

Hendrik Wahler

Das gute Leben

**Ethik als integratives System einer
transdisziplinären Humanwissenschaft**

**WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE
AUS DEM TECTUM VERLAG**

Reihe Philosophie

WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE AUS DEM TECTUM VERLAG

Reihe Philosophie

Band 30

Hendrik Wahler

Das gute Leben

Ethik als integratives System einer
transdisziplinären Humanwissenschaft

Tectum Verlag

Hendrik Wahler

Das gute Leben. Ethik als integratives System einer transdisziplinären
Humanwissenschaft

Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag:

Reihe: Philosophie; Bd. 30

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2018

Zugl. Diss. Johannes Gutenberg-Universität Mainz 2016

E-Book: 978-3-8288-6829-8

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Werk unter der ISBN
978-3-8288-3934-2 im Tectum Verlag erschienen.)

ISSN: 1861-6844

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Sophia

in Liebe und Verehrung
auf all unseren Wegen
mit all unseren Weisen
durch Höhen und durch Tiefen
dankbar bis zum letzten Augenblick

Inhaltsverzeichnis

I. ETHIK ALS LEHRE VOM GUTEN LEBEN

1	Einleitung: Die Ethik und das gute Leben	3
2	Kritik: Ethik-Konzeptionen in der aktuellen Forschung	7
2.1	Normative Ethik (Pieper)	8
2.2	Individual- und Sozialethik (Fenner)	13
2.3	Moralphilosophie und Tugendethik (Höffe)	16
2.4	Integrative Ethik als Addition von Sollens- und Strebensethik (Krämer)	17
2.5	System der Ethik als Lehre vom gelingenden Leben (Grätzel)	23
3	Propädeutik: Phänomenologie der ethischen Situation	29
3.1	Ziel: Das gute Leben	32
3.2	Die ethischen Modi: müssen, sollen, dürfen, können, wollen	35
3.3	Die ethischen Modalitäten: existenziell, normativ, pragmatisch	35
3.4	Im Zentrum der ethischen Situation: das Wollen	38
3.5	Im Zentrum der ethischen Reflexion: ein um sich selbst wissendes Wollen	41
4	Konzeption: Systematische Ethik des guten Lebens (EgL)	45
4.1	Reflexion auf die eigenen Voraussetzungen	45
4.2	Existenzielle Ethik	49
4.3	Normative Ethik	51
4.4	Pragmatische Ethik	52
4.5	Die Einheit von existenzieller, normativer und pragmatischer Ethik	53
4.6	Das einheitsstiftende Wollen	56
4.7	Im Zentrum der Ethik: Der Wille zum guten Leben	57
5	Fundierung: Wissenschaften der EgL	61
5.1	Die Leitidee einer transdisziplinär-integrativen Humanwissenschaft	62
5.2	Anfragen der Ethik des guten Lebens an die Wissenschaften	64

5.3	Was ist Wissenschaft?.....	68
5.4	Typologie der Wissensformen	69
5.5	Wissenschaftstheorie der Philosophie, Anthropologie und Neurowissenschaft.....	72
5.6	Die prekäre Lage der Psychologie.....	84
6	Erste Zusammenfassung und weiteres Vorgehen.....	109

II. EXISTENZIELLE ETHIK

7	Einleitung: Das menschliche Streben zwischen Allmacht und Ohnmacht	115
8	Die menschliche Existenz	117
8.1	Leben.....	117
8.2	Leib	119
8.3	Leiden	138
8.4	Selbst.....	144
8.5	Bewusstsein	151
8.6	Sprache.....	156
8.7	Zeit.....	160
9	Erschließende Perspektiven auf die menschliche Existenz	169
9.1	Der Mensch als Spannungsverhältnis	170
9.2	Zwei und dreidimensionale Entfaltung.....	174
9.3	Anthropologie in personalpronominaler Hinsicht	181
10	Das letzte Ziel des menschlichen Strebens	185

III. NORMATIVE ETHIK

11	Einleitung: Das Glück des guten Lebens	189
12	Zum Glück – oder: Vom letzten Ziel menschlichen Strebens.....	191
12.1	Glück als Thema der Ethik: Universalität und Paternalismus	192
12.2	Allgemeines über die Mannigfaltigkeit des Glücks.....	197
12.3	Die Sprache des Glücks.....	197
12.4	Das universale Glücksstreben als Faktum menschlicher Existenz ...	198

13 Das echte Glück	201
13.1 Was ist Glück?	201
13.2 Der Glücksbegriff der EgL – eine Arbeitsdefinition	211
13.3 Kritische Normierung individueller Glücksvorstellungen	212
14 Das sinnhafte Glück	215
15 Das moralische Glück	221
15.1 Glück und Moral	221
15.2 Deontologische und konsequenzialistische Ethik	223
15.3 Das deontologische Sollen	226
15.4 Das konsequenzialistische Sollen	229
16 Das legitime Glück	235
16.1 Das deontologische Dürfen	235
16.2 Das konsequenzialistische Dürfen	237
17 Das würdige Glück	239
18 Das realisierenswerte Glück: echt, sinnhaft, moralisch, legitim und würdig	241

IV. PRAGMATISCHE ETHIK

19 Einleitung: Das Können zwischen Allmacht und Ohnmacht	245
20 Die Grenzen des Machbaren	247
20.1 Lebenskompetenzen: Veränderung und Bewältigung	249
20.2 Die Ideologie der Machbarkeit	251
20.3 Die Machbarkeit des Glücks	253
20.4 Die Operationalisierbarkeit des Glücks	253
20.5 Die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung	255
20.6 Die Veränderbarkeit des Glücksniveaus	260
20.7 Die Veränderbarkeit des menschlichen Gehirns	263
21 Der Veränderungsprozess	275
21.1 Neuropsychologische Veränderung	275
21.2 Psychopharmakologische Veränderung	283
21.3 Psychotherapeutische Veränderung	288

21.4	Psychogenerative Veränderung.....	312	
21.5	Somatologische Veränderung	320	
22	Der Umgang mit dem Unabänderlichen	331	
22.1	Zwischen Leidensfreiheit und Leidensfähigkeit.....	333	
22.2	Werte.....	334	
22.3	Zielverwirklichung vs. Wertverwirklichung	336	
22.4	Der psychologische Sinn wert-orientierten Handelns.....	336	
22.5	Drei Modi der Wertverwirklichung	338	
23	Die Gefahr einer moralfreien instrumentellen Rationalität	345	
 V. RÜCKBLICK UND AUSBLICK			
24	Zusammenfassung	349	
25	Selbstkritik.....	355	
26	Ausblick	359	
 Literaturverzeichnis			361
 Abbildungsverzeichnis			383

Danksagung

Ich finde das merkwürdig. Seitdem mir der Doktorgrad verliehen wurde und meine Arbeit einen Forschungspreis gewonnen hat, gerate ich regelmäßig in eine ambivalente Gefühlslage: Unsere kulturelle Praxis scheint solche Ereignisse fast ausschließlich dem Individuum als *selbst erbrachte Leistung* zuzuschreiben. Das schmeichelt mir natürlich auf der einen Seite – wer möchte nicht gerne hören, dass er einen guten Job gemacht und sich den Lohn redlich verdient hat. Auf der anderen Seite schäme ich mich dabei fast ein bisschen, weil diese Ereignisse damit aus dem Gesamtzusammenhang herausgerissen werden. In unserer individualistisch geprägten Gesellschaft spielt nicht nur das Leistungsprinzip eine dominierende Rolle, sondern auch der Gedanke personaler Handlungsurheberschaft und juristischer Verantwortbarkeit. Insofern ist es naheliegend, Ereignisse wie den erfolgreichen Abschluss eines Promotionsprojektes dem Individuum als *seine eigene, unabhängig erbrachte Leistung* zuzuschreiben; und zwar einzig jenem Individuum, welches als Autor auf dem Titelblatt steht und sogar schriftlich bescheinigen muss, diese Arbeit *ohne fremde Hilfe* angefertigt zu haben.

Selbstverständlich ist mir klar, dass mit solch einer Bescheinigung einfach nur sichergestellt werden soll, dass niemand schummelt, woanders abschreibt oder eine dritte Person als Ghostwriter hinzuzieht. Das hat insbesondere nach all den Plagiatsvorfällen in den letzten Jahren natürlich auch seine Berechtigung. Aber wenn ich mir diese Formulierung einmal näher anschau und bewusst aus dem Zusammenhang reiße, dann drängen sich mir einige Fragen auf: „Ohne fremde Hilfe“ – wie soll das gehen? Habe ich die deutsche Sprache erfunden, derer ich mich bedienen darf? Habe ich Grammatik, Syntax und Semantik eigens entworfen und über Jahrhunderte hinweg in der Sprachpraxis weiterentwickelt? Habe ich all die Bücher selbst geschrieben, die ich gelesen und aus denen ich gelernt habe? Wäre ohne Aristoteles, Kant oder die philosophische Ethik ein solches Thema überhaupt möglich gewesen? Wären mir „meine“ Argumente gegen diese oder jene Position denn ohne die argumentative Vorarbeit unzähliger, deutlich talentierterer philosophischer Forscher überhaupt eingefallen? Wer war hier kreativ, wer ist der Schaffer, wer der Autor, wer hat die Urheberschaft? Es sind diese Fragen, die für mich immer mitschwingen, wenn über „meine“ Arbeit gesprochen wird.

Wenn man sich der Philosophie wirklich verpflichtet fühlt, dann kann man das so nicht stehenlassen. Wenn man schon philosophiert, dann bitte nicht nur in den Räumen der eigenen Universitätsbibliothek. Wenn Philosoph, dann auch im Alltag, im Privatleben, dann auch hier und jetzt. Und dann muss man festhalten, dass die Rede von „meinen“ Leistungen (in phänomenologischer Hinsicht) *reduktionistisch* ist: Sie reißt ein einzelnes Ereignis aus einem komplexen Gesamtgeschehen heraus, welches selbst viel weiter als nur bis zu den antiken Philosophen zurückreicht. Zugeben: Für die Alltagspraxis ist das natürlich zu kompliziert und nicht gut zu handhaben. Insofern werde ich allein aus pragmatischen Gründen auch in Zukunft damit leben müssen, dass so gesprochen wird. Im philosophischen Sinne jedoch ist die Rede von „meiner“ Leistung vor allem dies: unaufrichtig, ungerecht, undankbar.

Unaufrichtig ist diese Rede, weil sie verschweigt, dass unsere Lebensziele nicht beliebig durch bloße Anstrengung erreicht werden können; wir sind nicht die Macher unseres Erfolgs, auch wenn wir uns hier manchmal in die Tasche lügen. *Ungerecht* ist diese Rede, weil sie all jene übersieht, die nie das Privileg hatten, überhaupt erst eine Leistung erbringen zu dürfen; die keinen Zugang zu einem freien Bildungssystem hatten; die in ihren Kinderjahren zur Arbeit gehen mussten anstatt zur Schule; und die entsprechend existenziellere Herausforderungen zu bewältigen hatten als die Einhaltung irgendwelcher universitärer Abgabefristen. *Undankbar* ist diese Rede schließlich, weil sie all jene Stützen und Einflüsse verschleiert, die solch eine Errungenschaft überhaupt erst ermöglichen – sei es die Entwicklung der deutschen Sprache, der politische Frieden in Deutschland während meiner Studien- und Promotionszeit, oder das philosophische Erbe von Schopenhauer und Nietzsche.

All das habe ich nie geleistet, all das habe ich nie geschaffen, all das aber nehme ich in Anspruch, seit ich lebe.

Das ist für mich der Grund, an dieser Stelle überhaupt eine Danksagung zu schreiben. Und das ist auch der Grund, diesen Zusammenhang zunächst einmal ausführlicher zu erläutern, bevor nun das folgt, was man üblicherweise unter dieser Überschrift erwarten würde.

Ich bin mir nicht immer sicher, an wen oder was sich mein Dank jeweils konkret richtet; um einiges klarer ist mir, für was ich jeweils dankbar bin: zunächst dafür, überhaupt geboren worden zu sein, obendrein in ein recht vorteilhaftes Jahrhundert, in eines der friedlichsten und wohlhabendsten Länder der Welt, in eine liebevolle Familie; und mit einer gewissen genetisch bedingten Grundbegabung für das philosophische Denken, zusammen mit dem Willen und der Motivation, dieses auch weiterzuentwickeln. Ich bin dankbar dafür, dass ich mir in meiner Kindheit nicht viele Sorgen machen musste, viel Zeit zum Spielen hatte, auf die Schule gehen konnte, nicht vor Bomben fliehen musste. Ich bin dankbar für ein umfassendes und vergleichsweise freies Bildungssystem sowie den Zugang zu einem kostenfreien Erststudium – was in anderen Bundesländern zu meiner Studienzeit nicht möglich gewesen wäre. Ich bin dankbar für alles, was mir meine Eltern und meine Familie in jeder Hinsicht mit auf den Weg gegeben haben. Ich bin (gegen jede rationale Logik) mehr als über alles andere dafür dankbar, dass meine Lebensgefährtin Sophia gerade mich als Partner haben möchte, dass sie mich über die komplette Zeit meiner Promotion selbstlos, rücksichtsvoll und vor allem mit praktisch grenzenloser Liebe unterstützt hat. Ohne sie wäre es inhaltlich und qualitativ eine andere Arbeit geworden; vor allem aber ein anderes Leben.

Ich bin meinem Doktorvater, Univ.-Prof. Dr. Stephan Grätzel, für seine philosophischen Impulse, seine Schriften und Vorlesungen, vor allem aber für seine persönliche und menschliche Unterstützung über so viele Jahre von ganzem Herzen dankbar. Dem Zweitkorrektor meiner Arbeit, Prof. Dr. Joseph Rauscher, danke ich herzlich für seine erfrischend unkomplizierte Betreuung und seine treffende Kritik an meinem Ansatz. Im akademischen Bereich möchte ich mich nicht zuletzt bei einem meiner ersten Dozenten bedanken: Dr. Joachim Heil ist damals das Kunststück gelungen, in seinen Lehrveranstaltungen den durchaus lebensfernen Schriften Kants derart existenzielle Einsichten abzurufen, dass die Studenten abends bei Bier und Wein noch darüber ge-

sprochen haben. Er war und ist deshalb – nicht nur für mich – ein großer akademischer Lehrer. Sein Mut und seine Leidenschaft haben meinen eigenen Weg gebahnt und mich zu den existenziellen und lebenspraktischen Fragen der Philosophie geführt. Mein Dissertationsstipendium bei der am *Lehrstuhl für Praktische Philosophie* ansässigen *Gertrude Meyer-Jorgensen, geb. Salomon und Paul Meyer-Stiftung* hat es mir schließlich ermöglicht, mit vollem Einsatz und voller Zeit ungestört forschen zu können. Ohne diese Unterstützung wäre diese Arbeit in dieser Form nicht möglich gewesen. Für die partnerschaftliche und wohlwollende Förderung bin ich der Stiftung, insbesondere dem 2014 verstorbenen Paul Meyer sowie dem Vorsitzenden Georg Hoffmann, zutiefst dankbar.

All die Freunde, die mich in diesen Jahren unterstützt haben; all die Kommilitonen, mit denen ich in dieser Zeit so fruchtbar diskutieren konnte; all die philosophischen Forscher und Forscherinnen, die sich freiwillig Zeit genommen haben, um mir im Entstehungsprozess der Arbeit ihr so wertvolles Feedback zu geben; all diese Menschen kann ich hier unmöglich namentlich auflisten – mein Dank gebührt ihnen allen.

Und schließlich fühle ich mich vor allem derjenigen Gemeinschaft verbunden, der ich in akademischer Hinsicht wohl am meisten zu verdanken habe: den Philosophinnen und Philosophen. Ich bin dankbar für all die großen Werke der Vergangenheit und all die „kleinen“ philosophischen Fachartikel der Gegenwart, die es mir ermöglicht haben, zumindest durch Neuordnung von bereits Bekanntem ein vielleicht noch unbekanntes philosophisches Konzept des *guten Lebens* vorzulegen – und damit einen kleinen Tropfen in den riesigen Ozean philosophischen Denkens zurückzuführen, aus dem ich so reichlich geschöpft habe.

Dieser gesamte Wirkungszusammenhang ist immer mitgemeint, wenn von mir als Person die Rede ist; all das soll immer mitschwingen, wenn ich „ich“ sage; all das steckt in der vorliegenden Arbeit – und es ist eine gesellschaftlich akzeptierte Irreführung, dass sie nur einen einzigen Autor im Namen trägt.

I. ETHIK ALS LEHRE VOM GUTEN LEBEN

1 Einleitung: Die Ethik und das gute Leben

Nichts in der Welt ist einfacher als die Begründung einer Forschungsarbeit zum *guten Leben*. Denn alles, was wir Menschen überhaupt tun, tun wir für ein gutes Leben. Jedes Ziel, das wir verfolgen, dient letztlich diesem Zweck; ist nur ein Zwischenziel im Dienste dieses höchsten Ziels. Auf die Frage etwa, warum wir denn so viel Geld verdienen wollen, gibt es zahlreiche Antworten, und sie alle begründen dieses Ziel, indem sie auf ein höheres Ziel dahinter verweisen: Geld verdienen, *um* sich sicher zu fühlen, *um* die Familie zu versorgen, *um* die Welt zu bereisen. Auch diese Zwecke lassen sich noch einmal begründen; auch sie dienen nochmals einem höheren Zweck. Am Ende dieser Kette steht das gute Leben als letztes Ziel *aller* Bestrebungen des Menschen – und als letztes Ziel der Bestrebungen *aller* Menschen. Aristoteles charakterisiert das gute Leben (εὐδαιμονία) „als vollkommen schlechthin“, weil es „stets rein für sich selbst gewählt wird und niemals zu einem anderen Zweck.“² Man kann den aristotelischen Begriff „εὐδαιμονία“ daher auch direkt mit „Glückseligkeit“ oder „Glück“ ins Deutsche übertragen – auch wenn „das gute Leben“ die wohl treffendste Übersetzung ist.³

Das Glück – bzw. das gute Leben – ist das einzige Ziel dieser Welt, das wir um seiner selbst willen anstreben; es ist der einzige Zweck, der nicht selbst wiederum einem höheren Zweck dient. Die Glückseligkeit ist sich selbst genug, sie ist ein Zweck an sich selbst. Wer alles hat, ohne glücklich zu sein, der hat eigentlich nichts; und wer glücklich ist trotz Armut und Krankheit, dem fehlt eigentlich nichts.

Wenig überraschend also, dass das Thema der Glückseligkeit seit Jahrtausenden die Theorie und Praxis menschlichen Lebens bestimmt. Gegenwärtig scheint es sogar Hochkonjunktur zu haben:⁴ Unzählige Glücksratgeber füllen die Literaturregale; Dokumentationen über buddhistische Lebensphilosophie und den Dalai Lama prägen das Bildungsfernsehen von Arte und 3Sat; mit der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung erhält das Recht auf die eigene Glücksverfolgung (pursuit of happiness) sogar Verfassungsrang; und der Staat Bhutan setzt sich als politisches Ziel nicht primär den Wohlstand seiner Bürger (Bruttosozialprodukt), sondern deren Glück, wozu eigens die Messgröße des *Bruttosozialglücks* eingeführt wurde.⁵

Das Glück ist also allgegenwärtig. Von daher ist die Beschäftigung mit dem guten Leben eine Selbstverständlichkeit und bedarf keiner weiteren Begründung. Das gute Leben ist das einzige Ziel der Welt, das wir nicht mehr erläutern müssen, da es seinen Wert nicht von etwas anderem gewinnt. Und es ist auch das einzige Ziel, das wir nicht

1 Aristoteles 1969: 15 [1079a 34].

2 Aristoteles 1969: 15 [1079a 34].

3 Vgl. dazu ausführlicher Fenner 2007: 16f. Wortwörtlich bedeutet „εὐδαιμονία“ [eudaimonia] übrigens: einen guten („εὖ“ [eu] = „gut“) Dämon zum Führer haben (vgl. Lauster 2011a; ausführlicher in Kap. 12.3).

4 Vgl. Bellebaum 2002b: 9, Schmid 2007a: 7. Siehe dazu ausführlicher Kap. 12.1.

5 Vgl. Declaration of Independence (1776); vgl. Bhutan Studies & GNH Research (2014).

mehr sinnvoll erläutern können; das einzige Ziel, „über das hinaus kein Ziel gedacht werden kann.“⁶

Nichts dürfte also einfacher sein als die Begründung einer Forschungsarbeit zum guten Leben. Dass sich diese Begründung *innerhalb der philosophischen Forschung* aber derzeit keineswegs von selbst versteht, genau darin liegt das Problem – und auch der Ausgangspunkt der vorliegenden Studie.

Diese Forschungslage ist durchaus verwunderlich, denn es waren die altgriechischen Begründer der abendländischen Philosophie – Sokrates, Platon und insbesondere Aristoteles –, die das *gute Leben* ins Zentrum der Philosophie rückten.⁷ Und man könnte meinen, dass sich an dieser herausragenden Stellung des guten Lebens seit der Antike nichts Wesentliches geändert hat: Auch heute noch herrscht unter Philosophen ungewohnte Einigkeit darüber, dass der Mensch von Natur aus nach Glück strebt.⁸ Manchen gilt das Glück sogar als „der größte gemeinsame Nenner der Menschheit“⁹. Die wissenschaftliche Erforschung des Glücks – so könnte man daraus schließen – scheint „keiner weiteren Begründung zu bedürfen“¹⁰. Kurioserweise gilt dies aber nicht für den philosophischen Fachdiskurs.

Trotz der ungebrochenen lebensweltlichen Relevanz des Glücks lässt sich nämlich seit der Aufklärung eine philosophische Abkehr vom guten (manchmal auch: gelingenden) Leben ausmachen. Während das Thema in der Antike noch als eigentliches Ziel der philosophischen Bemühungen galt, wird es in der neuzeitlichen und zeitgenössischen Philosophie – insbesondere in der philosophischen Ethik – mehrheitlich verdrängt und exterritorialisert. Wurde die Ethik früher noch als *Lehre vom guten bzw. gelingenden Leben* verstanden, wird sie in den meisten gegenwärtigen Ethikkonzeptionen auf ihre normative Dimension reduziert; übrig bleibt eine Ethik als *Lehre von der Moralität*.

Daher ist die im Titel der vorliegenden Studie suggerierte Auffassung der Ethik als *Lehre vom guten Leben* gegenwärtig durchaus ungewöhnlich – das gute Leben ist in der philosophischen Ethik spätestens seit Kants Pflichtethik zu einer Randnotiz geworden. Wenn das Thema überhaupt Erwähnung findet, dann meistens nur, um gleichsam zu *begründen*, warum es für die philosophische Ethik keine nennenswerte Rolle spielen darf und nicht weiterverfolgt werden muss.¹¹ Dementsprechend lässt sich in der aktuellen Ethikforschung eine klare Dominanz *rein normativer* (moralitätsbezogener) Ethik-Konzeptionen feststellen.¹² Nichtsdestotrotz ist eine unverkürzte *Ethik als Lehre vom guten Leben* in unseren Tagen kein bloßes Wunschdenken mehr.

Seit einiger Zeit nämlich ist in der philosophischen Forschung eine Gegenbewegung zur rein normativen Ethik zu beobachten, die in den letzten 25 Jahren zu einer

6 Höffe 1992: 396.

7 Vgl. Bordt 2004: 17, Fenner 2007: 2.

8 Vgl. dazu ausführlich Kap. 12. Dort wird auch diskutiert, ob Friedrich Nietzsche als mögliche Ausnahme zu diesem Konsens gelten kann. Für Nietzsche streben ja lediglich die Utilitaristen nach Glück: „Der Mensch strebt *nicht* nach Glück; nur der Engländer thut das.“ (Nietzsche 1988a: 60)

9 Pieper 2003: 17.

10 Fenner 2003: 11.

11 Vgl. dazu Kap. 2.1.

12 Vgl. ausführlicher Kap. 2.1.

kleinen „Renaissance des guten Lebens“¹³ geführt hat. Man kann diese Strömung bis zur Entstehung der *Philosophischen Praxis* in den 1980er-Jahren zurückverfolgen.¹⁴ Spätestens mit Hans Krämers wegweisendem Werk „Integrative Ethik“¹⁵ von 1992 wird das pragmatische Glücksstreben dann auch wieder in den theoretischen Diskurs der akademischen Philosophie eingeführt.¹⁶ Zur Renaissance des guten Lebens lässt sich weiterhin auch die Wiederbelebung der *philosophischen Lebenskunst* zählen, wie sie in Deutschland vor allem von Wilhelm Schmid populär gemacht wurde.¹⁷ Schmid selbst bezieht sich wiederum auf die individuelle Erschaffung und Gestaltung des eigenen Lebens bei Nietzsche und Foucault.¹⁸

In dieser Renaissance-Bewegung wird der aristotelische Gedanke wiedergeboren, der Ethik müsse es letztlich um die Theorie und Praxis des guten Lebens gehen.¹⁹ Mit der *Renaissance* des guten Lebens ist daher auch der Ruf nach einer *Ethik* des guten Lebens verbunden, die sich der aristotelischen Idee einer *sowohl* das individuell Gute *als auch* das gemeinschaftlich Gute umfassenden Ethik verpflichtet weiß.²⁰

Dementsprechend trägt die vorliegende Studie *nicht* zum moralphilosophischen Projekt einer rein normativen Ethik bei, sondern schließt vielmehr an die wesentlich ältere Tradition der *Ethik als Lehre vom guten (gelingenden) Leben* an.²¹ Auf dieser Grundlage wird zunächst untersucht, inwieweit die Ethik-Konzeptionen der aktuellen Forschung imstande sind, das gute Leben als letztes Ziel und Kernthema der philosophischen Ethik aufzunehmen (Kap. 2). Dabei wird sich zeigen, dass praktisch keiner dieser Ansätze eine umfassende und gegenstandsangemessene Ethik des guten Lebens konzipieren kann.

13 Fenner 2007: 7.

14 Vgl. Wahler 2013: 13. Vgl. zur Gegenwart der Philosophischen Praxis in Gestalt der *Philosophischen Lebensberatung* Wahler 2014a, 2014b, 2014c, 2014d.

15 Krämer 1992.

16 Vgl. Endreß 1995, Ruschmann 1999.

17 Vgl. Schmid 1998, Schmid 2007a.

18 Vgl. Schmid 1992, Schmid 1998.

19 „[W]ir philosophieren nämlich nicht um zu erfahren, was ethische Werthaftigkeit sei, sondern um wertvolle Menschen zu werden. Sonst wäre dieses Philosophieren ja nutzlos.“ (Aristoteles 1969: 36 [1103b 26])

20 Nichtsdestotrotz muss eine zeitgenössische Ethik die aristotelische Harmonisierung oder gar Identifizierung des individuell Guten mit dem gemeinschaftlich Guten zu Gunsten eines unauf löslichen Interessenkonflikts zwischen Individual- und Sozialethik aufgeben (vgl. ausführlicher Kap. 2.2-2.4 sowie 15.1). Insgesamt darf die wiederholte Bezugnahme auf die Pionierarbeit des Aristoteles nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich die konkret-inhaltlichen Anleihen in überschaubaren Grenzen halten. Es geht auch gar nicht um ein *Zurück* zur Antike; die Renaissance des guten Lebens soll nicht einfach antikes Wissen *reproduzieren*, sondern die Einseitigkeit nicht nur der kantischen, sondern auch der aristotelischen Ethik (vgl. Kap. 2.3, 2.4, 15.1) überwinden.

21 Diese Ethiktradition geht bis auf die sokratische Kernfrage nach dem guten Leben, Platons Suche nach der damit verbundenen *Idee des Guten* in Buch VI seiner „Politeia“ (Platon 2004: 415ff. [508b]) sowie Aristoteles' *Eudaimonia* aus der „Nikomachische[n] Ethik“ zurück (Aristoteles 1969: 15 [1079a 34]). Mit mehr oder weniger großen Einschränkungen können als zeitgenössische deutschsprachige Vertreter gelten: Robert Spaemann (1978, 1989), Hans Krämer (1992), Martin Seel (1995), Dieter Thomä (2003), Dagmar Fenner (2003, 2007), Stephan Grätzel (2006) und Otfried Höffe (2007, 2009).

Die erfolglose Suche nach einer Ethik des guten Lebens legt also ein *Forschungsdesiderat* frei: Aus der Renaissance des guten Lebens ertönt zwar der *Ruf nach einer Ethik des guten Lebens*; keiner der gegenwärtigen Ethik-Konzeptionen aber ist instande, diesen Ruf befriedigend zu bedienen. Genau diese Forschungslücke soll die vorliegende Arbeit mit der Konzeption einer *systematischen Ethik des guten Lebens* (EgL) füllen.

Die EgL darf dabei nicht als *Konkurrentin* oder *Alternative* zur rein normativen Ethik missverstanden werden; vielmehr *integriert* sie die normative Untersuchung von Moralität auf einer höheren Ebene. Moralität ist unbezweifelbar ein wichtiger Teil der Ethik; aber die Ethik – so zumindest die hier vertretene These – erschöpft sich keineswegs darin, bloß eine Lehre von der Moralität zu sein. Die Moralität ist vielmehr eine zentrale Dimension des guten Lebens, also ein integraler Bestandteil der Ethik – neben anderem.²²

Als Konkurrentin kann die EgL lediglich zur Auffassung gesehen werden, die philosophische Ethik habe außer einer normativen Lehre von der Moralität nichts zur Thematik des guten Lebens beizutragen. Dieser Auffassung zufolge wäre eine Ethik des guten Lebens entweder eine rein normative Untersuchung des guten Lebens unter dem Aspekt seiner Moralität – oder schlichtweg ein Unding. Die EgL geht aber weit über das Konzept einer rein normativen Ethik hinaus, wie es in vielfältiger Gestalt die aktuelle Ethikforschung prägt (Kap. 2). Der Selbstanspruch der EgL, eine allumfassende, gegenstandsangemessene, systematische und integrativ verfahrenende Lehre vom guten Leben zu sein,²³ erfordert methodologisch zunächst eine *Propädeutik* der Ethik – in Form einer *Phänomenologie der ethischen Situation* (Kap. 3). Auf dieser Grundlage kann anschließend eine *systematische Ethik des guten Lebens* entfaltet werden (Kap. 4). Die Konzeption wird komplettiert durch eine wissenschaftsphilosophische Analyse aller für die EgL relevanten Wissenschaften – und den Entwurf einer *transdisziplinär-integrativen Humanwissenschaft* des guten Lebens (Kap. 5). Im Hauptteil der Arbeit (II-IV) wird die Konzeption der EgL dann inhaltlich detailliert ausgearbeitet. Am Ende wird eine phänomenologisch angemessene und umfassend systematische Ethik stehen, die sich als eine Antwort auf den *Ruf nach einer Ethik des guten Lebens* für das 21. Jahrhundert verstehen darf.

22 Vgl. Kap. 3.3, 4.2-4.5; zur Stellung der Moralität innerhalb der EgL vgl. Kap. 15-17.

23 Vgl. dazu Kap. 5.1, 3, 4.1.

2 Kritik: Ethik-Konzeptionen in der aktuellen Forschung

Die folgende Untersuchung und Kritik der Ethik-Konzeptionen aus der aktuellen Forschung muss gleich zu Beginn ein Stück weit relativiert werden: Das zugrundeliegende Kriterium dieser Kritik wird nämlich nicht in allen Fällen vom jeweils kritisierten Ansatz geteilt. Wenn nun also untersucht wird, inwiefern die aktuellen Ansätze imstande sind, eine gegenstandsangemessene und umfassende Ethik des guten Lebens vorzulegen, so basiert dies auf der Überzeugung, das letzte Ziel der Ethik seien *Theorie und Praxis des guten Lebens*. Das wiederum dürfte zwar auf Konsens in der Renaissance des guten Lebens treffen, keinesfalls aber von allen zeitgenössischen Ethikern geteilt werden. Und so kann man einer Ethik, die sich selbst als „Wissenschaft vom moralischen Handeln“²⁴ versteht, natürlich nicht gerecht werden mit der Kritik, sie sei keine *Wissenschaft vom guten Leben*. Auf der Ebene einer *stipulativen* Definition lässt sich ohnehin nicht sinnvoll argumentieren.

Vor diesem Hintergrund liegt die zentrale Aufgabe der vorliegenden Arbeit also weniger darin, eine bestimmte Auffassung von Ethik (als systematische Wissenschaft des guten Lebens) gegenüber einer anderen Auffassung (Wissenschaft der Moralität) als überlegen auszuweisen. Auch wenn an vielen Stellen argumentativ für die Vorzüge der EgL gegenüber einer rein normativen Ethik geworben wird,²⁵ spielt die Frage nach der richtigen Auslegung des Ethikbegriffs im Rahmen dieser Arbeit nicht die Hauptrolle. Die Kernfrage lautet vielmehr, *wie eine Ethik konzipiert und ausgearbeitet werden muss, will sie denn eine angemessene Lehre vom guten Leben sein*. Das Forschungsvorhaben hebt daher an mit der Suche nach Form, Struktur und Gestalt einer Ethik des guten Lebens (Kap. 2-3); und führt über die Konzeption und Fundierung (Kap. 4-5) zu einer detaillierten Ausarbeitung dieser Ethik (Hauptteile II-IV).

Dass eine Ethik des guten Lebens in unseren Tagen überhaupt erst wieder erarbeitet werden muss, hat historische Gründe. Wie konnte es dazu kommen, dass das gute Leben – in der Antike bereits im Zentrum der Philosophie angekommen – in der neuzeitlichen Ethik ins philosophische Abseits geraten ist? Das vorliegende Kapitel schickt sich an, dieser Frage nachzugehen.

Zur Geschichte und Etymologie der Ethik

Die „Nikomachische Ethik“²⁶ des Aristoteles hat den Begriff „Ethik“ philosophiegeschichtlich maßgeblich geprägt. Der griechische Philosoph bestimmt den Begriff *etymologisch*, d.h. aus seiner sprachgeschichtlichen Entwicklung und Bedeutung heraus. Die Ethik als Disziplin geht etymologisch auf das altgriechische ἦθος [ethos] zurück,

24 Pieper 2007: 17 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

25 Vgl. Kap. 2.2, 2.4, 3.1, 4.4, 4.5.

26 Aristoteles 1969.

das sprachgeschichtlich wiederum eng mit ἦθος [äthos] verbunden ist. *Ethos* kann dabei als „Gewohnheit, Sitte, Brauch“ übersetzt werden und bezieht sich entsprechend auf ein normenkonformes Handeln in der antiken Polis.²⁷ *Äthos* wiederum bedeutet so viel wie „Charakter“ – etwas freier übersetzt also „Haltung, Einstellung, Denkweise“ – und bezieht sich auf das durch vernünftige Gründe geleitete Handeln, welches den Ethos philosophisch reflektiert und ggf. für gut befunden hat.²⁸ Damit meint *Äthos* also das ethische Handeln im engeren und modernen Sinne; und als wertorientiert-reflektiertes Handeln bedarf es in seiner Untersuchung einer eigenen philosophischen Disziplin: der Ethik.

Aristoteles bezieht den Äthos aber nicht nur etymologisch auf den Ethos, sondern auch inhaltlich: „[A]us gleichen Einzelhandlungen erwächst schließlich die gefestigte Haltung.“²⁹ Insofern ist es nur konsequent, wenn Aristoteles daraus eine *praxisfinalisierte* Ethik entwirft, die nicht um der Theorie, sondern um der Praxis willen betrieben wird – also nicht, „um zu erfahren, was ethische Werthaftigkeit sei, sondern um wertvolle Menschen zu werden.“³⁰

Die Kopplung des Äthos an den Ethos führt nun aber zu einem folgeschweren philosophischen Grundsatz, nämlich dass ethische Tugenden durch Gewöhnung (Konditionierung, Erziehung, Sozialisation, Umgang) erlernt werden.³¹ Daher ist der Ethos dann auch als „habitus“ ins Lateinische eingegangen und prägt noch heute die deutsche Fremdwortlandschaft, insbesondere in der Verhaltenspsychologie. Der Begriff „Moral“ geht wiederum auf eine Übersetzung Ciceros zurück, der „Ethos“ mit „mos“ (gen. sg.: „moris“) ins Lateinische übertragen hat: „Moral“ meint insofern ursprünglich „Sitte, Benehmen, Betragen“.³² In seinem Plural „mores“ bezieht sich der lateinische Ausdruck auf „die Gesamtheit der in einer Gemeinschaft geltenden Wertevorstellungen und Normen des Zusammenlebens“.³³ In dieser Bedeutung wird „Moral“ in der Regel auch noch im zeitgenössischen Diskurs verwendet. Eine *deskriptive* Ethik stellt sich folglich als Unterfangen dar, die Moral beschreibend zu untersuchen; eine *normative* Ethik hingegen als Versuch, diese Moral mit philosophischen Argumenten zu kritisieren oder zu begründen.

2.1 Normative Ethik (Pieper)

Ein Blick in philosophische Lexika, Wörter- und Handbücher zeigt, dass die Disziplin der Ethik offenbar ein rein *normatives* Unterfangen darstellt, das *Moral* bzw. *Moralität* in Hinblick auf ihre *Verbindlichkeit* untersucht und *argumentativ begründete normative Aussagen* produzieren soll. So liest man im „Cambridge Dictionary of Philosophy“, Ethik sei „the philosophical study of morality“³⁴, deren Ziel darin bestehe herauszu-

27 Vgl. Fenner 2008a: 3.

28 Vgl. Fenner 2008a: 3.

29 Aristoteles 1969: 35 [1103b 18].

30 Aristoteles 1969: 36 [1103b 28].

31 Vgl. Grätzel 2006: 30.

32 Vgl. Grätzel 2006: 32.

33 Fenner 2008a: 4.

34 Audi 1995: 284.

stellen, „what ends we ought, as fully rational beings, to choose and pursue and what moral principles should govern our choices and pursuits“³⁵. Die Frage nach den Zwecken, die Menschen verfolgen sollten, stellt sich einer so verstandenen Ethik als Frage nach der *Güte* dieser Zwecke, also nach dem, was diese Zwecke überhaupt erstrebenswert macht.³⁶ In diesem Zusammenhang wird die Frage nach dem guten bzw. gelingenden Leben – engl.: „the good life“ – zwar aufgegriffen, aber bloß aus normativer Perspektive betrachtet: Worin besteht das *Gute* eines guten Lebens? Die ethische Frage nach dem guten Leben bleibt für eine derart konzipierte Ethik also weiterhin eine *rein normative* Frage.

Noch drastischer sticht dies in der „Encyclopedia of Ethics“ ins Auge, in der man sich unter dem Stichwort „Ethics“ mit einem Verweis auf den Eintrag „Ethics and Morality“ begnügen muss.³⁷ Der Gegenstandsbereich der Ethik scheint also mit Moral bzw. Moralität vollständig erschöpft.

Die Begrenzung der Ethik auf die Untersuchung der Moral findet sich auch im „Handbuch Ethik“ wieder, in dem die Ethik allgemein als „philosophische Reflexion auf Moral“³⁸ verstanden wird. Dass eine solche Reflexion als *deskriptive Ethik* beschreibend, als *normative Ethik* bewertend oder als *Metaethik* vorwiegend sprachanalytisch sein kann, ändert wenig am grundsätzlich *normativen* Charakter: Deskriptive Ethik und Metaethik mögen selbst keine intersubjektiv verbindlichen normativen Aussagen *produzieren*, aber sie haben normative Aussagen (bzw. an Normen orientierte Handlungen) zum *Untersuchungsgegenstand*. So liest man denn auch im „Handbuch Philosophische Disziplinen“, Ethik sei „eine Theorie der Moral, die menschliche Handlungen hinsichtlich ihrer Verbindlichkeit reflektiert“³⁹ – sei dies nun in *deskriptiver* oder *normativer* Verfahrensweise.

Dieses undifferenzierte Bild der Ethik könnte, zugegeben, auf die notwendige Kürze und die damit einhergehende Komplexitätsreduktion philosophischer Wörterbücher zurückzuführen sein. Es ist daher ratsam, nun die einschlägige und ausführlichere Fachliteratur zur Ethik zu bemühen und sich dabei auf (vergleichsweise) etablierte Standardwerke, Autoren und Verlage zu konzentrieren.

Die einschlägige Fachliteratur zur Ethik

In seiner „Introduction to Ethics“ (Cambridge University Press) konstatiert John Deigh knapp: „Ethics is the philosophical study of morality. It is a study of what are good and bad ends to pursue in life and what it is right and wrong to do in the conduct of life.“⁴⁰ Diese *normative* Untersuchung *normativer* Moralität – die Untersuchung ist insofern normativ als sie im Ergebnis *normative* Aussagen *produzieren* soll – kann ergänzt werden durch *nicht-normative* Untersuchungen *normativer* Moral bzw. Moralität, die sich dann zwar auf *normative Gegenstände* beziehen, aber *nicht selbst* *normative* Aussagen

35 Audi 1995: 285.

36 Vgl. Audi 1995: 285.

37 Vgl. Becker 1992: 329.

38 Düwell et al. 2011a: 2 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

39 Pieper 2004: 72.

40 Deigh 2010: 7.

produzieren sollen, sondern z. B. *deskriptive*. Entsprechend präzisiert Michael Quante den Begriff der Ethik in seiner „Einführung in die Allgemeine Ethik“ (Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt) anhand von drei zentralen Fragen:⁴¹

- (i) Was soll ich tun? (deskriptive Ethik)
- (ii) Warum ist diese Handlung richtig? (normative Ethik)
- (iii) Was bedeuten unsere ethischen Begriffe? (Metaethik)

Die *deskriptive Ethik* begnügt sich dabei mit der Beschreibung faktischer Moralvorstellungen und moralisch-relevanter Handlungen in einer bestimmten Gemeinschaft – vor dem Hintergrund geschichtlicher und sozialkultureller Kontingenz. Die *Metaethik* hingegen problematisiert normative Aussagen vorwiegend unter sprachphilosophischem Aspekt und untersucht dabei z. B. die sprachanalytischen Eigenheiten moralischer und ethischer Aussagen oder die argumentationstheoretischen Voraussetzungen von ethischen Argumenten. Metaethische Untersuchungen beziehen sich also nicht auf die erste Ebene normativer Aussagen, sondern treten einen Schritt hinter deren Inhalt zurück und problematisieren deren Struktur auf einer höheren Ebene.

Normative, deskriptive und Metaethik werden in gegenwärtigen Ethikkonzeptionen der *allgemeinen Ethik* subsumiert. Ethik umfasst aber weiterhin auch die *angewandte Ethik*, deren Aufgabe darin besteht, ethische Fragen spezieller Themenfelder zu behandeln. Dementsprechend fallen unter die angewandte Ethik z. B. die Medizin-, Umwelt-, Technik-, Wirtschafts-, Wissenschaftsethik usw. Diesem Verständnis von angewandter Ethik liegt jedoch ein eigentümlicher Begriff der Anwendung zugrunde, denn angewandt werden diese Ethiken in aller Regel nicht in dem Sinne, dass sie *praktisch* werden, sondern indem sie von einer allgemeinen theoretischen Fragestellung auf *spezifischere* theoretische Fragestellungen übertragen werden.⁴² Derartige angewandte Ethiken sind grundsätzlich normativ – und nicht, wie die Bezeichnung suggeriert, pragmatisch. Die Rede von „Bereichsethik(en)“ oder „Spezialetik(en)“ erscheint mir deshalb angemessener.

Quante jedenfalls beschränkt sich nach der obigen Aufgliederung der allgemeinen Ethik in deskriptive, normative und Metaethik im weiteren Verlauf seiner Monographie darauf, den Begriff „normative Ethik“ einfach vollends durch den Begriff „Ethik“ zu ersetzen, sodass die Ethik folgerichtig als eine *rein normative* Theorie gekennzeichnet wird, der es um eine philosophische *Begründung* geht.⁴³ Ethik habe es daher per definitionem mit *normativen Aussagen* zu tun.⁴⁴

Auch Annemarie Pieper versteht in ihrer „Einführung in die Ethik“ (UTB) die Ethik als philosophische Untersuchung moralischer Aussagen mit dem Ziel einer intersubjektiven Verbindlichkeit dieser Untersuchungsergebnisse durch argumentative Begründung.⁴⁵

41 Vgl. Quante 2008: 10-16.

42 Vgl. dazu auch Wahler 2013: 88f.

43 Vgl. Quante 2008: 17.

44 Vgl. Quante 2008: 17.

45 Vgl. Pieper 2007: 11.

„Die *Ethik* als eine Disziplin der Philosophie versteht sich als *Wissenschaft vom moralischen Handeln*. Sie untersucht die menschliche Praxis im Hinblick auf die Bedingungen ihrer Moralität und versucht, den Begriff der Moralität als sinnvoll auszuweisen. Dabei ist mit Moralität vorerst jene Qualität gemeint, die es erlaubt, eine Handlung als eine moralische, als eine sittlich gute Handlung zu bezeichnen.“⁴⁶

Während sich die *Moral* also auf die faktisch-vorherrschenden gesellschaftlichen Handlungsnormen bezieht, findet sich in der *Moralität* das Kriterium zur philosophischen Beurteilung dieser Moral. Die praktischen Ziele einer so verstandenen Ethik liegen folglich in der „Aufklärung menschlicher Praxis hinsichtlich ihrer moralischen Qualität“, in der „Einübung in ethische Argumentationsweisen“ sowie in der „Hinführung zu der Einsicht, daß moralisches Handeln nicht etwas Beliebiges, Willkürliches ist, das man nach Gutdünken tun oder lassen kann, sondern Ausdruck einer für das Sein als Mensch unverzichtbaren Qualität: der Humanität.“⁴⁷ Detlef Horster beschränkt sich in „Ethik“ (Reclam) nach einer knappen Vorbemerkung gänzlich darauf, die Ethik als *akademische Moralphilosophie* abzuhandeln,⁴⁸ d. h. als in kantianischer Tradition stehende normative Untersuchung des Moralischen auf seine unbedingte Geltung hin.

Nach der obigen Untersuchung lässt sich festhalten, dass auch den einschlägigen Werken bekannter und renommierter Ethiker attestiert werden kann, die Ethik als ein rein *normatives* Unterfangen zu konzipieren – Ethik als *normative Ethik*. Natürlich hat keiner der oben diskutierten Ethiker die normative Ethik erfunden oder als Pionier ein ganz eigenständiges Konzept entwickelt, so wie dies in gewissem Sinne von Hans Krämer (Kap. 2.4) und mit Einschränkungen auch von Otfried Höffe (Kap. 2.3) und Stephan Grätzel (Kap. 2.5) behauptet werden darf. Vielmehr *verkörpern* die Autoren eine Ethik, die in ihren Grundzügen mindestens bis auf Kants Moralphilosophie zurückgeht – obgleich man als rein normativer Ethiker im obigen Sinne natürlich *auch* Utilitarist sein kann. Als Repräsentantin des akademischen Mainstreams normativer Ethik darf im Rahmen der vorliegenden Arbeit exemplarisch Annemarie Pieper gelten, da sie ein sehr umfangreiches und logisch-analytisch präzises Standardwerk zur Ethik vorgelegt hat.⁴⁹ In der deutschsprachigen Ethikforschung betrifft dies meiner Einschätzung nach die überwiegende Mehrheit der akademischen Ethik; Ausnahmen dazu – die es freilich zahlreich gibt – werden in den folgenden Kapiteln ausführlich dargestellt (Kap. 2.2-2.5). Wie sich gezeigt hat, stellt der Verweis auf eine deskriptive, angewandte und Meta-Ethik hingegen *keine* solche Ausnahme dar, denn die Dominanz des Normativen bleibt – wenn auch in abgewandelter Form – ungebrochen.

Die Grenzen einer Disziplin sind nicht die Grenzen einer Welt

In der Konzeption der Ethik als *normative Ethik* scheint insofern eine gewisse Anziehungskraft zu liegen, als hier im strengen Sinne von *rein philosophischen* Ethik ge-

46 Pieper 2007: 17.

47 Jeweils Pieper 2007: 12.

48 Vgl. Horster 2009: 7.

49 Pieper 2007.

sprochen werden kann, die – zumindest auf fundamentalster Ebene – keiner anderen Disziplin oder Wissenschaft bedarf. Entsprechend sieht Pieper etwa den Beitrag der Psychologie lediglich in der Untersuchung der „empirische[n] Implikate und Voraussetzungen“⁵⁰ des moralphilosophischen Handlungsbegriffs. Die Identifikation von Ethik mit normativer Ethik – bzw. von Ethik und rein philosophischer Ethik – bietet weiterhin den Vorteil, das Thema des guten Lebens *exterritorialisieren* zu können, da es rein philosophisch nicht erschöpfend untersucht werden kann – und damit auch kein Thema der philosophischen Ethik sein muss.

Ein solcher *Rückzug hinter die Grenzen der eigenen Disziplin* ist aber nicht unproblematisch, denn damit wird die genuin philosophische und traditionsträchtige Frage nach dem guten Leben grundsätzlich und nachhaltig aus der Philosophie verbannt – und Psychologie und Neurobiologie überlassen. Gerade in diesen beiden, methodologisch so problematischen Disziplinen wäre aber ein wissenschaftsphilosophisch reflektiertes, begrifflich und phänomenologisch tragfähiges Konzept des guten Lebens so wichtig.⁵¹

Außerdem ist es der Sache nach unangemessen, die Untersuchung des guten Lebens durch historisch kontingente, bloß methodologisch bedingte und mitunter sacherne Disziplinengrenzen bestimmen zu lassen. Zwar lässt sich nicht bestreiten, dass die inhaltliche Füllung von erfolgreichen Realisierungsstrategien des guten Lebens mehr eine Sache der angewandten Psychologie und Neurowissenschaft ist. Das *Philosophische* einer Ethik des guten Lebens erschöpft sich aber trotzdem nicht in der argumentativen Begründung, logischen Analyse und deskriptiven Erfassung moralischer Aussagen (Pieper), sondern liegt wesentlich auch in der *wissenschaftskritischen und wissenschaftsübergreifenden Integration* des – für die Sache des gelingenden Lebens *relevanten* – positiv-wissenschaftlichen Wissens.⁵² Dieses Unternehmen gehört zum *Kern* einer Ethik des guten Lebens und kann nicht als optionale Zusatzanalyse an eine andere, unabhängige philosophische Disziplin (Wissenschaftsphilosophie) ausgelagert werden.

Nichtsdestotrotz findet sich in Piepers Monographie auch ein kurzes Kapitel zur *Glückseligkeit*.⁵³ Allerdings zeugt es von einem methodologie-orientierten Denken, dass die Ethik für Pieper diesbezüglich die „unbezweifelbare Tatsache, daß jeder Mensch von Natur aus danach strebt, glücklich zu werden“ lediglich zu „problematisieren“ habe, d. h. das Glücksstreben des Menschen darauf hin untersuchen solle, „*ob und wie* es moralisch zu rechtfertigen ist.“⁵⁴

Wenn Pieper vor diesem Hintergrund die klassische Lehre von der Erreichung ebendieser Glückseligkeit – nämlich die *Pragmatik* – letztlich aber *doch* als eine *Teildisziplin der Ethik* bestimmt und als *Lehre von der Effektivität* der Handlungsmittel zur Erreichung eines vorgegebenen Ziels definiert,⁵⁵ dann scheint mir das nicht nur selbstwidersprüchlich zu sein, sondern gleichsam den Rahmen eines rein normativen Ethikbegriffs vollends zu sprengen: Es ist nicht nachvollziehbar, wie die Pragmatik als „ins-

50 Pieper 2007: 124.

51 Vgl. dazu Kap. 5.5.3, 5.6.

52 Siehe dazu Kap. 5.1, 5.5.1.

53 Vgl. Pieper 2007: 165.

54 Jeweils Pieper 2007: 165.

55 Vgl. Pieper 2007: 84f.

trumentelle Vernunft“⁵⁶ Teil einer Ethik sein kann, welche sich selbst als „Wissenschaft vom moralischen Handeln“⁵⁷ versteht und „die menschliche Praxis im Hinblick auf die Bedingungen ihrer Moralität“⁵⁸ untersucht.⁵⁹

Damit lässt sich festhalten, dass der mit der „Renaissance des guten Lebens“⁶⁰ verbundene *Wunsch nach einer Ethik des guten Lebens* durch rein normative Ethikkonzepte nicht befriedigend zu bedienen ist. Vor dem Hintergrund dieser Kritik sei nochmals darauf hingewiesen, dass die normative Ethik auch gar nicht das Ziel verfolgt, eine Ethik des guten Lebens zu sein. Insofern ist diese *externe* Kritik der normativen Ethik auch nicht imstande, das Projekt und seine Errungenschaften als solche infrage zu stellen; es erübrigt sich fast zu erwähnen, dass das natürlich auch gar nicht intendiert wird.

2.2 Individual- und Sozialethik (Fenner)

Mit der Renaissance des guten Lebens sind in den letzten Jahren und Jahrzehnten aber auch kritische Stimmen innerhalb des ethischen Diskurses laut geworden, die sich der Tendenz zur Verabsolutierung der Ethik als bloße Wissenschaft der Moralität entgegenstellen. Die Gründe für die philosophische Wiederentdeckung des guten Lebens liegen teils außerhalb der Ethik, und finden sich in der zunehmenden individuellen Orientierungslosigkeit und individuellen Schwierigkeit bei der eigenen Glücksverfolgung; teils aber auch innerhalb der geschichtlichen Entwicklung der Ethik und der damit verbundenen moralphilosophischen Verabsolutierung der normativen Moralphilosophie als Ethik schlechthin, was zunehmend als Verkürzung kritisiert wird.⁶¹

Die mit der Renaissance des guten Lebens einhergehende Beschäftigung mit der individuellen Lebensführung und Glücksverfolgung hat über die Jahre hinweg schließlich auch zu *konzeptionellen* Veränderungen im ethischen Diskurs geführt. Jürgen Habermas plädierte hier als Vorreiter für eine Unterscheidung zwischen einer *vertikalen* und einer *horizontalen Perspektive* der Ethik.⁶² Daraus hat sich die zurzeit populäre Unterscheidung zwischen Individual- und Sozialethik ergeben. Die *Individualethik* bildet

56 Vgl. Pieper 2007: 85.

57 Pieper 2007: 17 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

58 Pieper 2007: 17.

59 Wenn Pieper diesbezüglich konzidiert, dass die Ethik zwar eine eigenständige philosophische Disziplin sei, aber nichtdestotrotz auch auf „die Erkenntnisse anderer praktischer wie theoretischer Disziplinen der Philosophie zurück[greift], was bestimmte, an sich selber nicht ethische, aber ethisch relevante Aspekte ihres Gegenstandes bzw. des Wissens über ihren Gegenstand anbelangt“ (Pieper 2007: 84) –; dann öffnet dies zwar die Ethik *innerhalb* der Philosophie, aber es bleibt weiterhin unklar, warum die Erforschung der Effektivität von Zielerreichungsmitteln ein genuin *philosophisches* Thema sein soll: klassisch-philosophische Schulen der Lebenskunst haben hier nicht mehr beizutragen als die moderne Psychologie und Hirnforschung. Hans Krämer hat im Übrigen herausgestellt, dass die Ethik keineswegs nur auf andere Disziplinen *zurückgreifen* muss, sondern dass solchen Disziplinen mitunter sogar ein „relativer Primat“ (Krämer 1992) zukomme (vgl. Kap. 2.4), sodass von einer eigenständigen normativen Ethik eigentlich keine Rede sein kann.

60 Fenner 2007: 7.

61 Vgl. dazu Krämer in Kap. 2.4.

62 Vgl. Habermas 1999: 43.

demzufolge die vertikale Perspektive, d. h. das Verhältnis des Menschen zu sich selbst. Den Gegenstand der Individualethik bilden folglich die Interessen, Wünsche, Bedürfnisse, Ziele und Haltungen des Individuums; im Zentrum steht das persönliche Glück. Die *Sozialethik* hingegen bildet die *horizontale* Perspektive, d. h. sie thematisiert nicht das Verhältnis des Individuums zu sich selbst, sondern *zu seinen Mitmenschen*.⁶³ Während sich das ethisch Gute der Individualethik im Glück findet, ist die Sozialethik auf das Gute der Gesellschaft ausgerichtet – was in unseren Tagen in der *Gerechtigkeit* gesehen wird. Dem individualethischen Wollen entspricht das sozialethische Sollen.

Die Unterscheidung zwischen Individual- und Sozialethik stellt vor allem eine *logische Folge der geschichtlichen Entwicklung* der Ethik dar – und ist insofern primär *historisch* bedingt. In den antiken Ethikkonzeptionen nämlich stand die handelnde Person – d. h. der situativ eingelassene und Orientierung suchende Akteur – noch im Zentrum und am Anfang aller ethischen Überlegungen.⁶⁴ Das letzte Handlungsziel dieses Akteurs liegt für Aristoteles formal im *höchsten/obersten Gut*, das „als vollkommen schlechthin“⁶⁵ gedacht werden muss und im Glück – altgr. εὐδαιμονία [eudaimonia]⁶⁶ – gefunden werden kann: „Denn das Glück erwählen wir uns stets um seiner selbst willen und niemals zu einem darüber hinausgehenden Zweck.“⁶⁷ Gegen Hans Krämers

63 Die Plausibilität der *räumlichen Metaphorik* will sich mir hier nicht erschließen. Dass eine Sozialethik metaphorisch als ein *Nebeneinander* verschiedener Individuen aufgefasst werden kann, ist ja durchaus nachvollziehbar: Nicht zuletzt bewegen wir uns ja rein örtlich mit den Mitmenschen horizontal nebeneinander und sind überall auf der Welt etwa gleich weit vom Erdmittelpunkt entfernt (plus/minus 10.000m und ungeachtet der Radiuschwankungen eines Rotationsellipsoids). Insofern leben wir „mit“ Menschen ja durchaus in gewissem Sinne horizontal. Warum aber die Wünsche, Interessen, Haltungen etc. des Individuums vertikal angeordnet sein sollen, bleibt unklar. Vielleicht wird Habermas hier von der „Tiefe“ der Tiefenpsychologie beeinflusst, die ihrerseits mit einer metaphernvergessenen Sprache auffällt. Da sich nicht wenige unserer Wünsche und Bedürfnisse auf andere Menschen beziehen (Liebe, Anerkennung usw.), scheint die Individualethik weder so recht vertikal noch so recht nicht-horizontal zu sein. Und dass die Individualethik in gewissem Sinne in eine andere Richtung zeigt als die Sozialethik – mit dieser ggf. sogar in Widerstreit gerät und dann grundsätzlich nur zu koordinativen Kompromissen führen kann – ist ja inhaltlich noch gar nicht gesagt. Bei genauem Hinsehen zeigt sich eine solche Vorstellung als Idealisierung; die Gegenüberstellung von Individual- und Sozialethik ist ein Konstrukt (vgl. Kap. 2.3, 2.4, 8.6, 15.1). In der Praxis mag es zwar hier und da einen Konflikt zwischen individuellen und sozialen Interessen geben – diese sind aber kontingent und erwachsen nicht aus dem Wesen von Individual- und Sozialethik (vgl. Fenner 2007: 12). Sozialethische Normen stellen keine *notwendige Bedrohung* für das Glück des Individuums dar; ebenso wie sich das Glück des Individuums *nicht ohne Bezug* auf seine Sozialität konzipieren lässt. Darin liegt aber wiederum keine naive Gleichsetzung von Individual- und Sozialethik, denn diese sind weder überschneidungsfrei noch deckungsgleich. Das Verhältnis von Individual- und Sozialethik ist vielmehr so diffizil, dass sich durchaus fragen ließe, ob dies nicht ein Hinweis darauf sein könnte, hier eine unglückliche und unangemessene Unterscheidung getroffen zu haben.

64 Vgl. Fenner 2007: 14.

65 Aristoteles 1969: 15 [1079a 34]. Bereits zitiert in Kap. 1.

66 Altgr. „εὐδαιμονία“ = dt. (wörtlich) „einen guten Dämon (oder göttlichen Geist) habend“. Der Begriff wird unterschiedlich übersetzt – meist als „Glück“, „Glückseligkeit“ oder „Wohlbefinden“. In Ermangelung eines geeigneten deutschen Pendants kann der aristotelische Begriff – semantisch vielleicht am treffendsten – als „das gute Leben“ übersetzt werden (vgl. Fenner 2007: 16).

67 Aristoteles 1969: 15 [1079a 34].

Einschätzung, die antike Ethik trete deshalb als reine Strebens- bzw. Glücksethik auf,⁶⁸ muss aber betont werden, dass die *Eudaimonia* für Aristoteles nicht einfach im persönlich-individuellen Glück besteht, sondern „das vollendete Lebenswerk im Dienste der Gemeinschaft“⁶⁹ meint. Bereits die antike Ethik kennt also das Gute der Gemeinschaft, das sozial Gute. Nichtsdestotrotz gestaltet sich die antike Ethik noch als *anratend*; ihr Ziel besteht in der individuellen Einübung der rechten Lebensweise.⁷⁰

Dieser akteurszentrierten Ethik setzt die neuzeitliche Ethik eine starke Handlungsorientierung entgegen: Den Gegenstand ethischer Forschungen bildet nun weniger die handelnde, situativ eingelassene Person und ihre Lebensweise, sondern vielmehr die Einzelhandlung als solche – weitestgehend unabhängig und isoliert vom Gesamtzusammenhang, in den sie eingelassen ist.⁷¹ Die antike Verbindung von Können und Sollen negierend, tritt mit Kants Moralphilosophie das *reine Sollen* ins Zentrum der Ethik. Diese *Sollensethik* – so nennt Hans Krämer die normative Ethik in Gestalt der kantianischen Moralphilosophie⁷² – wurde dabei gleichsam verabsolutiert und zur *Ethik überhaupt* erhoben.

Vor dem Hintergrund dieser geschichtlichen Entwicklung der Ethik erscheint erstens der in Kap. 2.1 skizzierte, rein *normative* Ethikbegriff als ein „Restbegriff“⁷³ – um ein Wort Edmund Husserls zu bemühen. Zweitens darf auch die Unterscheidung von Individual- und Sozialethik als eine Folge der radikalen Isolierung der Sollensethik durch Kant verstanden werden, die nun lediglich wieder ergänzt oder komplettiert werden soll – wobei die Konzeption der Individual- wie Sozialethik in ihrer Angemessenheit gar nicht mehr infrage gestellt werden.

Eine Individualethik mit dem Ziel des glücklichen Lebens lässt sich aber nicht als eine bloße Pragmatik des Glücks – und schon gar nicht als komplementär zur Sozial- bzw. Sollensethik – darstellen.⁷⁴ Die Frage nach dem Glück hat nicht nur eine, über das Pragmatische hinausgehende *existenzielle* Dimension, sondern auch eine *normative* Komponente, die selbst nicht gänzlich in der Sozial- bzw. Sollensethik aufgehen kann: Moralische Pflichten habe ich auch *gegen mich selbst*; Selbstachtung, Würde und Freiheit sind keineswegs exklusive Themen der Sozial- bzw. Sollensethik. Ebenso bedarf jede Pragmatik einer kritischen Normierung ihrer Ziele.⁷⁵

Dagmar Fenners Vorschlag, die Ethik – verstanden als Wissenschaft von moralischen Normen – durch eine Differenzierung *innerhalb* dieser Ethikdefinition für eine Individualethik zu öffnen,⁷⁶ mag insofern attraktiv erscheinen als nun auch die pragmatischen Ziele und das eigene Glück kritisch normiert werden können. Doch eine Wissenschaft von moralischen Normen scheint außerstande, die klassisch pragmatische Kernfrage nach den geeigneten Mitteln zur Erreichung eines Ziels zu beantworten. Fenner hingegen kommt zu dem Schluss, philosophische Ethik sei „wesentlich *normativ*

68 Vgl. Krämer 1998: 93f.

69 Vgl. Grätzel 2006: 42.

70 Vgl. Fenner 2007: 15.

71 Vgl. Fenner 2007: 14.

72 Vgl. Kap. 2.4.

73 Vgl. Husserl 1996: 8 [im Orig. kursiv; H.W.].

74 Vgl. Kap. 2.4.

75 Vgl. Kap. 13, bes. 13.3.

76 Vgl. Fenner 2007: 10.

und möchte uns mittels grundsätzlicher Reflexionen und allgemeiner Wertmaßstäbe zu begründeten Handlungs- oder Lebensformen anleiten.“⁷⁷ Die Anleitung zu Handlungs- und Lebensformen bedarf aber nicht nur normativer Kriterien zur Auszeichnung besonderer Handlungs- und Lebensformen, sondern auch einer empirisch-fundierten Pragmatik, wie die damit verbundenen Ziele und Zwecke bestmöglich erreicht werden können. Das wiederum ist aber offensichtlich eine *empirische Frage* und insofern ein *deskriptives* (kein *normatives*) Problem. Außerdem wird die ethische Situation des moralischen Menschen nicht nur durch ein moralisches Sollen und pragmatisches Streben, sondern auch durch ein *existenzielles Müssen*, also durch *Faktizität* geprägt.⁷⁸

Fenner verfolgt freilich ein ganz anderes Ziel als der angemessenen Widerspiegelung der ethischen Situation. Ihre Differenzierung der normativen Ethik in Individual- und Sozialethik basiert auf dem Umstand, dass „diese herkömmliche Begrifflichkeit am besten für einen wünschenswerten Konsens unter Ethikern geeignet scheint“⁷⁹ – was im Rahmen ihrer *Einführung* in die Ethik, wie sie Fenner in „Das gute Leben“⁸⁰ vorlegt, absolut sinnvoll ist. Fenner darf im Rahmen dieser Arbeit also als eine Repräsentantin der Unterscheidung von Individual- und Sozialethik gelten, ohne dass damit gesagt sein soll, dass Fenner diese Position als Ethikerin auch selbst vertritt; vielmehr intendiert sie, einen begrifflich-systematischen Überblick zur aktuellen Forschung beizutragen. Damit orientiert sich ihr Vorschlag auch weniger an der adäquaten Widerspiegelung der Sache als vielmehr am Kriterium der Konsensfähigkeit unter stark divergierenden Forschungsmeinungen.

Die EgL versteht sich hingegen nicht als Einführung und fühlt sich den philosophiehistorisch gewachsenen, zeitgenössischen Ethikkonzeptionen weit weniger verpflichtet als dem mit der Renaissance des guten Lebens einhergehenden Ruf nach einer gegenstandsangemessenen Lehre vom guten Leben. Dieser Ruf aber kann auch mit der Unterscheidung zwischen Individual- und Sozialethik nicht angemessen beantwortet werden.

2.3 Moralphilosophie und Tugendethik (Höffe)

Wenn bisher nur normative Ethikkonzeptionen zur Sprache gekommen sind – Fenner subsumierte die Individualethik ja nichtsdestotrotz der normativen Ethik –, dann drückt sich darin eine grundsätzliche *Tendenz* der gegenwärtigen Forschung aus. Gleichwohl finden sich zu dieser Tendenz auch einige namhafte Ausnahmen. So etwa Otfried Höffe, der in seinem *Lexikon der Ethik* die Ethik gerade *nicht* auf normative Ethik reduziert wissen will und diesbezüglich auf Aristoteles verweist, bei dem die Ethik auch Anthropologie, politische und Sozialphilosophie umfasste.⁸¹ Entsprechend werden für Höffe normative Probleme in der Ethik „unter der Leitidee eines humanen, eines gu-

77 Fenner 2008a: 7.

78 Vgl. Kap. 3.

79 Fenner 2007: 11.

80 Fenner 2007.

81 Vgl. Höffe 2008b: 9.

ten und gerechten Lebens reflektiert.⁸² Dies wiederum sprengt den disziplinären Rahmen einer rein normativen Ethik und erfordert den Einbezug humanwissenschaftlicher Forschungsergebnisse.⁸³ Insofern nun auch die Anthropologie der Ethik etwas zu sagen hat, eröffnet sich erstmalig auch der *existenzielle* Charakter der Ethik. Hinzu kommt bei Höffe die *pragmatische* Dimension, die im faktischen Leben jeden Anspruch eines normativen Sollens begleitet. Ethik gestaltet sich für Höffe daher als eine Disziplin, die normative und pragmatische Fragen als *zusammengehörige Einheit* betrachtet:

„Tatsächlich wirft die Ethik auch die Frage nach dem guten, weil glücklich gelungenen Leben auf und beantwortet sie mit einer philosophischen Lebenskunst. Zu ihr gehört freilich die Einsicht, daß ein wahrhaftes, gutes Leben auf Pflichten nicht ganz verzichten kann. Eine umfassende Ethik enthält daher beide: eine Lebenskunst und eine Theorie moralischer Pflichten.“⁸⁴

In seinem umfassenden Ethikwerk „Lebenskunst und Moral“ legt Höffe eine derartige Synthese aus pragmatischer und normativer Ethik, aus Glückseligkeit und Moralität vor.⁸⁵ Die angerissene existenzielle Dimension, aus der das Spannungsverhältnis zwischen Lebenskunst und Moral erst hervorgeht,⁸⁶ findet dabei aber – zumindest auf konzeptioneller und systematischer Ebene – kein explizites Korrelat mehr.

Und auch wenn Höffe in kantianischer Tradition die Selbstachtung (Pflichten gegen sich selbst) und Humanität als zentrale ethische Kategorien betont und damit durchaus neue Impulse in den ethischen Diskurs einbringen kann, geht sein Ansatz in konzeptioneller Hinsicht nicht grundsätzlich über das hinaus, was Hans Krämer bereits in den 1990er-Jahren als *Integrative Ethik* vorlegte.

2.4 Integrative Ethik als Addition von Sollens- und Strebensethik (Krämer)

Schon einige Jahre vor Höffe nämlich hatte es sich Krämer zur Lebensaufgabe gemacht, gegenüber dem Monopolanspruch der Sollensethik die Strebensethik (Glücksethik) wieder geltend zu machen.⁸⁷ Unter „Sollensethik“ wird dabei die *Moralphilosophie* in kantianischer Tradition verstanden, die das Pragmatische und das glückliche Leben aus der Ethik verbannt, weil sich in ihnen nicht die Unbedingtheit und kategorische Geltung des Moralgesetzes ausdrückt. Die *Strebensethik* ist für Krämer hingegen genau auf dieses Pragmatische hin ausgerichtet, d. h. auf „ein Streben, das gehemmt oder über sich im unklaren ist und das sich zu orientieren sucht und sich orientieren läßt.“⁸⁸ Die Strebensethik ist eine Lehre der Lebenskunst mit der Aufgabe, „Freiheitsspielräume zu erschließen, zu erproben und auszumessen, und ferner, sie auszufüllen und zu

82 Höffe 2008b: 9.

83 Vgl. Höffe 2008b: 10.

84 Höffe 2013: 7.

85 Vgl. Höffe 2009.

86 Vgl. Kap. 9.1.1.

87 Vgl. Krämer 1992.

88 Krämer 1992: 78 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

bewältigen helfen“⁸⁹ – ihr Beitrag besteht also in einer „Lebens-, Orientierungs- und Entscheidungshilfe.“⁹⁰

Offenkundig lässt sich die Unterscheidung zwischen Sollens- und Strebensethik durchaus auch als Unterscheidung zwischen Sozial- und Individualethik (Fenner) ausdrücken, auch wenn Krämer selbst die beiden Begriffe für konnotativ ungeeignet hält.⁹¹ Inhaltlich sind die Gemeinsamkeiten aber immens – charakterisiert Krämer doch die Strebensethik als Perspektivenwechsel „von der Selbstlosigkeit zur Selbstsorge, von der Fremd- zur Selbstorientierung, vom Interesse der Sozietät zur Interessenlage des Individuums“⁹². Strebensethik sei dementsprechend eine „Ethik der ersten Person“⁹³, die Moralphilosophie bzw. Sollensethik hingegen eine Ethik „der zweiten und dritten Person.“⁹⁴

Krämer gewinnt seine Ethikkonzeption primär im Anschluss an die antike Ethik sowie in Abgrenzung zur kantischen Ethik. Die in der griechischen Antike noch als Strebensethik verstandene Ethik wird, so Krämer, in der Neuzeit durch die kantische Ethik nicht einfach nur um eine Sollensethik ergänzt, sondern sie „ersetzt die Monopolansprüche der Strebensethik durch diejenigen der Sollensethik, die zunehmend wie selbstverständlich als die Ethik schlechthin angesehen wird, während die Strebensethik entweder explizit aus der philosophischen Ethik ausgebürgert oder ins Abseits des Irrelevanten verdrängt wird.“⁹⁵ Das kantische Ethikkonzept stellt sich für Krämer entsprechend als *restriktiv* dar.⁹⁶

Der *gegenwärtigen* Ethik (Publikationsstand: 1992) wirft Krämer nun vor, die kantische Verdrängung der Strebensethik *konserviert* zu haben – mit der Folge, dass die Strebensethik in der heutigen Ethik keine nennenswerte Rolle mehr spielt.⁹⁷

Doch anders als bei der Unterscheidung zwischen Individual- und Sozialethik stellt Krämer mit seiner *Integrativen Ethik* auch eine eigene *übergreifende* Ethik vor, die „nicht nur die moralischen, sondern auch alle übrigen Lebensprobleme abdeckt.“⁹⁸ Damit steht die Integrative Ethik der EgL (mindestens im Geiste) sehr nahe; Krämers Konzept soll entsprechend ausführlich behandelt werden.

Als eine „komplettierende, nicht-ausschließende Ethik“⁹⁹ zielt die Integrative Ethik nicht darauf ab, es der Moralphilosophie gleichzutun und die Sollensethik zu Gunsten der Strebensethik zu verdrängen oder zu ersetzen. Das Anliegen liegt vielmehr in der Konzeption einer mehrdimensionalen Ethik, die sich nicht auf eine einzige Komponente reduzieren lässt: „Ebensowenig wie die Moralphilosophie auf die Strebensethik

89 Krämer 1998: 95.

90 Krämer 1998: 97.

91 Vgl. Krämer 1992: 81-83.

92 Krämer 1992: 84.

93 Krämer 1992: 84.

94 Krämer 1998: 97.

95 Krämer 1992: 10 [Kursivier. H.W.]. Dass die antike Ethik sich keineswegs durch eine Monopolstellung der Strebensethik auszeichnet, wurde bereits oben am Konzept der aristotelischen *Eudaimonia* deutlich, bei dem vor allem das Wohl der Polis und deren Unverzichtbarkeit für das Individuum im Zentrum stehen – und nicht bloß das individuelle Streben nach privat-eigenem Glück (vgl. Kap. 2.2).

96 Vgl. Krämer 1992: 75.

97 Vgl. Krämer 1992: 12.

98 Krämer 1998: 93.

99 Krämer 1998: 93.

läßt sich die Strebensethik auf die Moralphilosophie zurückführen.¹⁰⁰ Glück und Moral sind also letztlich nicht vollends aufeinander zurückzuführen – es besteht ein grundsätzlicher (potenzieller) „Interessenskonflikt zwischen Sozietät und Individuum“¹⁰¹. Otfried Höffe hat dieses Verhältnis von Glück und Moral genauer untersucht und näher bestimmt.¹⁰²

Das eigentliche Anliegen der Strebensethik – nämlich „anratend“¹⁰³ zum „Leben können“¹⁰⁴ eines Individuums beizutragen – wurde durch die Sollensethik bisher, so Krämer, aus der Philosophie ausgeschlossen und in die Einzelwissenschaften ausgliedert.¹⁰⁵ Die Philosophie könne es sich aber nicht leisten, „einer Theorie der richtigen Lebensführung den Rang des Ethischen und damit auch des strikt Philosophischen abzusprechen“, weil damit die Philosophie „willkürlich eingeschränkt und verkürzt“¹⁰⁶ werde. Da aber die Ethik als Teil der Praktischen Philosophie nicht selbstgenügsam, sondern von vornherein auf die menschliche Handlungspraxis hin „finalisiert“ sei, könne sie nicht aufgrund philosophischer Methodologien in ihrer Aufgabe „partiell suspendiert“ werden.¹⁰⁷ Dementsprechend umfasst Krämers Integrative Ethik auch eine „Methodenlehre der Anwendung“ in „Didaktik, Beratung, Einweisung, Einübung und Ausführung“.¹⁰⁸

Ein *relativer Primat* kommt der Strebensethik für Krämer insofern zu, als sich erst aus der strebensethischen Güte angestrebter Handlungsziele die „Wertmaterie“¹⁰⁹ ergibt, auf die sich ein abstraktes sollensethisches Konzept beziehen kann: „So kann es beispielsweise keine Gerechtigkeit geben, wo es keine Güter zu verteilen oder zu schützen gibt.“¹¹⁰ Das moralische Sollen ist zwar zu befolgen – daraus ergebe sich aber noch kein hinreichender Sinn und Wert des Lebens.¹¹¹ Es sei, so Krämer, die Vorstellung „zu verabschieden, daß das Sollen in irgendeinem prinzipiellen, nicht-pragmatischen Sinn fundamentaler sei als das Wollen“, denn das Sollen kann als „Umkehrung eines fremden Wollens“¹¹² aufgefasst und damit auf das Wollen zurückgeführt werden.¹¹³ Der relative Primat der Strebensethik gegenüber der Sollensethik besteht für Krämer darüber

100 Krämer 1992: 75.

101 Krämer 1998: 94.

102 Vgl. Höffe 2009; siehe dazu auch Kap. 15.1.

103 Krämer 1992: 77.

104 Krämer 1992: 78 [im Orig. kursiv; H.W.].

105 Vgl. Krämer 1992: 75, 78.

106 Jeweils Krämer 1992: 78.

107 Jeweils Krämer 1992: 79. Ganz offensichtlich macht die EgL in ihrer Kritik an einseitigen und zu eng geführten Ethikkonzepten (vgl. bes. Kap. 2.1, 2.2) Anleihen bei diesen kritischen Analysen von Hans Krämer.

108 Jeweils Krämer 1998: 99.

109 Krämer 1992: 89.

110 Krämer 1992: 89.

111 Vgl. Krämer 1998: 101.

112 Jeweils Krämer 1992: 98.

113 Es sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass eine solche Auffassung des Sollens als Umkehrung des fremden Wollens *nicht* mit dem unbedingten Sollen der kantischen Moralphilosophie kompatibel ist, auf die Krämer den Begriff der Sollensethik ja immer wieder rückbezieht. Das kantische Sollen fordert *unbedingt*, ist mitunter auch ein *Sollen gegen mich selbst* (vgl. Höffe in Kap. 2.3, 15, 17) – und kann daher keineswegs einfach auf die „Umkehrung eines fremden Wollens“ reduziert werden.

hinaus auch darin, dass die Bewältigung von „Überlebens-, Sinn- und Existenzkrisen [...] die Möglichkeit des Moralischen mitbedingt.“¹¹⁴ Trotz dieses zweifachen relativen Primats ist die Integrative Ethik nicht auf die Ablösung der Sollensethik durch die Strebensethik aus – auch nicht auf die Fundierung der Sollensethik durch die Strebensethik –, sondern auf eine *Kooperation* dieser beiden autonomen und nicht auf einander reduzierbaren Ethikarten: Das Verhältnis von Glück und Moral ist für Krämer kein analytisches, sondern „ein synthetisches“.¹¹⁵

Gleichwohl wehrt sich Krämer gegen eine Interpretation der Integrativen Ethik als *Einheitsethik* nach antikem Vorbild im Sinne einer *Identifizierung* von Glück und Moral.¹¹⁶ Während die Strebensethik die Sollensethik in obigem Sinne „*fundiert* [...], *limitiert* die Moralphilosophie die Lebenskunst und deren Theorie“¹¹⁷ – auch wenn die Moral nicht nur ein solches Korrektiv, sondern auch eine „notwendige Glücksbedingung“¹¹⁸ darstelle. Die Sollensethik erweist sich insofern nicht nur als reine Begrenzung und Korrektur des individuellen Glücksstrebens, sondern sie umfasst den Modus des *Sollens* als einen wesentlichen Bestandteil des guten Lebens, der über eine bloße moralische Klugheit als rationales Kosten-Nutzen-Kalkül – d. h. einer pragmatischen Funktionalisierung des Sollens – wesentlich hinausgeht.¹¹⁹ Moralisches Handeln zeigt sich für Krämer entsprechend in einer „Überschußleistung, bei der nicht abzusehen ist, ob sie sich jemals für den Handlungsträger auszahlt“.¹²⁰

Kritische Beurteilung der Integrativen Ethik

Offensichtlich schwebt Krämer eine Ethikkonzeption vor, die sich nicht aus philosophischen Denkbauwerken, sondern aus dem wirklichen Leben ethiksuchender Lebewesen ergibt. Eine reine Sollensethik führe dagegen zur „Paradoxie, daß der Theoretiker der Ethik den Großteil seines eigenen Lebens desavouierend ausklammert und in perspektivischer Blindheit gar nicht wahrnimmt.“¹²¹ Ethik solle daher „phänomenologisch fundiert und näher an die Lebenswirklichkeit herangeführt werden.“¹²² Das könnte nicht mehr im Sinne der EgL sein.¹²³

Das Anliegen einer phänomenologischen Fundierung wirft nun aber die Frage auf, ob in der Unterscheidung zwischen Sollens- und Strebensethik diese Lebenswirklichkeit auch wirklich adäquat und umfassend erfasst wird.

(i) Krämer intendiert, diese Lebenswirklichkeit durch das Streben und Sollen widerzuspiegeln. Während die Sollensethik für Krämer das Interesse der Gemeinschaft

114 Krämer 1992: 102.

115 Krämer 1992: 120.

116 Vgl. Krämer 1998: 103.

117 Krämer 1998: 101.

118 Krämer 1998: 103.

119 Vgl. Krämer 1998: 104.

120 Krämer 1998: 106.

121 Krämer 1998: 99.

122 Krämer 1998: 106.

123 Vgl. Kap. 3, 4.1.

zum Gegenstand habe,¹²⁴ gehe es der Strebensethik um das Interesse des Individuums.¹²⁵ Die Strebensethik stellt sich als „Ethik der ersten Person“¹²⁶ in der Modalität des *Wollens* dar. Die Sollensethik wird hingegen als Ethik „der zweiten und dritten Person“¹²⁷ aufgefasst und ihr Sollen als „Umkehrung eines fremden Wollens“¹²⁸ konstruiert. Dies ist in zweifacher Hinsicht unangemessen. *Erstens* ist eine Ethik der ersten Person durch die Modalität des Wollens keineswegs erschöpft: Das Individuum findet sich zunächst ungewählt und ausgeliefert in einer Welt voller Anforderungen wieder. Eine dieser Anforderungen besteht in einem Sollen, das nicht vollständig auf die Interessen anderer Personen zurückgeführt werden kann, sondern einen unbedingten Anspruch erhebt und den Menschen als moralfähiges Wesen aufruft, sich seines Glückes auch als würdig zu erweisen und damit auch in Selbstachtung leben zu können.¹²⁹ Entsprechend umfasst eine Ethik der ersten Person nicht nur das Wollen und damit Wünsche, Neigungen, Interessen, Bewältigungsstrategien etc., sondern – neben einem existenziellen *Müssen* in Gestalt von vorgegebenen Existenzbedingungen – auch das *Sollen gegen sich selbst* (und damit Selbstachtung, Freiheit und Würde). Natürlich streben Menschen auch (egoistisch) nach ihrem eigenen Glück; ihr Streben *erschöpft* sich nicht in diesem Interesse. In kantianischer Tradition lässt sich entsprechend feststellen, der Mensch möchte nicht nur glücklich sein, sondern sich dieses Glücks auch als würdig erweisen.¹³⁰

Daraus ergibt sich im Umkehrschluss *zweitens*, dass sich eine Sollensethik auch nicht in einer Ethik der zweiten und dritten Person erschöpfen kann. Ein Sollen, das zur Umkehrung eines fremden Wollens stilisiert wird, ist nicht im eigentlichen und schon gar nicht im vollen Sinne ein Sollen, sondern vielmehr ein *Dürfen*. Diese Verkürzung des Sollens auf den sozialetischen Aspekt übersieht das Sollen *gegen sich selbst*, das aus begrifflichen Gründen nicht Teil einer Ethik der *zweiten* und *dritten* Person sein kann.

Es kann nicht im Sinne einer „integrativen“ Ethik sein, das individuelle Interesse des Menschen lediglich auf die Erreichung natürlich-pragmatischer Neigungen zu reduzieren und sein Interesse an Werten, an der Moralität und dem Sollen lediglich auf eine sozial-evolutionäre Sanktionslogik zu reduzieren. Infolgedessen umfasst Krämers Sollensethik das Sollen nur *unvollständig*; das ist begrifflich ebenso paradox wie eine dazu disjunkte Strebensethik, die eigentlich auch ein *Sollen* (mindestens gegen sich selbst) umfassen müsste.

124 Vgl. Krämer 1992: 84.

125 Vgl. Krämer 1992: 98.

126 Krämer 1992: 84.

127 Krämer 1998: 97.

128 Jeweils Krämer 1992: 98.

129 Vgl. Kap. 15.1, 17.

130 Kant 2004b: 678. Vgl. zu dieser Frage auch Kap. 17. Es gibt Ethiker, die ein solches *Sollen gegen sich selbst* als nicht-existent abtun; darüber kann hier nicht entschieden werden. In der aktuellen Forschung plädiert vor allem Otfried Höffe für ein Sollen gegen sich selbst (vgl. als Übersicht Höffe 2013: 104ff.). Und auch wenn man nicht bereit ist, Höffe bis ins Letzte zu folgen, so müsste man nahezu die gesamte philosophische Anthropologie, den Humanismus und die Aufklärung verneinen, wenn man nicht wenigstens zugestehen will, dass Menschen mindestens insofern ein individuelles Interesse an einem nicht-sozialetischen Sollen nehmen, als sie dadurch ihrem Wesen als (mitunter) moralfähiges, vernünftiges und freies Wesen erst gerecht werden können (vgl. Kap. 8.4, 9.1.2).

(ii) Doch bereits aus theorie-internen Gründen erschließt sich Krämers zweifaltige Ethik nicht. Wenn Krämer das moralische Handeln als „Überschußleistung“ auffasst, „bei der nicht abzusehen ist, ob sie sich jemals für den Handlungsträger auszahlt“¹³¹, dann bleibt unklar, woraus sich denn der Grund für diesen Überschuss überhaupt ergibt: Die Strebensethik kann diesen Überschuss nicht erklären, ist sie doch lediglich auf *ich-bezogene* Zwecke bezogen, die nicht über Auszahlungsinteressen moralischen Verhaltens hinausreichen können. Moralisches Handeln kann in diesem Fall keine Überschussleistung sein, sondern ist lediglich Ausdruck eines klugen Umgangs mit sozialen Sanktionen bzw. Sanktionsdrohungen. Die Sollensethik aber, sofern ihr Sollen eine bloße „Umkehrung eines fremden Wollens“¹³² darstellt, kann diesen Überschuss ebenso wenig erklären, weil ja per definitionem gerade „nicht abzusehen ist“, ob die Handlung jemals sozial belohnt oder sanktioniert wird. Moralisches Handeln, verstanden als Überschussleistung, wäre folglich weder eine Sache der Strebensethik noch der Sollensethik – und damit paradoxerweise überhaupt keine Sache der Integrativen Ethik.

(iii) Ein weiterer, weit weniger schwerwiegender Kritikpunkt betrifft die Frage, ob Krämers Ethik mit ihrem Anspruch, „phänomenologisch fundiert“¹³³ zu sein, die Lebenswirklichkeit mit der Dualität von Strebens- und Sollensethik wirklich *gegenstandsangemessen* widerspiegeln kann. Das existenzielle Müssen bleibt in der Integrativen Ethik nämlich ohne *konzeptionelles* Korrelat, obgleich Krämer den existenziellen Bedingungen ethischen Handelns *inhaltlich* sogar ein ganzes Kapitel mit dem Titel „Ethische Anthropologie und praktische Subjektivität“¹³⁴ widmet. Dort thematisiert Krämer die anthropologischen Bedingungen der Strebens- und Sollensethik in praktischer Hinsicht und geht damit inhaltlich über die oben dargestellten Ethikkonzeptionen als Verbindung von Individual- und Sozialethik hinaus.¹³⁵ Im Zentrum der ethischen Anthropologie steht dabei die *praktische Subjektivität*: Selbst- und Weltverhältnis, Bedürfnisse, Selbstwahl und Selbsterhaltung, Wahl- und Handlungsfreiheit.¹³⁶ Als grundlegendste anthropologische Struktur identifiziert Krämer aber die „Verflechtung von Grundstreben und Hemmbarkeit, die dem praktischen Guten und allen bestimmbareren Gütern, Zielen und Normen und ihrer Realisierung zugrunde liegt.“¹³⁷ Die *Hemmung* als Grundkategorie menschlicher Existenz ergibt sich zunächst aus der Differenz von Ist- und Soll-Zustand: ich habe/kann/bin etwas *noch nicht*. Das Streben nach Realisierung des Soll-Zustands wiederum findet in einer Welt der Widrigkeiten statt.¹³⁸

131 Krämer 1998: 106.

132 Krämer 1992: 98.

133 Krämer 1998: 106.

134 Vgl. Krämer 1992: Kap. IV.

135 Es ist im Übrigen gerade die „Repräsentantin“ (vgl. 2.2) der Unterscheidung zwischen Individual- und Sozialethik – Dagmar Fenner –, die sich an anderer Stelle auf höchstem Niveau um die „Ausrichtung an einer allgemeinen ethisch-anthropologischen Folie“ (Fenner 2003: 624) bemüht, wie sie auch der existenziellen Ethik (Teil II) vorschwebt.

136 Vgl. Krämer 1992: 228, 240f.

137 Krämer 1992: 258.

138 Krämer verwirft den Begriff „Widerstand“, weil er ihn im Vergleich zur „Hemmung“ zu eng gefasst sieht (vgl. Krämer 1992: 233).

„Die Präskriptive Ethik hat es zuletzt überhaupt nur mit Hemmung und Enthemmung zu tun: [...] Die Ethik geht entweder gegen ein Zuviel oder ein Zuwenig an Hemmung an. Solches Gehemmtsein ist vorphilosophisch in doppelter Form gegeben: in der nichtmoralischen Lebensführung als die Hemmung, die sich zwischen Wollen und Können – oder zwischen eigentliches und uneigentliches Wollen – schiebt, in der Moral als das Sollen, das sich zwischen das eigene und das Wollen der Andern stellt.“¹³⁹

Auch die anthropologischen Grundlagen der Ethik zeugen für Krämer also von der Dualität von Strebens- und Sollensethik: eine Hemmung durch Können und Sollen. Entsprechend stellt sich die Integrative Ethik für Krämer als „bizentrisch“¹⁴⁰ dar – also als ein Gebilde mit den zwei (nicht aufeinander reduzierbaren) Zentren „Strebensethik“ und „Sollensethik“. Mit der Vorstellung einer bizentrischen Ethik droht aber in Vergessenheit zu geraten, dass sich die ethische Situation des Menschen nicht in der Dualität von Sollen und Streben erschöpft.¹⁴¹ Krämers Integrative Ethik ergibt kein *integratives Ganzes*, sondern nur eine Summe zweier Teile, die in ihrer ursprünglichen Form bereits problematisch waren. Die Integrative Ethik verdankt ihr Leben also mehr einer *Addition* und weniger einer *Integration*.

Dieser dritte, wenig schwerwiegende Kritikpunkt an Krämers Ethik betrifft offenkundig ein formales und kein *inhaltliches* Problem; es ist im Gegenteil Krämers großes Verdienst, im Rahmen der Integrativen Ethik nicht nur eine Strebensethik, sondern auch eine ethische Anthropologie *inhaltlich* wieder in den philosophisch-ethischen Diskurs eingeführt zu haben. Nun könnte man deshalb meinen, der Einwand sei bloße *formale* Spielerei und bringe lediglich inhaltsleere, subjektiv-ästhetische Vorlieben zum Ausdruck. Dagegen möchte ich zu bedenken geben, dass gerade formale Konzeptionen ins Unbewusste abgleiten können – mit weitreichenden und verheerenden Konsequenzen für daran anschließende Denklinien.¹⁴²

2.5 System der Ethik als Lehre vom gelingenden Leben (Grätzel)

Der ethische Modus des existenziellen *Müssens*¹⁴³ ist bisher in keinem der besprochenen Ansätze konzeptionell zu seinem Recht gekommen. Nichtsdestotrotz hat sich gezeigt, dass der existenziellen Dimension des guten Lebens insbesondere bei Krämer umfangreiche *inhaltliche* Ausführungen gewidmet werden. Auf konzeptioneller Ebene

139 Krämer 1992: 243.

140 Krämer 1992: 122.

141 Vgl. Kap. 3.2.

142 Man denke dabei nur an Husserls Galileo-Kritik: Obgleich es doch recht offensichtlich gewesen sein muss, dass durch die galileische Mathematisierung der Welt gewisse Qualitäten verlorengehen und anschließend wieder ergänzt werden müssen, trat gleichsam über die Jahre, Jahrzehnte und Jahrhunderte ein Vergessensprozess ein, der zu einer Entfremdung der Wissenschaften von der lebensweltlichen Erfahrung forschender Wissenschaftler – und obendrein zur Verklärung subjektiver Sinnesqualitäten als *sekundäre* Qualitäten (Locke) – geführt hat (vgl. Husserl 1996).

143 Vgl. Kap. 3.2.

dominiert dabei aber weiterhin die Dualität von Strebens- und Sollensethik (Krämer) – bzw. von Individual- und Sozialethik (Fenner) oder von Tugend und Moral (Höffe). Die Ethikkonzeptionen bleiben damit „bizentrisch“¹⁴⁴.

Ein wesentlich umfassenderes Verständnis der Ethik legt Stephan Grätzel mit seinem „System der Ethik“¹⁴⁵ vor. Grätzel versteht die Ethik als „Lehre vom menschlichen Handeln, soweit Handlungen in Absichten und Anforderungen verfolgt, in Tatsachen verwirklicht und in Sitten, Bräuchen und Geschichten hinterlassen werden.“¹⁴⁶ Von einem „System“ der Ethik kann insofern die Rede sein, als das gesamte „Spannungsfeld von Anforderungen und Herausforderungen unterschiedlicher Art, die zusammengeführt und harmonisiert werden müssen“¹⁴⁷, konzeptionell aufgenommen werden soll. Wie Krämer konzipiert auch Grätzel seine Ethik im phänomenologischen Geiste, d. h. in Anbetracht der *Lebenswirklichkeit* moral-fähiger Lebewesen: „Das System der Ethik stellt dieses Spannungsfeld in seinen Grundzügen dar und orientiert sich dabei an den großen und kleinen Fragen, die der Mensch in seinem Leben zu bewältigen hat.“¹⁴⁸

Dieses Spannungsfeld entfaltet Grätzel nun aber nicht als bizentrische Addition von Sollens- und Strebensethik, sondern anhand der Modalverben der deutschen Sprache. Darin liegt eine phänomenologische Explikation der alltäglichen und lebensweltlichen Anforderungen, die das Leben an das Subjekt der ethischen Situation stellt. Mit der Wahl der Modalverben als *geeignete sprachliche Explikationsform* bezieht sich Grätzel implizit auf Viktor von Weizsäckers *pathische Kategorien*. Für Weizsäcker nämlich stellt sich das menschliche Dasein nicht so sehr als *ontisch* – verstanden als: etwas *ist* so und so –, sondern vielmehr als *pathisch* dar:

„Man kann sich Dinge vorstellen, die keine andere Bestimmung haben als die, daß sie da sind. Alle Aussagen über solche Dinge erfolgen durch das Wort »ist«; das Verbum »sein« reicht aus zur Mitteilung meiner Erkenntnisse. Bei einem Lebewesen würde man mit solchen Aussagen über alles hier Wesentliche nichts sagen. Man ist zu der Vermutung versucht, daß die Ist-Aussage eigentlich hier eine nichtssagende sei. Betrachte ich mich oder ein anderes Lebewesen, dann ist viel wesentlicher als mein Dasein mein Leben. Als Lebender aber sage ich

144 Krämer 1992: 122. Dazu Krämer im Wortlaut: „Die Disjunktion zwischen Strebensethik und Moralphilosophie ist vollständig, da die Sympathieethik nicht als selbständiger Zweig der Ethik in Betracht kommt und weitere ernstzunehmende Kandidaten sich nicht ausmachen lassen. Die Ethik ist darum notwendig bizentrisch angelegt: Sie gleicht weder einem Kreis mit einem einzigen Mittelpunkt noch auch einem polyzentrischen Gebilde, sondern eher einer Ellipse mit zwei Brennpunkten.“ (ebd.)

Die Frage nach einer geeigneten visuellen Repräsentation einer umfassenden Ethik ist schwierig; ich halte den *Kreis* mit *einem* integrierenden Gravitationszentrum tatsächlich für angemessener (vgl. Fußnote in Kap. 6).

145 Grätzel 2006. Die Formulierung ist von Wilhelm Diltheys „Gesammelte Schriften“ Bd. X (Dilthey 1970) übernommen, der ebenfalls den Titel „System der Ethik“ trägt, für Grätzel und die EgL aber inhaltlich nicht weiter relevant ist.

146 Grätzel 2006: 1.

147 Grätzel 2006: 7.

148 Grätzel 2006: 7.

nicht ‚ich bin‘, sondern: ich *möchte*, oder ich *will*, oder ich *kann*, *muß*, *darf*, *soll*; oder ich *will*, *darf* usw. alles dieses *nicht*.“¹⁴⁹

Das *Pathische* dieser Modalverben liegt für Weizsäcker darin, dass bei Lebewesen „die Existenz weniger gesetzt als vielmehr *erlitten* wird.“¹⁵⁰ Das betont bereits Arthur Schopenhauer, wenn er – von einem Optimisten aufgefordert, doch in allem das Gute und Schöne zu sehen – pointiert erwidert: „Aber ist denn die Welt ein Guckkasten? Zu *sehn* sind diese Dinge freilich schön; aber sie zu *sein* ist ganz etwas Anderes.“¹⁵¹ Menschliches Leben ist also nicht einfach nur *da* und beobachtet sich dabei gelangweilt, sondern menschliches Leben hat dieses Dasein darüber hinaus und zuallererst *zu ertragen*, *zu erleben*, *zu fühlen*.¹⁵²

Während Weizsäcker die fünf pathischen Kategorien – ich will, ich kann, ich darf, ich soll, ich muss – als *pathisches Pentagramm*¹⁵³ entfaltet, besteht Grätzels *System der Ethik* aus dem vierfaltigen Spannungsverhältnis von Können, Dürfen, Sollen und Müssen.¹⁵⁴ Im *Müssen* kommen für Grätzel dabei die *existenziellen* Gegebenheiten des Menschen zum Ausdruck: er muss *sein*, muss *existieren*, muss sich *verhalten*.¹⁵⁵ Im *Sollen* erscheint die Ethik als klassische Moralphilosophie – es geht um *Pflicht*, *moralisches Handeln* und *Freiheit*.¹⁵⁶ Dem *Dürfen* entspricht das *Gebot*, das *Zulassen*, die *Legitimität*.¹⁵⁷ Dem *Können* schließlich ordnet Grätzel die *Tugend* zu – im tugendhaften Können geht es um ein *Machen*.¹⁵⁸

Mit dem *System der Ethik* erscheint damit erstmals eine phänomenologisch qualifizierte, nicht-reduktionistische Ethik als „Lehre vom gelingenden Leben und Handeln“¹⁵⁹, die weit über die oben besprochenen Ethikkonzeptionen hinaus geht. Die vorliegende EgL verdankt sich diesem Ansatz; und nachdem Grätzel der EgL die Türe geöffnet und das jenseitige Gebiet bereits grob umrissen hat, gilt es nun im Folgenden, das Land genauer auszuloten, nicht-reduktionistisch zu systematisieren und schließlich in eine gegenstandsangemessene Konzeption der EgL zu überführen.

Kritische Beurteilung: Sonderstellung von Sollen und Können

In Grätzels phänomenologisch weitsichtiger, ganzheitlicher Ethik-Konzeption lässt sich nach meinem Empfinden nichtsdestotrotz ein gewisses Ungleichgewicht festmachen, das sich in den Sonderstellungen sowohl des Sollens und als auch des Könnens mani-

149 Weizsäcker 1987: 48.

150 Weizsäcker 1987: 48.

151 Schopenhauer 1986b: 744.

152 Vgl. dazu Kap. 8.1-8.3.

153 Vgl. Weizsäcker 2005: 70.

154 Vgl. Grätzel 2006: 213.

155 Vgl. Grätzel 2006: 213, 215, 218.

156 Vgl. Grätzel 2006: 213, 215, 220.

157 Vgl. Grätzel 2006: 213, 215, 222. Diese implizite Differenzierung zwischen einem sozialetischen Dürfen und einem moralphilosophischen Sollen verdeutlicht noch einmal, dass Krämers *bizentrische* Ethikkonzeption diesbezüglich undifferenziert – und die Deutung des Sollens als *Umkehrung eines fremden Wollens* daher verkürzend ist.

158 Vgl. Grätzel 2006: 213, 215.

159 Grätzel 2006: 15.

festiert. Demzufolge kommt dem Sollen eine positive Sonderstellung zu, dem Können hingegen eine *negative* (d. h. das Können wird vergleichsweise vernachlässigt). In moralphilosophischer Tradition räumt Grätzel dem *Sollen* nämlich eine zentrale Stellung in der Ethik ein: „Die Fragen, die das Pragmatische oder Existenzielle betreffen, fragen nach dem Können, Dürfen und Müssen und haben keine moralische Qualität. *Allein das Sollen* bildet die Grundlage für ethisches Handeln.“¹⁶⁰ Während man den ersten Satz und die Zuordnung des Sollens zur Moralität durchaus mitgehen kann, wird im zweiten Satz implizit Moralität mit Ethik gleichgesetzt, woraus dann logischerweise auch die ethische Sonderstellung des Sollens folgt. Gerade der Gleichsetzung von moralischem und ethischem Handeln aber kann nicht zugestimmt werden; und auch theorie-intern steht dies in einem Spannungsverhältnis zur Auffassung des ethischen Handelns als einer Zusammenführung und Harmonisierung im „Spannungsfeld von Anforderungen und Herausforderungen unterschiedlicher Art“¹⁶¹. In der Sonderstellung des Sollens liegt die Versuchung, die Ethik letztlich doch auf nur ein einziges Modalverb zurückzuführen und damit in eine rein normative Ethik zurückzufallen.¹⁶²

Mit dieser positiven Sonderstellung des Sollens geht im *System der Ethik* auch eine negative Sonderstellung des *Könnens* einher. Dabei ist Grätzel zunächst insofern Recht zu geben, als eine Verabsolutierung der Ethik als *rein pragmatische* Ethik reduktionistisch wäre, da „Klugheitsregeln natürlich zum Leben dazu gehören, [...] aber keine ethische *Begründung* des Handelns darstellen, weil sie ganz entscheidende Fragen ausblenden.“¹⁶³ Eine rein pragmatische Ethik ist also erstens nicht imstande, moralisches Handeln überzeugend zu rechtfertigen. Zweitens sind die Fähigkeiten und Möglichkeiten des Individuums alleine aber auch unzureichend für die Theorie und Praxis des guten Lebens: „Das Gelingen des Lebens ist nicht machbar“¹⁶⁴ – wobei sich „machbar“ hier auf das Können, d. h. auf die Lebenskunstfertigkeiten des Lebenssubjekts bezieht.

Das *Können als Machen* ist aber nur *eine* Form des Könnens. Und in der Verabsolutierung dieses Könnens als Machen droht die pragmatische Ethik tatsächlich, der Illusion einer früh-utilitaristischen *Ideologie der Machbarkeit* zu erliegen, die sich vom wissenschaftlichen Fortschritt die pragmatische Einlösung der Glückseligkeit verspricht.¹⁶⁵ Das Können als Machen – so muss man Grätzel zustimmen –, greift insofern zu kurz, als das gute Leben kein *rein* pragmatisches Problem darstellt. Daraus folgt aber im Umkehrschluss nicht, dass das Können *überhaupt nichts* zum guten Leben beizutragen hat. Vielmehr spielt sich dieses Leben *zwischen* den Polen von Kontrolle und Machtlosigkeit ab: zwischen Produktionsgarantie der instrumentellen Vernunft auf der einen, und idealistischen Verklärungen reiner Vernunft auf der anderen Seite.¹⁶⁶ Einer pragmatischen Ethik muss es daher zuallererst um eine *Klärung der Grenzen des Machbaren* gehen – und nicht schon um das Machen selbst.

160 Grätzel 2006: 2 [Kursiv H.W.].

161 Grätzel 2006: 7.

162 An anderer Stelle schreibt Grätzel zumindest dem existenziellen Müssen eine ethische Qualität zu, wenn er „die pragmatische Dimension des Könnens und Dürfens von der ethischen Dimension des Sollens und Müssens“ Grätzel 2007: IX) abgrenzt.

163 Grätzel 2006: 8 [Kursivier. H.W.].

164 Grätzel 2006: 224.

165 Vgl. Grätzel 2006: 90.

166 Vgl. Kap. 8-10.

Vor diesem Hintergrund erscheint nun auch die andere Seite des Könnens: das Können als Lassen, das Können als Akzeptanz des Nicht-Machbaren, als Bewältigung einer unabänderlichen Wirklichkeit. Die pragmatische Ethik konstituiert sich in meinen Augen erst in der umfassenden Einheit dieser Aspekte – *Veränderung des Machbaren* (Können als Machen; Kap. 21), *Bewältigung des Unabänderlichen* (Können als Lassen; Kap. 22), und die dafür notwendige Unterscheidung zwischen dem potenziell Machbaren und dem grundsätzlich Unabänderlichen – also die Frage nach den *Grenzen des Machbaren* (Kap. 20). In dieser Form kann der pragmatischen Ethik aber gerade nicht mehr zur Last gelegt werden, sie verabsolutiere das Können als Machen und erliege damit einer Ideologie des machbaren Lebens.

In diesem Sinne kommt das Können bei Grätzel also nur *einseitig* – als Machen – zur Sprache; und darin dürfte denn auch der Grund für die negative Sonderstellung des Könnens im *System der Ethik* liegen. Auch hier darf kritisch gefragt werden, ob diese Abwertung des Könnens mehr von sachfernen, *disziplinären* Gründen bestimmt wird, denn das Können als Machen ist ein offensichtlich interdisziplinäres bzw. transdisziplinäres¹⁶⁷ Problem und betrifft z. B. Psychologie, Sozial- und Neurowissenschaften. Indem das Können als Machen aber als irrelevant befunden wird, erübrigt sich eine transdisziplinäre Auseinandersetzung mit den empirischen Forschungsergebnissen zum guten Leben. Grätzels Ethik bleibt infolgedessen von einem Spannungsverhältnis zwischen phänomenologischer Weitsichtigkeit und methodologischer Engführung geprägt.

Natürlich kommen der Philosophie auch in einer transdisziplinären Lehre vom guten Leben weiterhin die grundlegenden Aufgaben zu, den Begriff des Glücks, die wissenschaftstheoretischen Voraussetzungen der positiven Wissenschaften sowie die prinzipiellen Grenzen der Machbarkeit kritisch zu explizieren. Sofern das *Systematische* der EgL aber in der nicht-reduktionistischen, phänomenadäquaten Widerspiegelung dieses guten Lebens bestehen soll, bedarf es *mehr als nur Philosophie*.

167 Vgl. dazu Kap. 5.1.

3 Propädeutik: Phänomenologie der ethischen Situation

Soll die Ethik als eine systematische Lehre vom guten (gelingenden) Leben des Menschen im Angesicht *aller* Anforderungen an dieses Leben konzipiert werden, so erweisen sich alle besprochenen Ethikkonzeptionen – manche mehr, manche weniger – als unzureichend. Dabei muss erneut betont werden, dass z.B. die normative Ethik auch gar nicht intendiert, eine Lehre vom guten Leben zu sein.¹⁶⁸ Insofern damit keine *immanente*, sondern vielmehr eine *externe* Kritik geübt wird, die auf einer grundlegenden Uneinigkeit über das Ziel der Ethik beruht, kann nicht an den Leistungen und der Berechtigung dieser Ansätze (innerhalb ihres je eigenen Forschungsprogramms) gezweifelt werden. Vielmehr soll darauf hingewiesen werden, dass keiner der vorherrschenden Ansätze imstande ist, den mit der *Renaissance des guten Lebens* verbundenen Ruf nach einer *Ethik als Lehre vom guten Leben* angemessen zu beantworten. Eine philosophische Untersuchung des *guten Lebens*, will sie dieses Leben nicht in einer der Sache nach unangemessenen Weise konzeptionell verkürzen, muss über eine selektive Betrachtung bloß der moralischen und/oder pragmatischen Dimension hinausgehen. Vielmehr soll die EgL imstande sein, *alle* Anforderungen dieses Lebens in sich aufzunehmen und dabei alle Faktoren zu untersuchen, die das Gelingen dieses Lebens in einer grundlegenden Weise ermöglichen und limitieren, fördern und hemmen.

Eine derart *nicht-verkürzende* Ethik muss sich somit aus einer möglichst unvoreingenommenen Beschreibung all dieser Anforderungen ergeben. *Voreingenommen* wäre eine solche Beschreibung dann, wenn diese Beschreibung aufgrund einer übergeordneten, dogmatischen Vormeinung selektiv vorgeht; die Unterscheidung zwischen ethik-relevanten und ethik-irrelevanten Anforderungen darf nicht bereits im Vorhinein der Untersuchung getroffen sein. Die deskriptive Erfassung dieser Anforderungen darf entsprechend ein unumgängliches Minimum an Theoriebeladenheit nicht überschreiten. Für möglichst unvoreingenommene und phänomen-adäquate Beschreibungen einer Sache ist traditionell die *Phänomenologie* zuständig. Der Geltungsanspruch der Phänomenologie hat sich in den letzten Jahrzehnten dahingehend verschoben, nicht mehr *die Sache selbst* in quasi-neutraler Wahrnehmung *von sich selbst her sprechen zu lassen* (Heidegger), sondern die Theoriebeladenheit und Selektivität jeglicher Beschreibung anzuerkennen – und damit auch den Anspruch fahren zu lassen, das wahre und unveränderliche Wesen der Dinge objektiv und endgültig erkennen zu können.¹⁶⁹

168 Vgl. Kap. 2.1.

169 Zunächst Heidegger: „Phänomenologie sagt dann: [...] Das was sich zeigt, so wie es sich von ihm selbst her zeigt, von ihm selbst her sehen lassen. Das ist der formale Sinn der Forschung, die sich den Namen Phänomenologie gibt. So kommt aber nichts anderes zum Ausdruck als die oben formulierte Maxime: »Zu den Sachen selbst!«“ (Heidegger 2006: 34).

Zur Theoriebeladenheit und Selektivität von Wahrnehmung und Beschreibung vgl. Poser 2006: 73-103, Quine 1953.

Das Grundanliegen der phänomenologischen Untersuchung liegt vielmehr darin, die menschliche Lebenswelt in situ *nicht-reduktionistisch*, d. h. in all ihren Kategorien von mannigfaltigen (je einer Kategorie zugehörigen und auf andere Kategorien reduzierbaren) Qualitäten widerzuspiegeln. Eine nicht-reduktionistische Vorgehensweise bleibt dabei natürlich mit einer notwendigen Komplexitätsreduktion durch Abstraktion (Kategorisierung, Verallgemeinerung, etc.) vereinbar.¹⁷⁰

Wenn also Ethik als Lehre vom guten Leben konzipiert werden soll und dabei alle Anforderungen dieses Lebens in sich aufzunehmen hat, dann bedarf es einer solchen *Phänomenologie der ethischen Situation* im Sinne einer *Propädeutik* (also einer vorausgehenden und auf die tiefergehenden ethischen Studien vorbereitenden Einführung). Die ethische Situation kann dabei als das spezifische Spannungsfeld verstanden werden, dem ein Lebenssubjekt in seinem Streben nach Gelingen dieses Lebens ausgesetzt ist. Ein gutes Leben ergibt sich aus dem gelungenen Umgang mit all diesen Anforderungen, wobei das Gelingen in einem Vermitteln zwischen den einzelnen Anforderungen mit dem Ziel eines systemischen Optimums oder Gleichgewichts besteht.

Methodologisch nimmt die phänomenologische Untersuchung der ethischen Situation ihren Ausgang bei einer *subjektiven* Perspektive eines *einzelnen* Lebenssubjekts, expliziert dabei jedoch primär das *Objektive am Subjektiven*, das *Allgemeine am Individuellen*, das *Gemeinsame am Eigenen*. Die Phänomenologie der ethischen Situation verfährt dabei aber nicht in der Absicht einer *Eliminierung* der Ersten-Person-Perspektive (wie z. B. die objektiven Wissenschaften), sondern sie bewegt sich *im* Spannungsverhältnis von Subjektivität und Objektivität – und verliert sich damit weder in geltungsfreier Beliebigkeit (Subjektivismus) noch in sinnfreier Bedeutungslosigkeit (Objektivismus).¹⁷¹

Zum verschobenen Anspruch der Phänomenologie vgl. exemplarisch Hermann Schmitz' *Neue Phänomenologie* und deren modifizierten Begriff des Phänomens: „Ein *Phänomen* für jemand zu einer Zeit ist ein Sachverhalt, dem der Betreffende dann nicht im Ernst die Anerkennung verweigern kann, daß es sich um eine Tatsache handelt. Man beachte die doppelte Relativierung. Apodiktische Gewißheit für immer und alle gibt es in der Phänomenologie so wenig wie in irgend einer empirischen Wissenschaft.“ (Schmitz 2004: 152)

- 170 Aus phänomenologischer Sicht führt Hermann Schmitz in diesem Sinne aus: „Unter Abstraktionsbasis verstehe ich den Filter, der darüber entscheidet, was aus der unwillkürlichen Lebenserfahrung so durchgelassen wird, daß es in die Begriffsbildung und Bewertung Einlaß findet. [...] Jede Abstraktionsbasis ist abstrakt, weil es nicht angeht, die Fülle der unwillkürlichen Lebenserfahrung unverkürzt in Begriffe einzufangen. Jedoch ist nicht jede Abstraktionsbasis reduktionistisch. Sie ist es nicht, wenn sie die genuinen Bausteine der Lebenserfahrung, die vielsagenden Eindrücke, nicht zersetzt, sondern durch Typisierung fixiert, so daß alles Begegnende auf ausgewählte, oft in Systemen geordnete Standard-Typen subsumierend bezogen wird.“ (Schmitz 2004: 147) Das heißt in Bezug auf die Konzeption einer nicht-reduktionistischen Ethik: Nicht jede Qualität der ethischen Situation kann in die ethische Konzeption einfließen – die mannigfaltigen Ausprägungen des *Müssens* für ein *spezielles* Individuum an einem *speziellen* Ort zu einer *speziellen* Zeit mit einem *je eigenen* Gefühl können nicht allesamt verbalisiert werden. Wohl aber kann eine Ethik jede Kategorie dieser Qualitäten in sich aufnehmen – statt der Mannigfaltigkeit des Müssens geht es nun um die vom Müssen verschiedenen Kategorien des Sollens, Dürfens etc.; statt der inhaltlichen Vielfalt einer Modalität soll die gesamte Bandbreite aller Modalitäten in Grundzügen dargestellt werden.
- 171 Ähnlich verfährt Martin Seel in seiner individuellethischen Bestimmung des Guten. Seels Methodik des „reflektierten Subjektivismus“ stellt sich dabei als „eine kritische Explikation der subjek-

Die philosophische Untersuchung dieser Perspektive ist also einerseits nicht nur subjektive Meinungssache, weil es in einem gewissen Sinn auch um die Objektivität ihrer Subjektivität geht. Andererseits kann sich die Untersuchung aber auch nicht in objektiven Aussagen erschöpfen, denn eine *Perspektive* ist ja wesentlich gerade *kein* „view from nowhere“¹⁷² (Nagel) – und so resultiert ihre Verallgemeinerung auch nicht in einem Verlust ihres perspektivischen Grundcharakters. Vielmehr gilt ja für *alle* Menschen, dass sie stets von einem *individuellen* Standort aus blicken; dass es also ein *objektives* Faktum menschlicher Existenz ist, nur als *Subjektivität* existieren zu können.

In der wissenschaftlichen Objektivität gilt es, die Subjektivität des Forschens zu suspendieren. Die Subjektivität selbst kann damit lediglich als ein objektivierter Untersuchungsgegenstand erscheinen; Schopenhauer und Heidegger analysieren diesen Erkenntnismodus als *Vor-stellung*.¹⁷³ Die Phänomenologie der ethischen Situation muss demgegenüber versuchen, die Subjektivität der Perspektive als *konstituierendes* Moment der Objektivität miterscheinen zu lassen. Das bedeutet nicht zuletzt, dass die phänomenologische Untersuchung nur von einem Phänomenologen durchgeführt werden kann, der diese Perspektive nicht nur „von außen“, also aus ihrer objektiven Beschreibung her kennt, sondern gleichzeitig auch „von innen“, also aus dem eigenen subjektiven Erleben und Leben dieser Perspektive. Subjektivität erscheint damit nicht bloß also möglicher Untersuchungsgegenstand objektiver wissenschaftlicher Forschung, sondern geradezu die *konstituierende Voraussetzung* solchen Forschens (sei dies im epistemologisch-hermeneutischen, sprachlich-kulturellen oder praxeologisch-leiblichen Sinne). Es ist daher *sachlich angemessen* (wenn auch wissenschaftlich verpönt) in Bezug auf jene Erkenntnisse, die sich (nur) aus einer individuell-perspektivischen Subjektivität gewinnen lassen, nicht nur in der sachlich-objektiven *dritten Person*, sondern auch in der *ersten Person* zu schreiben. Das umfasst nicht nur meine Ich-Perspektive – mir ist lediglich *meine eigene* Perspektive *subjektiv* zugänglich –, sondern, da diese Perspektive ja *generalisiert* werden soll, auch die *Wir*-Perspektive. Grundsätzlich drückt sich im *Wir* vielleicht am besten aus, worum es in der vorliegenden Arbeit geht: Eine Ethik des guten Lebens *von einem* Menschen für (potenziell) *alle* Menschen, basierend auf den unzähligen Werken begabter Vorgänger, entfaltet aus *meiner* individuellen Ich-Perspektive, phänomenologisch-generalisierend zu *unserer* Perspektive erweitert, verbalisiert durch eine dem unwillkürlichen Erleben möglichst angemessene, objektivierende Sprache (und damit auch diskursiv falsifizierbar); und schließlich fundiert und durchsetzt mit objektivem Wissen der dritten Person, wo dieses erforderlich und nützlich ist. Deshalb kann zumindest die existenzielle Ethik auch als *Philosophische Anthropologie* (Kap. 5.5.2) interpretiert werden, sofern sich diese – in Abgrenzung zur *biologischen* Anthropologie – dadurch auszeichnet, „dass in ihr die *Innenperspektive* (‘Wer sind wir?’) und die *Außenperspektive* (‘Was ist der Mensch?’) gleichermaßen berücksichtigt werden.“¹⁷⁴ Dieser doppelte Zugang prägt die existenzielle Ethik; und schlägt sich in der

tiven Perspektive beliebiger Personen“ dar (Seel 1995: 61). Pollmann bemerkt treffend, dass Seel hier in „die Gestalt einer generalisierten ersten Person“ schlüpft (Pollmann 1998: 152).

172 Vgl. Nagel 1989.

173 Vgl. Schopenhauer 1986a: 156f., Heidegger 1992: 46-50, Heidegger 1967: 55f.

174 Thies 2004: 17 [Kursivier. H.W.]. Ich bevorzuge die Bezeichnung „phänomenologische Anthropologie“, weil hier in der Konnotation das Spekulative hinter dem Empirischen einer solchen Untersuchung zurücktritt.

sprachlichen Form der vorliegenden Arbeit und ihrem Pendeln zwischen sachlicher Es-Form, subjektiv-individueller Ich-Form und subjektiv-kollektiver Wir-Form nieder. Die Wir-Form bezieht sich auf die Gemeinschaft (potenziell) aller Menschen; im Folgenden kann je nach Kontext und weitestgehend austauschbar auch von „Individuen“, „Subjekten“ und „Personen“ die Rede sein.¹⁷⁵ Im Zuge der objektivierenden Versprachlichung der ersten Person sowie dem Einbezug objektiv-wissenschaftlicher Erkenntnisse, bleibt damit jedoch stets ein gewisser Anspruch auf trans-individuelle, inter-subjektive und mitunter auch objektive Geltung verbunden; andernfalls würde sich die vorliegende Arbeit auch nicht als akademische Qualifikationsschrift eignen.

3.1 Ziel: Das gute Leben

Zunächst ist die ethische Situation für die in dieser Arbeit verfolgten Ziele zu konkretisieren und damit einzugrenzen. Dies erfolgt durch eine inhaltliche Konkretisierung der Bestandteile „Leben“ und „gut“ („gelingend“).

Auch wenn man in einem gewissen Sinn auch von *kollektiven* oder *transindividuellen* Lebenssubjekten sprechen kann – etwa wenn vom Willen einer Gemeinschaft, vom Leiden eines Volkes, vom Glück einer Familie, vom Denken einer Kultur die Rede ist –, bezieht sich der Terminus „Lebewesen“ in aller Regel auf Individuen. Leben scheint sich sogar gerade darin auszuzeichnen, dass es nicht in seiner Allgemeinheit („von außen“), sondern immer nur in seiner individuellen Konkretheit („von innen“) her verstanden werden kann – *das* Leben ist grundsätzlich nur als *individuelles* Leben erfahrbar.¹⁷⁶

Individuelles Leben kann als menschliches, tierisches und pflanzliches Leben auftreten. In der Regel wird nur menschlichem Leben ein *Personenstatus* zugesprochen, manchmal auch Teilen des tierischen Lebens. Ebenso bezieht sich das Attribut „gut“ („gelingend“) meist ausschließlich auf menschliches Leben. Während es aber zumindest denkbar ist, auch über das Leben einiger Tiere ein Gelingen oder Misslingen auszusagen zu können, scheint dies nicht für pflanzliches Leben zu gelten. Die Rede vom *gelingenden* Leben nämlich setzt in gewisser Weise voraus, dass dieses Leben nicht notwendigerweise gelingt, aber auch nicht notwendigerweise misslingen muss. Damit sind Lebewesen ausgeschlossen, deren Lebensentfaltungen durch starre interne oder determinierende externe Lebensbedingungen fest vorgegeben sind. So scheint es wenig zielführend zu sein, über das Leben eines Grashalms ein Urteil des Gelingens abzugeben: Ein Grashalm mag gedeihen oder vernichtet werden, mag in einem objektiven und von außen messbaren Sinne erfolgreich gewachsen oder immer wieder nachgewachsen sein; einen Spielraum des Gelingens kann man seinem Leben in Anbetracht der überschau-

175 Allein die philosophische Bestimmung eines einzigen dieser Begriffe könnte ein eigenständiges Forschungsprojekt füllen – z. B. die Frage, was eigentlich eine *Person* konstituiert bzw. konstituieren sollte; oder der Streit, ob und inwiefern man in der postmodern und neurobiologisch desillusionierten Philosophie überhaupt noch von einem *Subjekt* sprechen darf (vgl. zum Subjekt Reckwitz 2008, Zima 2000; zur Person Quante 2012, Spaemann 1998; zum Individuum Gerhardt 2000, Frank 1986). Im Rahmen dieser Arbeit sollen die Begriffe nur skizzenhaft erörtert (vgl. Kap. 8) und – „Mensch“ eingeschlossen – weitgehend bedeutungsgleich (aber mitunter kontext-spezifisch) verwendet werden.

176 Vgl. Kap. 8.2.3.

baren und determinierenden äußeren Bedingungen (Licht, Wasser, Rupfen/Schneiden) nicht ernstlich zusprechen.

Wenn die Möglichkeit eines Gelingens einen gewissen Gestaltungsspielraum voraussetzt, der nicht vollständig durch äußere Faktoren determiniert ist, dann scheinen Gelingen und Misslingen auch auf der Möglichkeit der freien Wahl sowie auf der Fähigkeit zur reflexiven Beurteilung des eigenen Lebens zu beruhen. Wenn nämlich ein Leistungssportler sein großes Lebensziel, die 100m in unter zehn Sekunden zu laufen, endgültig verfehlt hat, dann macht es durchaus einen Unterschied, ob dieser Misserfolg auf mangelnde Trainingsbereitschaft oder *vermeidbare* Fehlentscheidungen zurückgeht – oder aber auf eine unverschuldete, schwerwiegende Krebserkrankung. All dies gilt auch für das Attribut „gut“, das sich immer auch auf die aktive, freie Lebensführung desjenigen Subjekts bezieht, dessen Leben hier als „gut“ beurteilt werden soll.

Die Rede vom guten bzw. gelingenden Leben bezieht sich also (i) nur auf lebendige Individuen, (ii) nur auf jene lebendigen Individuen, deren Leben aufgrund der *Fähigkeit zur freien Gestaltung* des eigenen Spielraums überhaupt ge- bzw. misslingen kann, und (iii) nur auf jene lebendigen, teilweise freien Individuen, die ein *Bewusstsein* der Möglichkeit des Gelingens oder Misslingens ihres Lebens haben – und ihre Wahlfreiheit diesbezüglich einsetzen können.

Die Bedingungen (ii) und (iii) scheinen tierisches Leben und Sonderfälle menschlichen Lebens (Kleinstkinder, schwere geistige Behinderungen, psychisch-psychiatrisch Erkrankte usw.) auszuschließen. Freilich wird all dies gegenwärtig kontrovers diskutiert, weshalb es in dieser Arbeit auch nicht um die endgültige Beantwortung der Frage nach dem *Personenstatus* oder der *Willens- und Handlungsfreiheit* von Tieren, Kleinstkindern und psychotisch Erkrankten gehen kann. Stattdessen wurde besonnen und behutsam die Menge jener Lebewesen spezifiziert, auf die sich die Rede vom guten Leben plausiblerweise beziehen könnte – und an die sich folglich auch die vorliegende Arbeit richten wird. Das schließt eine spätere Erweiterung um andere Individuen auf der Grundlage fachphilosophischer Fortschritte oder kriterialer Modifikationen nicht aus.

In Anlehnung an Heidegger soll individuiertes menschliches Leben im obigen Sinne „Dasein“ heißen. Das Sein des Daseins, d. h. die Art und Weise, *wie* es ist – also die *adverbialen Qualitäten* oder der (Seins-) *Modus* des Daseins –, wird entsprechend „Existenz“ genannt.¹⁷⁷ Der Begriff der Existenz bezieht sich also – wenn es nicht anderweitig klar aus dem Kontext hervorgeht („Solche Pläne existieren tatsächlich.“ / „Die Existenz solcher Konflikte lässt sich nicht abstreiten.“) – nicht auf das Sein *aller möglichen* oder *beliebiger* Entitäten, sondern spezifisch auf das Sein des *Daseins*, d. h. auf die Art und Weise, wie individuiertes menschliches Leben „da“ ist. Die Rede von einer „existenzziel-

177 So liest man in *Sein und Zeit*: „Das Dasein ist ein Seiendes, das nicht nur unter anderem Seienden vorkommt. Es ist vielmehr dadurch ontisch ausgezeichnet, daß es diesem Seienden in seinem Sein *um* dieses Sein selbst geht. Zu dieser Seinsverfassung des Daseins gehört aber dann, daß es in seinem Sein zu diesem Sein ein Seinsverhältnis hat. [...] Die ontische Auszeichnung des Daseins liegt darin, daß es ontologisch ist. [...] Das Sein selbst, zu dem das Dasein sich so oder so verhalten kann und immer irgendwie verhält, nennen wir *Existenz*.“ (Heidegger 2006: 12) „Sein“ (d. h. bezogen auf das Dasein: „Existenz“) lese ich als *adverbiale Bestimmung dieses Daseins*, d. h. als die *Art und Weise, wie etwas da ist*, als *Qualität(en)* dieses Daseins, die es erst zu einem *spezifischen* Seienden unter anderem Seienden (Gegenstände, Werkzeuge, Kunstwerke, Gesellschaften, Mikro-Organismen usw.) machen.

len“ Ethik meint demzufolge eine Ethik aus der Perspektive des Daseins und umfasst zunächst eine Explikation¹⁷⁸ seiner Existenz in ethischer Hinsicht, d. h. eine Erfassung der Art und Weise, wie Menschen *als* ethische Subjekte überhaupt *da sind*; wie und welchen ethisch-relevanten Anforderungen sie ausgesetzt sind.

Dass die Ethik in dieser Arbeit aus der Perspektive individuierten menschlichen Lebens heraus entwickelt wird, soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Bezeichnungen „Individualethik“ oder „Strebensethik“ inadäquat wären.¹⁷⁹ Als Gegenstück zur Perspektive des Daseins lassen sich also keineswegs Moralphilosophie, Sollens- oder Sozialethik ausmachen. Komplementär zu der hier verfolgten Perspektive verhält sich stattdessen eine Ethik *aus der Sicht kollektiven Lebens*. Ein echtes Gegenstück ist diese Ethik aber nur dann, wenn sie sich innerhalb einer Ethik aus der Sicht des Daseins *nicht einfach als Akkumulation* von individuellen Perspektiven (Wünschen, Handlungen, Werten) abbilden lässt, sondern eine irreduzible (oder emergente) Qualität besitzt.¹⁸⁰

Im Gegensatz dazu geht die vorliegende Studie von der Voraussetzung aus, dass es primär *einzelne Individuen qua Personen* sind, denen ethische Rechte und Pflichten zukommen.¹⁸¹ Die Phänomenologie der ethischen Situation entfaltet sich entsprechend aus der subjektiv-individuellen Perspektive eines *in diese ethische Situation geworfenen* Daseins.

178 Offensichtlich meint „Explikation“ hier nicht das aus der analytischen Philosophie stammende Verfahren, für „unscharfe umgangssprachliche Begriffe präzise Begriffe einzuführen“ (Poser 2006: 38 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.]). Stattdessen bezieht sich „Explikation“ fortfolgend auf die *phänomenologische Entfaltung* von unmittelbar Erfahrenem (als phänomenales Erleben). Diese Entfaltung geschieht (i) kritisch (d. h. nicht als bloße Deskription des Erlebten, sondern als Auslotung des Erfahrbaren und all seiner Qualitäten), (ii) möglichst wenig theorie- und methoden-beladen, (iii) nicht-reduktionistisch und (iv) verbalisierend. „Explikationen sind, obwohl sie grammatisch in Sätzen vollzogen werden, logisch gesehen nicht propositional, weil sie nicht als wahr oder falsch, sondern als angemessen oder unangemessen zu beurteilen sind.“ (Gabriel 2003: 417)

179 Vgl. Kap. 2.2-2.4.

180 So versucht z. B. der kontrovers diskutierte *Rational Choice*-Ansatz in den Sozialwissenschaften, kollektive Verhaltensweisen auf einzelne individuelle Verhaltensweisen zurückzuführen und dadurch zu erklären (vgl. Esser 1999: 91-102). Die Ziele, Werte, Rechte und Pflichten eines *kollektiven* Lebenssubjekts dürfen sich also nicht einfach aus der Summe der Ziele, Werte, Rechte und Pflichten seiner zugehörigen *Individuen* ergeben. Eine Gemeinschaft sieht sich zum einen durchaus auch anderen Anforderungen ausgesetzt als einzelne Individuen. Zum anderen mag ein Individuum Ziele verfolgen (Glück, Selbsterhaltung), die für ein Kollektiv vernachlässigbar sind. Unzählig sind die Fälle aus der politischen Geschichte, in denen die Tötung von *Individuen* mit Bezug auf die Interessen einer *Gemeinschaft* begründet wurde. Wo heute nicht die Todesstrafe gilt, ist es zumindest legitim, gewisse Freiheitsrechte einzelner Individuen zum Schutz der Gemeinschaft (zeitweise oder lebenslänglich) einzuschränken.

181 Offensichtlich dürfte dies in westlichen Gesellschaften auf deutlich mehr Zustimmung stoßen als bspw. im fernöstlichen Kulturkreis. Die Betonung von Subjekt, Freiheit, Individuum, Selbstbestimmung – und vor allem der Gedanke einer Letztbegründung der Philosophie im Subjekt bzw. der individuellen Vernunft – scheint eine Besonderheit abendländischer Philosophie zu sein und ist in dieser Form nicht in allen Philosophietraditionen zu finden.

3.2 Die ethischen Modi: müssen, sollen, dürfen, können, wollen

Es ist bereits erörtert worden, dass eine Ethik als Lehre vom guten Leben eine bloß normative bzw. rein pragmatische Perspektive überschreiten muss. Dabei ist diese Bewegung nicht als eine Ausdehnung des Normativen oder Pragmatischen, sondern als Ergänzung um etwas gänzlich anderes, um neue *Modalitäten* der ethischen Situationen zu verstehen. Im Anschluss an Grätzel und von Weizsäcker sind es denn auch die Modalverben der deutschen Sprache, welche die ethische Situation in ihrer Ganzheit phänomenologisch angemessen erfassen können.¹⁸² Die je spezifische Modalität der Verben – *müssen, sollen, dürfen, können, wollen* – verweist auf die verschiedenen, nicht auf einander reduzierbaren Anforderungsmodi: zu sollen ist etwas kategorial anders als zu müssen. Eine mono-modale Ethik bleibt insofern verkürzend; das Sollen der normativen Ethik vermag bspw. das Müssen oder Können nicht in sich aufzunehmen.

3.3 Die ethischen Modalitäten: existenziell, normativ, pragmatisch

Der Begriff des *ethischen Modus* soll sich fortfolgend stets auf die Modalverben beziehen und dabei die spezifische Art und Weise bezeichnen, wie die verschiedenen Anforderungen der ethischen Situation in dieser Situation „da“ sind: ich *muss* mich verhalten, ich *darf* andere nicht schlagen, ich *kann* andere aber schlagen usw. Die ethischen Modi beschreiben die Art und Weise, *wie* die Anforderungen das Individuum der ethischen Situation *fordern*. Der Begriff der (*ethischen*) *Modalität* hingegen soll sich (graduell) allgemeiner auf die grundsätzlichere Gegebenheitsweise der Modi beziehen; dabei kommt dieselbe Modalität aber lediglich dem Sollen und Dürfen zu, die beide normativen Charakter haben. Das Wollen und Wissen um dieses Wollen wurde als multimodal konzipiert.

Die *existenzielle* Modalität eröffnet und rahmt die ethische Situation. In seiner Existenz sieht sich der Mensch in die ethische Situation *geworfen* (Heidegger).¹⁸³ Er hat dieser seiner Situation im Sinne einer vorausgegangenen Wahl nie freiwillig zugestimmt, sieht sich nun aber mit Anforderungen konfrontiert, die er nicht eliminieren kann, ohne gleichzeitig sein eigenes Sein zu negieren (Selbstmord). Insofern hat die ethische Situation zunächst den Charakter des ungewählt Vorgegebenen – noch vor ihrer normativen und pragmatischen Dimension zeigt die ethische Situation sich als ein existenzielles¹⁸⁴ Müssen.

182 Vgl. Kap. 2.5.

183 Vgl. Heidegger 2006: 135.

184 Die Art und Weise, wie der Mensch in der ethischen Situation *da* ist, wurde oben als „Existenz“ bestimmt. In dieser Verwendungsweise ist „existenziell“ *im weiten Sinne* zu verstehen, was dann *alle* ethischen Modi der ethischen Situation umfasst und sich also auf die gesamte Breite menschlicher Existenz bezieht. Wenn nun aber im Folgenden von einer „existenziellen“ Ethik (in Abgrenzung zu einer normativen und pragmatischen Ethik) die Rede sein wird, so ist dies *im engen Sinne* zu verstehen – als Kennzeichnung des ethischen Modus des *Müssens*. Zur besseren Trenn-

Diese existenzielle Dimension der ethischen Situation besteht konkreter in den Grundkategorien Abhängigkeit & Freiheit, Krankheit & Tod, Unverfügbarkeit der Welt & des Anderen, Streben & Finalisierungszwang usw. In einem gewissen Sinn wird in diesem Müssen die menschliche Wahlfreiheit – und damit auch das ethische Handeln als freie Wahl zwischen verschiedenen Alternativen – suspendiert; in einem anderen Sinne wird erst durch die Konfrontation mit einer widerständigen Wirklichkeit eine menschliche Freiheit möglich. Das Müssen ist insofern vielmehr eine Frage des *Verhaltens*, nicht des ethischen *Handelns*. Die Dialektik von Abhängigkeit und Freiheit entfaltet sich einerseits dahingehend, dass sich jeder Mensch unmittelbar verhalten *muss* (streben muss, denken muss, erleben muss, da sein muss); andererseits dahingehend, dass er sich in der Abstandnahme zu sich selbst auch immer zu seinem Müssen verhalten *kann* (seine Existenz bewerten, Triebe verachten, genetischen Voraussetzungen akzeptieren, sein Leben verneinen oder bejahen kann). Im Umgang mit einer konkreten Wirklichkeit, die dem freien Belieben des Subjekts entzogen ist, kann sich somit eine gewisse menschliche Freiheit entfalten.¹⁸⁵ All dies zeugt davon, dass die menschliche Existenz grundsätzlich in Bewegung ist und nicht zur Ruhe kommt; das persistierende *Streben* zeigt sich als eine zentrale Kategorie des Menschseins.

In der existenziellen Dimension der ethischen Situation werden also die *Faktizität* des Daseins und die *Tatsachen* in der Welt thematisch, d. h. allgemein das (dem Dasein) *Vor-gegebene*. Die existenzielle *Grundfrage* lautet: *Wen, was, womit und wie muss ich leben?* Gesucht wird damit ein bewusstes *Wissen um die eigene Existenz*.

Die *normative* Dimension besteht in den nicht-realen (idealen) Anforderungen an das Subjekt der ethischen Situationen, das sich nicht nur mit Tatsachen, sondern auch mit Werten konfrontiert sieht. In Werten können sich einerseits Ansprüche an sich selbst ausdrücken (Gewissen, Aufrichtigkeit, Selbstachtung) oder Forderungen anderer Personen (Normen, Erwartungen, Gesetze). Werte sind ontologisch grundsätzlich etwas anderes als Tatsachen;¹⁸⁶ und so lassen sich die normativen Anforderungen der ethischen Situation auch nicht den existenziellen subsumieren. In der normativen Dimension der ethischen Situation geht es denn auch nicht um ein faktisches Verhalten-müssen, sondern um die *Normierung* eines Strebens – zum einen als *Sollen* (moralisch im engen Sinne), zum anderen unter sozialetischem Gesichtspunkt als *Dürfen* in Anbetracht der Existenz *anderer* menschlichen Strebens (sozial-pragmatisch). Dem Sollen kommt die Qualität der *Moralität*, dem Dürfen hingegen die der *Legitimität* zu. Dem Sollen entspricht das *Anerkennen* und infolgedessen das ethische *Handeln*, dem Dürfen hingegen das *Zulassen* (Erlauben, Tolerieren). Im Sollen drückt sich dabei das *Auf-gegebene* aus, im Dürfen das *Statt-gegebene*. Die dem Sollen entsprechende ethische Grundfrage *Was soll ich tun?* zielt dabei ab auf ein *Wissen um Werte* (*Freiheit, Achtung, Ziele, Zwecke, Ideale, Sinn*) und letztlich auch auf *Selbst- und Fremderkenntnis*. Das dem

barkeit wird der Begriff in seiner weiten Bedeutung möglichst als Substantiv („Existenz“), in seinem engen Sinne hingegen möglichst als Adverb (und Adjektiv) verwendet („existenziell“).

Neben dieser Terminologie geht auch die folgende begriffliche Einteilung samt Schaubildern auf den Einfluss von Grätzel 2006 zurück (wie in Kap. 2.5 dargestellt).

185 Vgl. Kap. 8.4, 20.

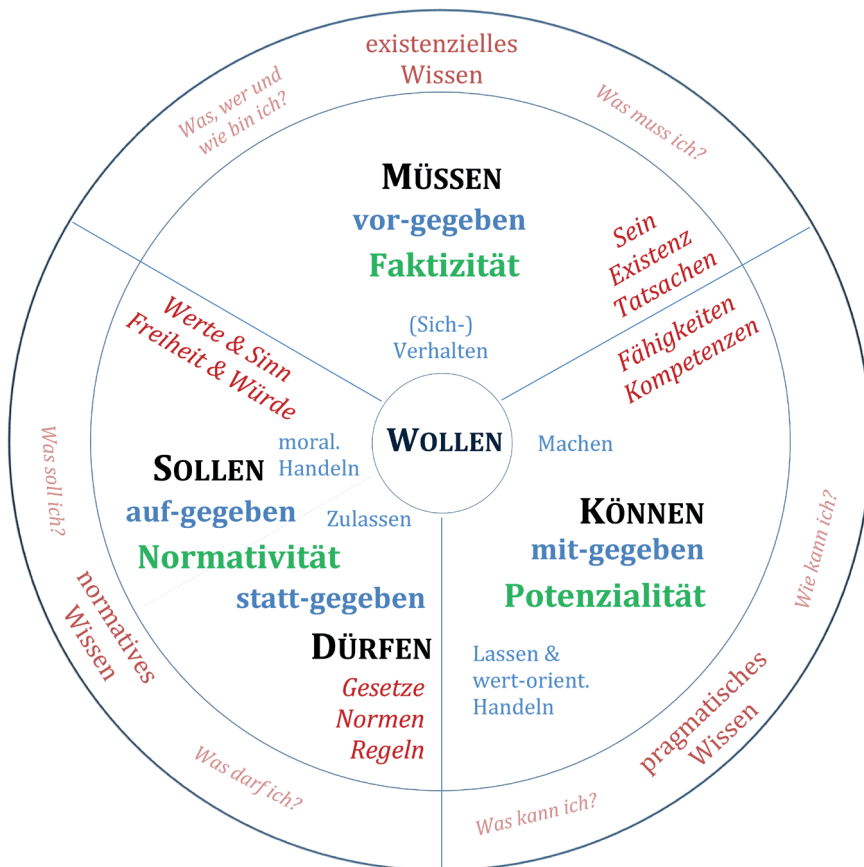
186 Vgl. Kap. 22.2, 8.6.

Dürfen zugehörige *Was darf ich tun?* hingegen intendiert den Erwerb eines *Wissens um Regeln, Normen und Gesetze*.

In der *pragmatischen* Dimension der ethischen Situationen melden sich schließlich Finalisierungszwang und Realisierungsdrang des menschlichen Strebens. Es geht hier um das *Können*, also um Lebenskompetenzen, -fähigkeiten und -fertigkeiten – ganz allgemein also um Realisierungsstrategien des eigenen Glücks sowie Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien des eigenen Unglücks. Dazu gehört ein Wissen über sich selbst und die Welt in Form basal-pragmatischer Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge (hypothetische Imperative). Daher entspricht dem Können das *Machen*. Eine besondere Aufgabe einer nicht-verkürzenden Ethik liegt darin, die Grenzen dieses Machen-könnens von beiden Seiten her auszuloten, d. h. zum einen die Vulnerabilität und Angewiesenheit menschlichen Lebens gegen eine Ideologie der Machbarkeit des eigenen Glücks ins Feld zu führen; zum anderen die menschliche Gestaltungsfähigkeit und erlernbare Glückskompetenz gegen einen kruden Fatalismus oder eine Ideologie des Versprechens (auf ein Glück im Jenseits) herauszustellen. Menschen mögen keine vollständige Kontrolle über die Realisierung ihres Glücks haben, sie sind ihm aber auch nicht hilflos und bloß passiv ausgeliefert – oder gar der Unmöglichkeit seiner Realisierung auf Erden ausgesetzt.¹⁸⁷ Das pragmatische Können nimmt Bezug auf die empirische Lebenswirklichkeit des Glücksstrebenden, d. h. auf die *Realität*. Die entsprechenden – teils angeborenen, teils anerzogenen, teils eigenständig erlernten – Tugenden, Fähigkeiten und Techniken sind dem Strebenden auf seinem Weg zum Glück *mit-gegeben*. Die Kernfragen der pragmatischen Dimension – *Was kann ich tun?* bzw. *Was muss ich tun, um dieses oder jenes zu erreichen?* – zielen zum einen auf ein *kognitives Wissen um praxisrelevante Zusammenhänge* in der Welt und um die damit verbundenen *Grenzen des Machbaren*, zum anderen auf *praktische und emotionale Kompetenzen* ab.

Im Zentrum von Müssen, Sollen/Dürfen und Können steht das *Wollen*, aus dem heraus sich alle Dimensionen der ethischen Situation – existenziell, normativ, pragmatisch – ausdifferenzieren lassen.

187 Vgl. Kap. 20.

Schaubild 1: Die ethischen Modi und die Anforderungen der ethischen Situation¹⁸⁸

3.4 Im Zentrum der ethischen Situation: das Wollen

Das individuierte *Wollen* eines menschlichen Lebenssubjekts soll im Rahmen der vorliegenden Konzeption nicht ein weiterer ethischer Modus neben anderen sein. Das Wollen vermag es nämlich, alle anderen ethischen Modi in sich aufzunehmen und kann daher als ethischer Kernmodus verstanden werden; es steht im Zentrum von Müssen, Dürfen/Sollen und Können.¹⁸⁹

188 Über die Wahl des Kreises als geeignete visuelle Repräsentation des Verhältnisses der drei ethischen Modi bzw. Modalitäten vgl. auch die Fußnote am Ende von Kap. 6.

189 Freilich sind hier auch andere Gewichtungen denkbar. In der Tradition Kants dürfte sich neben dem Wollen als zentrale Kategorie vor allem das *Sollen* dazu anbieten, aus dem sich kantianisch u.U. ein Können ableiten lässt (Willensfreiheit). Mir scheint es für eine systematische und integrative Ethik als Lehre vom gelingenden Leben zielführender, das Sollen semantisch enger zu fassen und stattdessen das Wollen möglichst inklusiv und integrativ zu konzipieren.

Dieses Wollen äußert sich in der unaufhörlichen Bewegung menschlicher Existenz; ein persistierendes, scheinbar nimmersattes *Streben*, das ein grundlegendes Faktum menschlicher Existenz darstellt. Das letzte Ziel dieses Strebens wird – in der Regel und mit Ausnahme von Friedrich Nietzsche – im *Glück* gesehen.¹⁹⁰ Das Streben ist dem Menschen in gewisser Weise *vorgegeben*; es erscheint also zunächst im Modus des *Müssens*. Der Strebende kann sich seinem Streben nicht entziehen; er steht unter einem Finalisierungszwang, der, wenn überhaupt, nur durch jahrelange Meditationserfahrung kurzzeitig suspendiert werden kann.¹⁹¹ Menschen sind physisch wie psychisch stetig dabei, sich zu verändern – selbst im Schlaf. Ihr Verhalten ist zielgerichtet, auch wenn dieses Ziel nicht immer bewusst und das zielführende Verhalten manchmal nicht willentlich kontrollierbar ist (Reflexe, Instinkte, Körperprozesse wie Verdauung etc.). Ein Mensch mag sich entscheiden können, ob er dies oder das will – d. h. ob er Haferflocken oder Toast frühstücken; heiraten oder auswandern will –, aber er kann sich *nicht* dazu entscheiden, *überhaupt nicht zu wollen*. Das Wollen – oder mit Kant, Schopenhauer und Nietzsche gesprochen: der *Wille* – selbst bleibt insofern ein Müssen und hat damit *auch existenziellen* Charakter.

Der Wille mag dabei unhintergebar und unersättlich sein; nichtsdestotrotz ist er nicht objekt-, sinn- und ziellos, sondern *intentional* auf ausgewählte Objekte gerichtet. Bekanntlich kritisiert Nietzsche an Schopenhauers Willenskonzeption, dass sie das *konkrete Ziel* des Willens nicht berücksichtigt und so übergeht, „was er will: einen solchen Willen in's Blaue [...] giebt es nicht, es ist ein leeres Wort.“¹⁹² Der so missverstandene Wille resultiere lediglich daraus, dass „man den Charakter des Willens *weggestrichen* hat, indem man den Inhalt, das Wohin? heraus *subtrahiert* hat“¹⁹³. Nietzsche findet dieses Wohin in der Macht (Selbststeigerung, Selbstüberwindung); und unabhängig davon, ob man Nietzsche hier folgen will oder nicht – schließlich strebt der Wille für Nietzsche ja gerade nicht nach Glück¹⁹⁴ –, werden in der Frage nach den geeigneten Mitteln der Machtsteigerung ganz konkrete Willensobjekte thematisch. Das wiederum bringt die *Normativität* menschlichen Glücksstrebens ins Spiel.

Erstens bedeutet dies, dass das Glücksstreben nicht nur als ein existenzielles Faktum aufgefasst werden kann, sondern auch als ein mögliches, anstrebenswertes (übergreifendes) Lebensziel – also als intrinsischer *Wert*, den es für einen Menschen im Einklang mit seiner natürlichen Veranlagung anzustreben gilt. Der einfache Schluss vom *Faktum* des Glücksstrebens auf dessen *Wert* ist natürlich problematisch und gilt vielen

190 Vgl. dazu ausführlicher Kap. 12.

191 Auch wenn es sich diverse Meditationsformen zum *Ziel* (sic!?) gesetzt haben, dieses Streben in der Meditation zumindest zeitweise zu suspendieren, darf aus psychologischer, systemtheoretisch-konstruktivistischer und (neuro-)biologischer Sicht durchaus bezweifelt werden, dass damit alle Strebensprozesse menschlichen Lebens außer Funktion gesetzt sind. Schließlich scheint ja jede Meditation auch ihr Ende zu haben – irgendwann kommt auch beim Geübtesten der Punkt, an dem die Gedanken in die meditative Ruhe einbrechen, sich der Hunger meldet und auch irgendwann handlungsleitend wird etc. Wie kann es also ganz grundsätzlich dazu kommen, dass man aus der Meditation – aus einem Bewusstseinszustand der klaren und offenen Erfahrung des Hier und Jetzt – überhaupt wieder *zurückkehren* kann (oder *zurückgeholt* werden kann)? Das scheint mir zielbezogene (dynamische) Prozesse (welcher Art auch immer) zu erfordern.

192 Nietzsche 1999b: 178.

193 Nietzsche 1988b: 301.

194 Vgl. dazu ausführlicher Kap. 12, 22.

Ethikern als naturalistischer Fehlschluss. Die damit eröffnete Frage nach dem Wert des natürlich Gewollten zeugt von der *normativen* Dimension des Wollens. Aber auch konkrete (nicht-ultimate) Ziele können jeweils wertvoll, weniger wertvoll, wertlos oder gar verachtenswert sein – aus der Sicht der strebenden Person selbst oder aus der allgemeineren Sicht der Ethik. Damit stellen sich dem Wollenden die Fragen: *Auf welche Objekte soll ich mein Wollen richten? Welche Bestrebungen soll ich in die Tat umsetzen, welche aber nicht?* Auch wenn dieser Unterschied in der Alltagssprache oft keine Rolle spielt, lässt sich das Wollen genau durch diesen Aspekt vom Modalverb „mögen“ abgrenzen, das lediglich im Sinne einer Klärung der eigenen, (noch) nicht motivational handlungsleitenden Wünsche (Präferenzen) auftaucht – und im Rahmen der vorliegenden Konzeption unter das Wollen subsumiert wird und damit keine größere Rolle spielen wird.

Neben dem Wert konkreter und allgemeiner Ziele umfasst die normative Dimension des Glücksstrebens *zweitens* die Frage nach dem *wahren* und *falschen*, dem *echten* und *unechten* Glück. Der Erstrebenswert des Glücks ist also nicht nur unter *moralischer*, sondern auch unter *individual-epistemischer* Perspektive zu sehen: *Täusche ich mich in dem, was ich für Glück halte? Täusche ich mich im Wert dieses vermeintlichen Glücks?*

Drittens stellt sich im Rahmen einer menschlichen Gemeinschaft die Frage nach der normativen Limitation des je individuellen Glücksstrebens: *Ist mein persönliches Glücksstreben mit sozialetischen Normen vereinbar? Verstöße ich gegen die (ethischen oder juristischen) Rechte anderer? Handle ich im Rahmen meiner Glücksrealisierung moralisch richtig?*

Viertens ist die Realisierung des Glücksstrebens nicht bloß als Herstellung eines Zustandes zu verstehen, sondern bedarf auch einer *prozessualen normativen Rechtfertigung*: *Bin ich der Glückseligkeit auch würdig? Habe ich es verdient, glücklich zu sein?* Diese Fragen umfassen nicht nur sozialetische Aspekte, sondern auch den Umgang mit sich selbst: Wer seine Autonomie, Freiheit und Würde auf dem Weg zu seinem Glück opfert, negiert sein eigenes Wesen als freie, autonome und moralfähige Person – und damit eine wesentliche Dimension dieses Glücks.¹⁹⁵ Auch das zählt zur normativen Dimension des eigenen Wollens.

Das Wollen des in die ethische Situation geworfenen Subjekts drängt letztlich aber auch auf die *Realisierung des Gewollten* – und damit gleichsam auf die Verwirklichung der Potenzialität, auf Positivierung des Negierten, auf Behebung des Mangels. Jedes Streben geht mit diesem Drang einher, sofern in ihm ein wünschendes Mögen zu einem handfesten Wollen geworden ist: Wer etwas will, der wird auch engagiertes Verhalten zur Verwirklichung des Gewollten zeigen, sofern er die Situation kognitiv so erfasst, dass er glaubt, er habe eine echte Erfolgchance. Schon Kant hat darauf hingewiesen, dass ein Wille, der nicht die nötige Bereitschaft zur Realisierung des Gewollten mit sich bringt, eigentlich gar kein Wille, sondern bloß ein *Wunsch* ist; zur Qualifikation als Wille fehlt nämlich „die Aufbietung aller Mittel, so weit sie in unserer Gewalt sind“¹⁹⁶.

Indem die menschliche Existenz stets an den Modus des Wollens, und dieses Wollen wiederum an einen Realisierungsdrang gebunden bleibt, kommt dem Wollen auch eine *pragmatische* Dimension zu: Es drängt zur Tat und soll Wirkliches verändern. Die Realisierung des Gewollten findet in einer unverfügbaren Welt voller Widrigkeiten

195 Vgl. Kap. 15.1, 17, 2.3.

196 Kant 2004a: 19.

statt; und so gibt es erfolgreiche und erfolglose Realisierungsversuche. Das Wollen stellt damit in pragmatischer Hinsicht die allgemeine Frage nach dem hypothetischen Imperativ des guten Lebens: *Was muss ich tun, um glücklich zu werden?*

So umfasst das Wollen also eine existenzielle, normative und pragmatische Komponente und erweist sich dadurch als ethischer Modus besonderen Charakters. Am Wollen lässt sich die menschliche Existenz und die an sie gestellten Anforderungen in der ethischen Situation vielleicht am besten entfalten. Entsprechend muss diesem Wollen in einer Ethik des guten Lebens eine zentrale Stellung zukommen.

3.5 Im Zentrum der ethischen Reflexion: ein um sich selbst wissendes Wollen

Doch bei diesem Wollen bleibt es nicht. Eine ungeheure Problematik erwächst dem Menschen erst daraus, dass er um sich und sein Wollen auch *weiß*. Im Selbst-Wissen kann er soweit Abstand von sich gewinnen, dass er sich, sein Leben und Handeln (mehr oder weniger gut) zum Gegenstand bewusster Reflexion erheben kann. Diese Möglichkeit zur (Selbst-)Reflexion ist vielleicht ein Spezifikum des Menschen gegenüber anderen Lebewesen; bekanntlich vertritt Plessner diese Auffassung.¹⁹⁷ Erst durch diese Abstandnahme kann die Frage nach dem guten Leben reflexiv aufkommen; erst durch die Möglichkeit der Vergegenständlichung kann eine philosophische Dissertation über das gute Leben entstehen. Das bedeutet natürlich nicht, dass man sein *ganzes* Leben und Selbst neutral vor sich hinstellen und wissenschaftlich betrachten könnte – es ist ja gerade dieses Leben und Selbst, das diese Abstandnahme vollzieht und damit nicht vollständig objektiviert werden kann. Nichtsdestotrotz wird das Wollen erst in der Reflexion in seinem eigentümlichen Charakter erkannt (existenzielles Wissen), normiert (normatives Wissen) und realisiert (pragmatisches Wissen).

Dieses *Wissen um das eigene Wollen* stellt sich zunächst dar als ein *existenzielles Wissen*: zum einen als Wissen, *dass* ich bin, *was* ich bin, *wer* ich bin, *wie* ich bin; zum anderen als offene Frage danach, *warum*, *woher* und *wozu* ich bin.

Dieses existenzielle Wissen um mich selbst kann als *conscientia*, also als *Mit-wissen* ausgelegt werden.¹⁹⁸ Dieses Mit-wissen geht *mit* jedem anderen Wissen einher, es begleitet bei reflexionsfähigen Lebewesen alle anderen Wissensformen (implizit-unbewusst oder explizit-bewusst). Wissen hat in diesem existenziellen Sinne also immer auch eine ethische Qualität:

„Die ethische Qualität des Wissens bedeutet, dass jedes Wissen, auch jedes Sachwissen, eine gewisse ethische Bedeutung hat. Diese ethische Bedeutung kann unterdrückt werden, indem man von Sachwissen als von einem objektiven, und damit einzig richtigen Wissen spricht, das, soweit es experimentell bezeugt werden kann, auch eine gewisse Autorität beansprucht. Der Hintergrund des Sachwissens ist diese Autorität, die zum Teil auch eine berechnete

197 Vgl. Kap. 8.4.

198 Vgl. Kap. 8.5.1.

Autorität ist. Aber nicht immer: Entscheidend ist, dass die Sachlichkeit nicht die ganze Bandbreite des Wissens ausmacht.“¹⁹⁹

Generell muss eine Ethik des glücklichen Lebens ein hohes Bewusstsein für die Reduktionismen diverser philosophischer und wissenschaftlicher Strömungen entwickeln. Dies zeigt sich anschaulich am Wissensbegriff, der nicht selten auf das Tatsachenwissen der Naturwissenschaften verkürzt wird; aber auch innerhalb der Philosophie mitunter auf das *propositionale* Wissen reduziert wird. Wissen umfasst aber neben solchem Wissen auch instinktives, emotionales, sinnliches, situativ-verstehendes, gestisch-verstehendes, praktisches und transrationales Wissen.²⁰⁰

All diese Wissensformen stehen im Rahmen menschlicher Existenz in einem gewissen Bezug zum guten Leben; ebendarin liegt ihre ethische Qualität. Es verwundert daher nicht, dass Heidegger das Gewissen *zur Besinnung auf das eigene Leben und Wesen* rufen lässt; der Ruf gilt dem Selbst in seiner Verlorenheit an das Man, wo es sich in der Moderne meist als *Was* versteht, z. B. als Gehirn – so z. B. in einer beängstigenden These des renommierten Hirnforschers Joseph LeDoux „You are your synapses. They are *who* you are.“²⁰¹ Dass Mit-wissen aber weiß um den eigentümlichen Charakter des Dasein als Existenz, der nicht so sehr im *Was*, sondern im *Wer* bzw. im *Selbst* zu bestimmen ist.²⁰²

Dieser kurze Exkurs in die Typologie der Wissensformen und das *Wer* bzw. *Was* des Selbst sollte zum einen deutlich machen, worin die *Aufgabe* einer existenziellen Ethik besteht – nämlich auf die ethische Situation und Existenz des Menschen zu reflektieren und dem Subjekt des guten Lebens damit mögliche Wege der Selbsterkenntnis aufzuzeigen –; und was man sich zum anderen unter existenziellem *Wissen* konkret vorzustellen hat – z. B. das Wissen um das eigene Selbst als etwas, das im vergegenständlichten *Was* nicht vollständig aufgehen kann.

Ein gutes Leben umfasst aber neben diesem existenziellen Wissen auch ein moralisches bzw. wertorientiertes Handeln, dem ein *normatives* Wissen zugrunde liegt: wissen, was ich *soll*, was *gut* bzw. *wertvoll* ist. Die Frage, was ein Individuum tun soll, kann aber nicht von seiner Lebenswirklichkeit losgelöst werden – sie ist „nicht auf reines Tätigsein bezogen, sondern abhängig von dem, was ich erfahren und erkennen kann.“²⁰³ Das normative Wissen kann dabei sehr konkret werden und einen kognitiv-analytischen Charakter, z. B. wenn es um die Einschätzung der jeweils *relevanten* Objekte und Ziele des eigenen Wollens geht. Ebenso kann das normative Wissen in Gestalt eines Wissens um *wirklich* und *nur scheinbar* erfüllende Ziele auftreten. Illusionäre Glücksverheißungen gehören zur kapitalistischen Logik des Vergleichs und des Konsums; nicht immer aber können Status, Reichtum und Konsum aber ihr Versprechen halten, mit dem das Individuum zu Anstrengungen motiviert wird. Normatives Wissen bestünde hier in der kor-

199 Grätzel 2005a: 5f.

200 Vgl. Kap. 5.4.

201 LeDoux 2002: 324 [Kursivier. H.W.]; vgl. Heidegger 2006: 274.

202 Vgl. Kap. 8.4.

203 Grätzel 2005a: 25.

rekten Beurteilung einer Glücksverheißung als echtes oder falsches Glück – und damit in der Identifizierung des Scheinglücks.²⁰⁴

Am *pragmatischen Wissen* lässt sich am deutlichsten erkennen, dass ein ethisches Wissen nicht immer explizit vorliegen muss. Nicht immer muss z. B. einem praktischen Wissen (wissen, *wie* etwas geht) ein propositionales Wissen vorausgehen (wissen, *dass* etwas der Fall ist). Davon zeugen das implizite Regelwissen beim Sprechen oder die Verlegenheit eines Sportlers, seine Bewegungstechnik in Worten zu erklären. Gewisse Ziele (wie z. B. eine Mondlandung oder das Latinum) lassen sich aber erst auf umgekehrte Weise realisieren: Zur Aneignung der praktischen Fähigkeit muss vorher propositionales Wissen erworben werden. Mitunter gilt dies auch für die Praxis der Glücksverfolgung. Wo diese daran scheitert, dass nur ein unzureichendes implizites oder explizites pragmatisches Wissen vorliegt, kann die Aneignung eines pragmatischen Wissens Abhilfe schaffen. An dieser Stelle ist es die *Aufgabe* der pragmatischen Ethik, dem Glückstrebenden ein propositionales Wissen über die Widrigkeiten und Gesetzmäßigkeiten der wirklichen Welt zur Verfügung zu stellen und ihm so die Entwicklung praktischer (auf diese Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge abgestimmte) Fähigkeiten zu ermöglichen.

Es ist also nicht nur das *Wollen*, sondern insbesondere das *Wissen um dieses Wollen*, das im Zentrum einer Ethik des guten Lebens steht und aus dem heraus die *existenzielle, normative* und *pragmatische* Dimension dieser Ethik entfaltet werden kann: als ein Wissen, (i) *was, wie und wer ich bin* (existenziell), (ii) *was ich soll, was gut bzw. wertvoll ist* (normativ); und (iii) *wie etwas geht bzw. wie ein Ziel effektiv zu realisieren ist* (pragmatisch).

204 Vgl. Kap. 13.

4 Konzeption: Systematische Ethik des guten Lebens (EgL)

„Ich misstraue allen Systematikern und gehe ihnen aus dem Weg.
Der Wille zum System ist ein Mangel an Rechtschaffenheit.“²⁰⁵

(Nietzsche)

Auf der Grundlage der vorhergehenden propädeutischen *Phänomenologie der ethischen Situation* kann nun eine Ethik als Lehre vom guten Leben konzipiert werden, die alle phänomenologisch ausgewiesenen Modi und Modalitäten der ethischen Situation berücksichtigt und damit – in Abgrenzung zu den oben diskutierten, einseitigen Ethikmodellen – alle wesentlichen Dimensionen des guten Lebens abbilden kann.

4.1 Reflexion auf die eigenen Voraussetzungen

Diese Ethik soll fortfolgend „Ethik des guten Lebens“ (EgL) heißen. In Bezug auf den intersubjektiven Forschungsdiskurs stellt *die* EgL lediglich *eine* Form der Ethik als Lehre vom guten (gelingenden, glücklichen) Leben dar. Der unbestimmte Artikel kennzeichnet daher *eine beliebige* Form der EgL, der bestimmte Artikel hingegen *die konkrete, in dieser Arbeit ausgearbeitete Form* einer solchen EgL. Wenn die EgL nun aber *denselben Namen trägt* wie der allgemeine Kategorienbegriff, unter den sie subsumiert werden kann, dann weist dies auf den Anspruch dieses Konzeptes hin, eine derart *umfassende, gegenstandsangemessene und nicht-verkürzende Gestalt* dieser Ethikform vorzulegen, dass von einer repräsentativen und integrativen Gestalt gesprochen werden kann. Die EgL darf nämlich gerade *nicht* als eine konkrete ethische *Position* verstanden werden in dem Sinne, dass andere Positionen *ausgeschlossen* werden. Ethische Positionen sind demnach z. B. der Lust-Utilitarismus, Non-Kognitivismus oder Konsequenzialismus – letzterer bspw. schließt das deontologische Grundprinzip aus.²⁰⁶ Die EgL ist also mehr als bloß *eine* EgL, *eine* beliebige Form einer Ethik als Lehre vom guten Leben. Vielmehr lotet sie das Gebiet in all seinen Grundfragen derart allgemein aus, dass sie eine umfassende Orientierungsfolie bieten kann, auf der solche Positionierungen überhaupt erst geordnet, verstanden und begründet werden können. Dementsprechend geht die EgL mit einem Anspruch auf *Allgemeinheit* einher – im Sinne einer *gegenstandsangemessenen* und *nicht-reduktionistischen* Untersuchung des guten Lebens.

Aber auch wenn der EgL in diesem Sinne ein *allgemeiner* Charakter zukommt, so ist sie keineswegs *identisch* mit ihrem Kategorienbegriff. Es wird nämlich explizit *kein alleiniger Wahrheitsanspruch* erhoben, der alternative – anders auslotende – Formen ei-

205 Nietzsche 1988a: 63.

206 Vgl. Kap. 15.2.

ner EgL prinzipiell *ausschließt*. Die EgL stellt lediglich *eine* Möglichkeit dar, die Mannigfaltigkeit des guten Lebens umfassend auszuloten und strukturiert zu ordnen.

Analog kann man sich eine erkenntnistheoretische Arbeit vorstellen, die weniger Werbung für eine konkrete erkenntnistheoretische Position macht – z. B. für einen anti-realistischen, empiristischen oder instrumentalistischen Standpunkt usw. –, sondern vielmehr eine umfassende Orientierungsfolie zur Erkenntnistheorie expliziert, die alle konkreten Positionen integrativ in sich aufzunehmen vermag und auf deren Grundlage eine Unterscheidung z. B. zwischen Realismus und Anti-Realismus überhaupt erst sinnvoll verstanden werden kann. Gleichzeitig sind aber verschiedene Varianten einer solchen umfassenden Orientierungsfolie möglich – auch die Unterscheidung zwischen Realismus und Anti-Realismus lässt sich aus verschiedenen Perspektiven verständlich machen.

Zur Erläuterung dieses Gedankens darf man sich einer *Metaphorik der Kartografie* bedienen; tatsächlich weist die Konzeption der EgL viele Ähnlichkeiten zur Konzeption einer Landkarte auf. Während z. B. ein Zahlenschloss *viele* falsche, aber nur *eine einzige* Zahlenkombination kennt, lässt sich kartografisch festhalten, dass es zwar viele ‚falsche‘ Landkarten eines Gebiets gibt – eine Karte der Sahara taugt z. B. nicht für einen Sightseeing-Trip durch New York –, aber deshalb noch lange nicht *die eine richtige* Karte. Vielmehr existieren *mehrere richtige* Karten von New York, die sich durch je eigene Selektionen, Gewichtungen und Perspektiven voneinander unterscheiden. So kann sich eine Stadtkarte z. B. auf die Höhe des Geländes konzentrieren, eine andere auf das Klima, oder auf die ausgebauten Straßen, die Sehenswürdigkeiten, die Kriminalitätsrate, die Verkehrsmittel, die McDonald’s-Filialen usw.

Das besondere an der EgL liegt nun darin, dass sie nicht nur versucht, nur eine dieser vielen ‚richtigen‘ Stadtkarten zu sein, sondern sich als umfassende Karte versteht, die alle anderen, jeweils spezialisierten Karten, in sich aufnimmt. Nichtsdestotrotz kann man auch auf dieser grundlegenden Ebene die verschiedenen Spezialkarten auf mehrere Weisen anordnen, priorisieren, strukturieren und systematisieren; und eine dieser Systematisierungen schließt die Wahrheit aller anderen nicht notwendig aus.

Mit diesen Überlegungen wird das Spannungsverhältnis angedeutet, in dem sich die EgL bewegt: zwischen *Konkretheit* einer speziellen Ethik-Konzeption und *Allgemeinheit* einer integrativen Orientierungsfolie; zwischen *einer beliebigen* und *der allgemeinen* Lehre vom guten Leben.

In ihrer Allgemeinheit ist die EgL demnach eine nicht-verkürzende, minimal-positionistische²⁰⁷ und umfassend-integrative Lehre vom guten Leben. Kartografisch gesprochen besteht ihr Vorgehen darin, zum Gebiet des guten Lebens einen möglichst umfassenden, vielfältig-pluralen sowie verstehend-erkennenden Zugang zu gewinnen und den Gegenstand dadurch ganzheitlich zu erfassen. Insofern diese Ethik das gute Leben in allen wesentlichen Qualitäten auslotet und zur besseren Orientierung in einem strukturierten Ganzen anordnet, darf sie als *systematisch* bezeichnet werden. Mit die-

207 Zum Begriff „position(al)istisch“ vgl. Gernot Böhme: „Was man leider gegenwärtig im akademischen Betrieb findet, ist das, was ich ‚Positionalismus‘ nenne, daß man eine Position bezieht und dann versucht, diese stark zu machen... [...] Es gibt Leute, die etwa einen metaphysischen Realismus oder einen Konstruktivismus vertreten. Ich vertrete nicht, sondern arbeite an Problemen.“ (Böhme 1999: 23). Zum Begriff „minimal“ vgl. Dagmar Fenners „essentialistisches anthropologisches Minimalprogramm“ (Fenner 2004: 445), wie es in Kap. 4.2 ausführlicher dargestellt wird.

sem bedeutungsträchtigen Begriff soll in unserem anti-hegelianischen und post-strukturalistischen Zeitalter nun kein umfassender Letztbegründungsanspruch verbunden sein – also kein Systemdenken im Sinne des deutschen Idealismus –, sondern vielmehr ein Bestreben, die verschiedenen Verästelungen und Ballungszentren des als *Rhizom* (Deleuze/Guattari) organisierten Wissens integrativ zu verbinden und zu einer *transdisziplinären* Humanwissenschaft auszuarbeiten.²⁰⁸

Ebenso wie die Kartografie geht auch die systematische Erfassung des guten Lebens notwendig *abstrahierend* vor: Eine Landkarte, die so konkret ist wie ihr Gebiet, wäre ja gerade *das Gebiet selbst* – und würde damit die Idee der Kartografie selbst ad absurdum führen.²⁰⁹ Diese Abstraktion ist nicht notwendigerweise reduktionistisch,²¹⁰ wird aber in

208 Vgl. dazu ausführlicher Kap. 5.1.

209 Damit soll die Kartografie-Metaphorik nun auch abgeschlossen sein. – Metaphern helfen, Fremdes (Kompliziertes, Unbekanntes) durch Vergleich bzw. Analogie mit Vertrautem (Einfachem, Bekanntem) besser zu verstehen. Eine Metapher ist angebracht, wenn eine partielle Strukturgleichheit besteht; gerade weil es sich um zwei verschiedene Gegenstände handelt, liegt diese Strukturgleichheit aber nicht in *allen* Hinsichten vor. Die Gefahren einer Metaphorik liegen dementsprechend vor allem darin, ungenannte und nicht-zutreffende Strukturgleichheiten implizit (und mitunter ungewollt) zu suggerieren. Problematisch wird es auch, wenn der Rezipient mittels Generalisierung auf ungenannte Strukturgleichheiten schließt (vgl. zur Problematik von Analogie-Argumenten Tetens 2004: 171-195).

Deshalb sollte man die Metapher der Kartografie nicht überstrapazieren. Strukturungleichheiten gibt es nämlich zahlreiche: Keineswegs soll z. B. nahegelegt werden, die EgL sei nichts weiter als eine intellektuelle *Repräsentation* eines realen, sinnlich-erfahrbaren Seienden – was bekanntlich schwerwiegende erkenntnistheoretische, ontologische und auch sprachphilosophische Probleme aufwirft. Weiterhin kann von einer Landschaft ja nicht so einfach behauptet werden, sie *verstehe sich selbst* in einer Landkarte, *finde sich selbst* in dieser Landkarte *wieder*, und verändere ihre Gestalt mit dieser Erkenntnis – so wie es sich vom menschlichen Verstehen behaupten lässt (vgl. Kap. 8.4.3). Und schließlich darf man auch von keiner (klassisch-gedruckten) Karte (ohne simultanes GPS-Tracking) erwarten, dass sie unentwegt das Verhältnis von Subjekt und Objekt der Orientierung – also das Verhältnis von Mensch und Welt – mitreflektiert und gerade diese Teilnehmerperspektive als wesentliche Qualität der Stadt New York ausweist; usf.

Die kartografische Metapher wird vollends von der Sonderstellung der Forschungsperspektive gesprengt, die für die Philosophie charakteristisch ist – nämlich gleichzeitig aus der Beobachter- und Teilnehmerperspektive heraus zu forschen (vgl. Kap. 5.5.1-5.5.2). Eigentlich müsste dem Kartografierenden nämlich beim philosophischen Ausloten des Gebiets klar werden, dass er selbst schon immer unauflöslich in dieses Gebiet verstrickt und sein praktisches Zurechtfinden darin ihm noch nie gleichgültig war, weil es wortwörtlich *um sein Leben geht*. Darin zeigen sich nun grundsätzliche Grenzen der kartografischen Metaphorik; und auch die Grenzen einer von den individuellen Interessen des jeweils Forschenden befreiten, objektiv-neutralen Wissenschaft deuten sich hier bereits an (vgl. dazu weiter Kap. 5).

Nicht ohne Selbstkritik wurde diesem Kapitel ein Nietzsche-Zitat vorausgeschickt, das jeden Systematisierungsversuch aushebelt. Dass ein solcher Versuch trotzdem unternommen wird, ist weniger auf das mangelnde Streben nach akademischer Rechtschaffenheit zurückzuführen als vielmehr auf das (viel größere) Streben nach intersubjektiver Verständigung – und dazu können Übersichten (Schaubilder, Systematisierungen) einen großen Beitrag leisten.

210 „Jede Abstraktionsbasis ist abstrakt, weil es nicht angeht, die Fülle der unwillkürlichen Lebenserfahrung unverkürzt in Begriffe einzufangen. Jedoch ist nicht jede Abstraktionsbasis reduktionistisch. Sie ist es nicht, wenn sie die genuinen Bausteine der Lebenserfahrung, die vielsagenden Eindrücke, nicht zersetzt, sondern durch Typisierung fixiert, so daß alles Begegnende auf ausgewählte, oft in Systemen geordnete Standard-Typen subsumierend bezogen wird.“ (Schmitz 2004: 147)

jedem Fall von bewussten wie unbewussten Relevanzkriterien bestimmt, anhand derer ein (noch diffuses) Material selegiert, betont, geordnet und strukturiert wird. Die Theoriebeladenheit jeder Beobachtung sowie die uneinholbaren Voraussetzungen jeden Verstehens und Erkennens²¹¹ machen es, dass die EgL für sich zwar eine gegenstandsumfassende *Universalität*, nicht aber eine *letztgültige und alleinige Wahrheit* beanspruchen kann. Das betrifft nicht erst die *philosophische Explikation* des guten Lebens (Teile II–IV), sondern musste bereits für die *phänomenologische Auslotung* der ethischen Situation (Kap. 3) eingeräumt werden – und gilt analog auch für die nun folgende *Konzeption* der EgL (Kap. 4).

Ein exklusiver und exkludierender Wahrheitsanspruch wäre ohnehin vermessen, weil auch die phänomenologische *Sache selbst*, die da gegenstandsangemessen erfasst werden soll, nicht gänzlich unabhängig von historischen, kulturellen, sprachlichen und sozialen Bedingungen erfasst werden kann oder von sich selbst her zeigt. Das phänomenologische Ringen um die Sache selbst und deren vorurteilsfreie Erfassung bleibt stets nur ein richtungsweisendes Ideal, welches ein konkreter Einlösungsversuch in seiner – historischen, kulturellen, sprachlichen, sozialen, ökonomischen, individual-psychologischen, motivationalen... – *Kontingenz* grundsätzlich nicht erreichen kann.²¹²

Ein solches Nachdenken über den eigenen Wahrheitsanspruch ist bei einer *philosophischen Lehre* vom guten Leben nichts grundsätzlich Überraschendes – sofern ein wesentliches Merkmal des philosophischen Denkens gerade darin gesehen werden kann, dass es stets von einer Selbstreflexion auf die eigenen Voraussetzungen begleitet wird.²¹³ Die EgL ist demnach gleichzeitig *philosophische Ethik* und *Philosophie* dieser Ethik, gleichzeitig konkretes Vorgehen wie auch metatheoretische Reflexion auf dieses Vorgehen. Bleibt man in der Metapher der Kartografie, so ist die EgL gleichzeitig konkrete Landkarte *und* Theorie der Kartographie selbst. Folglich meint die Rede von einer Ethik *des* guten Lebens *erstens*, dass diese Ethik philosophisch-kritisch *auf* das glückliche Leben reflektiert – in diesem Sinne also eine Philosophie des guten Lebens ist –; und *zweitens*, dass diese Ethik auch eine Lehre *zum* guten Leben darstellt, d. h. eine auf die Lebenspraxis hin finalisierte, transdisziplinär-integrative Wissenschaft vom guten Leben – mit der Aufgabe, Menschen bestmöglich in ihrem Glücksstreben zu unterstützen.

Damit intendiert die EgL, ihre Verantwortung und Verpflichtung sowohl gegenüber der Gesellschaft als auch gegenüber dem Individuum wahrzunehmen, eine praxisrelevante und lebensförderliche Ethik vorzulegen: „Praktische Philosophie ist nämlich kein Zweig der Theoretischen Philosophie, der zufällig dem Themenbereich der Praxis gewidmet wäre, sondern ist von vornherein auf diese Praxis hin finalisiert und funktionalisiert.“²¹⁴ Das finale theoretische Ziel der EgL kann in der gegenstandsangemessenen Widerspiegelung und verstehenden Durchdringung der konkreten Mannigfaltigkeit des guten Lebens gesehen werden. Das finale praktische Ziel stellt die Orientierung in der *Praxis* des guten Lebens dar. Diese Praxis ist jeweils eine empirische und lebensweltliche; es ist die Praxis in der ethischen Situation. Aus der propädeutischen Phänomenologie dieser ethischen Situation haben sich die ethischen Modi ergeben, die in den

211 Vgl. dazu Poser 2006: 73–103, Quine 1953, Luhmann 1990.

212 Vgl. Kap. 3.

213 Vgl. Kap. 5.5.1.

214 Krämer 1992: 79.

drei ethischen Modalitäten – existenziell, normativ, pragmatisch – zusammengefasst wurden.²¹⁵ Damit ist ein Rahmen für die Konzeption einer systematischen Ethik des guten Lebens gefunden, welchen es nun zu spezifizieren und inhaltlich zu füllen gilt.

Am Anfang steht die Modalität des Existenziellen – und damit die *existenzielle Ethik*. In die ethische Situation gerät der Mensch ungewählt und unfreiwillig. Obendrein kann er dieser Lage nicht entfliehen, ohne sein eigenes Sein zu vernichten – es gehört zu den Grundbedingungen menschlicher Existenz, nur *im Angesicht* jener Anforderungen existieren zu können. Da diese Anforderungen die Realisierung des Glücksstrebens sowie die Möglichkeit und Wirklichkeit moralischer Handlungen bedingen, stehen sie als unverzichtbare Bedingungen ethischen Handelns auch am Anfang der EgL; und es ist die Aufgabe der *existenziellen Ethik*, diese ontologischen (physikalischen, biologischen, psychologischen, soziologischen, kulturellen, historischen, sprachlichen) Bedingungen zu analysieren und zu explizieren.

Die *normative* Ethik umfasst nun nicht nur die moralische Frage nach dem *glückswürdigen* sowie die sozialetische Frage nach dem *legitimen* Handeln, sondern auch den individualetischen *Wert* menschlicher Ziele. Dies betrifft zunächst die Fragen nach dem wahren Glück im Gegensatz zum Scheinglück. Darüber hinaus gilt es, auch konkrete Lebens- und Handlungsziele kritisch zu normieren und den Zielsetzungs- sowie Zielrealisierungsprozess kritisch anzuleiten. Während die existenzielle Ethik auf die *Faktizität* ausgerichtet bleibt – verstanden als die *ungewählte Realität* der menschlichen Existenz –, operiert die normative Ethik im Seinsbereich der *Idealität* – also in der Welt der Werte, des Sinns und der Bedeutung(en). Die existenzielle Ethik bleibt also stets auf den Ist-Zustand bezogen; die normative Ethik hingegen ist am idealen Soll-Zustand interessiert.

Ein auf diese Weise reflektiertes und kritisch normiertes Streben drängt nun aber wesentlich auf Realisierung. Die *pragmatische* Ethik thematisiert entsprechend nicht mehr die Voraussetzungen oder den Wert dieses Strebens, sondern die *Bedingungen seiner Realisierung*. Das erfordert zunächst eine Analyse der Grenzen des Machbaren und den damit verbundenen, glücksrelevanten Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen. Auf dieser Grundlage hat die pragmatische Ethik dann zunächst die Kompetenzen zur gewünschten *Veränderung* des Veränderbaren zu explizieren, und schließlich durch die komplementären Kompetenzen zur *Bewältigung* des Unabänderlichen zu vervollständigen.

4.2 Existenzielle Ethik

Die wichtigste Aufgabe der existenziellen Ethik liegt in der phänomenologischen Analyse jener Faktizitäten und Bedingungen, denen das menschliche Streben nach dem guten Leben unterliegt. An diesem Streben – d.h. besonders an den damit verbundenen Schwierigkeiten, Hindernissen und Widerständen – zeigen sich jene existenziellen Vorgegebenheiten, unter denen der Strebende sein Glück verfolgen muss: in einer empirischen Welt voller unkontrollierbarer Gefahren; im Angesicht seiner eigenen Endlichkeit (Tod); auf der Grundlage nicht-gewählter Voraussetzungen (Genetik, Biologie,

215 Vgl. Kap. 3.1-3.3.

Kultur, Nation, Epoche, Familie); in Angewiesenheit auf Nahrung, Sicherheit, Freiheit, Liebe, Zugehörigkeit, Sinn; in Abhängigkeit von Lebensmittelproduktion, politischen Systemen, geltendem Recht, anderen Menschen, sozialen Werten und kulturellen Identitätsangeboten.

Die damit verbundene, nicht-reduktionistische, phänomenologisch-anthropologische Untersuchung der menschlichen Existenz schlägt sich entsprechend in einer mehrdimensionalen Explikation der prägendsten Charakteristika menschlicher Existenz nieder: Leben und Individualität, Leib und Subjektivität, Leiden und Schmerz, Selbst und Identität, Freiheit und Bewusstsein, Sprache und Wissen, Sozialität und Kultur, Zeit und Geschichte.²¹⁶

Damit übernimmt die *existenzielle* Ethik als einleitende Ethikmodalität (noch vor der normativen und pragmatischen Ethik) die Aufgabe, diese verschiedenen Modi und Modalitäten der ethischen Situation, d. h. allgemein die Bedingungen des Mensch-seins auszuloten und zu explizieren. Insoweit dem Menschen sein eigenes Sein nicht vollständig verfügbar ist – insoweit er sich und seine Welt nicht (immer) so verändern kann, wie es ihm gefällt –, zeugt dieses Mensch-sein vor allem von einem existenziellen *Müssen*, d. h. von dem, was wir – wollen hin oder her – *zu sein haben*, was wir schon immer *sein müssen*.

Dagmar Fenner arbeitet treffend heraus, dass diese Explikation des Mensch-seins – der anti-essentialistischen Ausrichtung neuzeitlicher Wissenschaft zum Trotz – letztlich auch um ein „essentialistisches anthropologisches Minimalprogramm, letztlich um die inhaltliche Konkretisierung der ‚Humanität‘ ringen“²¹⁷ muss. Die „Ausrichtung an einer allgemeinen ethisch-anthropologischen Folie“²¹⁸ ist nämlich (auch für die Phänomenologie) methodologisch unumgänglich und darüber hinaus philosophisch auch durchaus wünschenswert, weil die Konkretisierung des Menschlichen einen „unverzichtbaren Horizont existentiellen Gelingens“²¹⁹ darstellt.

Gleichwohl muss der damit verbundene essentialistische Anspruch bescheiden bleiben, da „die Auslotung eines Menschenlebens“, so Dieter Henrich, „niemals bis zu einer Art Vermessung seines Bodens führen wird.“²²⁰ Vielmehr muss sich das anthropologische Minimalprogramm der existenziellen Ethik „dadurch bewähren, daß sich das bewußte Leben der Menschen in ihr wiedererkennen kann und daß es sie in den jeweils eigenen Vollzug seiner Dynamik aufzunehmen vermag.“²²¹

Die existenzielle Ethik bürgt insofern für eine umfassende Explikation der menschlichen Existenz und damit für den philosophisch-integrativen Charakter der EGL – in Abgrenzung zu einseitigen Lehren vom guten Leben, die sich jeweils nur auf einzelne Aspekte menschlichen Daseins beziehen (z. B. die Arbeitsweise des Gehirns, die gesellschaftlichen Produktionsbedingungen, den lustvollen Augenblick, die Verheißung des Jenseits usw.). Eine EGL, welche die Endlichkeit des Menschen (Unsicherheit, Unvollkommenheit, Tod) oder seine unvermeidbare Vulnerabilität (Krankheit, Naturkatastro-

216 Vgl. Kap. 8.

217 Fenner 2004: 445.

218 Fenner 2003: 624.

219 Fenner 2003: 624.

220 Henrich 2007: 371.

221 Henrich 2007: 371, der hier über Philosophie im Allgemeinen (und nicht über die existenzielle Ethik) spricht.

phen) ausblendet, wird nicht nur scheitern, sondern bedroht sogar das gelingende Leben gutgläubiger Rezipienten.

Mit der kritischen Auslotung der menschlichen Lebenswelt verfolgt die existenzielle Ethik primär ein *Aufklärungsprogramm* mit dem Ziel der *Selbst- und Welterkenntnis* bzw. der *verstehenden Orientierung* in der Welt. Damit übernimmt sie eine Aufgabe, die lange Zeit den großen Religionen vorbehalten war, in unseren Tagen aber zu einer zentralen Kompensationsaufgabe der Wissenschaft geworden ist.²²²

Während diese Orientierungsfunktion von der existenziellen Ethik auf *deskriptiver* Ebene wahrgenommen wird – als Aufklärung über das, was *ist* bzw. über das, was uns (auch ohne unsere Zustimmung) *betrifft* –, nimmt die *normative Ethik* ihre Orientierungsfunktion in *normativer* Hinsicht wahr: als Aufklärung über die *Werte*, an denen wir unser Handeln ausrichten, und die *Ziele*, die wir handelnd verfolgen sollten (wobei noch zu klären bleibt, ob sich diese Aufklärung eher als *Gebot* oder doch eher als *Angebot* verstehen muss).

Im Anschluss an die Bestandsaufnahme der existenziellen Ethik gilt es also, das menschliche Streben philosophisch-kritisch zu *bewerten*, was zum einen die ethische Moralität und Legitimität dieses Strebens betrifft, zum anderen aber auch die epistemische Irrtumsmöglichkeit in Hinblick auf den wahren Charakter und Wert des anvisierten Glücks.

4.3 Normative Ethik

Die *Normierung* menschlichen Strebens betrifft insbesondere das natürlich-universale *Glücksstreben*. Das Ziel der normativen Ethik besteht in der Präzisierung des *Guten* eines guten Lebens, insbesondere in der philosophischen Qualifikation eines *guten* Glücks.

Das Gute dieses Glücks soll aus mehreren Perspektiven erscheinen: als *echtes* (epistemologisch normiertes) Glück im Gegensatz zum Scheinglück; als *sinnhaftes* (bedeutungsvolles) Glück; als *moralisches* wie *legitimes* Glück; und schließlich als *würdiges* Glück.²²³ Damit bezieht sich die normative Ethik vor allem auf den *Glückswert*; die *Normierung* des Glücks resultiert in einer Unterscheidung zwischen wertlosen und wertvollen Formen des Glücks. Dabei wird es nicht darum gehen, in Bezug auf das ethische *Gütekriterium* der Moralität den Streit zwischen deontologischer, utilitaristischer und aristotelischer Ethik zu entscheiden. Stattdessen soll das moralisch Gute des Glücks – bzw. das moral-ethische Prinzip hinter einem Werturteil – aus der Sicht der einschlägigen ethischen Ansätze zur Sprache kommen, um dem postmodernen Individuum einen orientierenden Überblick über mögliche Standpunkte zu verschaffen – anstatt die Frage nach dem richtigen ethischen Gütekriterium paternalistisch und positionistisch zu entscheiden.

Ein derart normiertes Glück kann nun der pragmatischen Ethik zur Realisierung übergeben werden. Die normative Ethik bürgt im Rahmen der EgL dafür, dass dieses

222 Vgl. Poser 2006: 11f.

223 Vgl. Kap. 13-17.

Glück sinnvoll, moralisch und legitim ist; weiterhin, dass dieses Glück nicht nur menschenwürdig ist, sondern sich auch der Mensch als glückswürdig erwiesen hat.

4.4 Pragmatische Ethik

Der pragmatischen Ethik kommt die Aufgabe der *Realisierung* des Strebens nach dem guten Leben zu. Dazu bedarf es zunächst einer Untersuchung der Frage, ob und inwieweit ein solches Streben in einer widrigen Welt *überhaupt* realisierbar ist. Noch vor allem anderen gilt es also, die *Grenzen des Machbaren* auszuloten und dabei weder einer *Ideologie der Machbarkeit* noch einem bequemen *Fatalismus* zu verfallen. Stattdessen zeigt eine *differenzierte* Analyse, dass das gute Leben (und das menschliche Glück) in vielerlei Hinsicht *nicht* in unserer Hand liegen, wir es aber nichtsdestotrotz in einigen Aspekten *tatsächlich* effektiv beeinflussen können.

Insoweit das gute Leben der aktiven Einflussnahme zugänglich ist, gilt es pragmatische *Veränderungskompetenzen* zu skizzieren, was nicht nur entsprechende Klugheitsregeln, sondern auch ein dafür notwendiges Wissen über Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge der empirischen Welt umfasst, wie es sich z. B. in der angewandten Psychologie und Hirnforschung sowie in Psychotherapie und Beratung findet. Ein so verstandenes pragmatisches Können ist ein *Machen* im Sinne der *Veränderung der Realität*, also ein Verwirklichen von *Zielen*.

Insoweit das gute Leben nicht der menschlichen Kontrolle unterliegt – also vom Zufall oder Schicksal, jedenfalls von unabänderlichen Gegebenheiten geprägt ist –, sind pragmatische *Bewältigungskompetenzen* zu umreißen, wobei unter „Bewältigung“ hier nicht die Veränderung der empirischen Wirklichkeit, sondern der *Umgang* mit einer unabänderlichen empirischen Wirklichkeit verstanden wird. Dies wiederum ist ein Kernthema verschiedener Psychotherapien wie bspw. Viktor Frankls *Logotherapie*, und auch – so meine ich –, ein zentrales Anliegen Nietzsches.²²⁴ Das Ziel liegt dabei nicht (primär) in der Leidensfreiheit, sondern in der *Leidensfähigkeit* des Menschen. Eine ausgezeichnete Bewältigungsstrategie kann im *wert-orientierten Handeln trotz gegebener Unabänderlichkeiten* gesehen werden. Statt der Veränderung der Realität geht es hier um die *Veränderung der Einstellung* zur Realität; das pragmatische Können erscheint hier nicht als Machen, sondern (eher) als *Lassen*; nicht so sehr als aktives Handeln-können, sondern eher als passives Erleben-können. Entsprechend streben die Bewältigungskompetenzen nicht die Verwirklichung von Zielen an, sondern von *Werten*. Die Werthaftigkeit solcher, im Rahmen von Bewältigungskompetenzen fungierender Werte ist dabei kein Gegenstand der pragmatischen Ethik; die Selektion etwaiger Handlungswerte bleibt aus pragmatischer Sicht vollständig dem Individuum überlassen und wird als ein pragmatisches Bewältigungsmittel betrachtet. Aus dieser Sicht ist einzig von Interesse, ob der jeweilige Wert imstande ist, dem Individuum einen gewissen *Lebenssinn* (zurück) zu geben; ob der Wert also zur Bewältigung ansonsten unerträglicher Umstände beiträgt. In der Regel ist der entsprechende Wert individuell und kann dem

224 Vgl. Kap. 22.

Individuum nicht einfach paternalistisch vorgeschrieben werden: „Sinn kann nicht gegeben, sondern muß gefunden werden“²²⁵ – und zwar jeweils selbst und selbstständig.

Das schließt freilich nicht aus, dass ein Individuum für sich einen Wert wählt, der so grundlegend und praktisch universell ist, dass er bereits im Rahmen der normativen Ethik als Kandidat für den *ethischen Grundwert* erörtert wurde.²²⁶ Und natürlich bleibt die Wahl des Wertes auch weiterhin von den dort gesetzten Schranken des Sollens und Dürfens limitiert, was z. B. ein wert-orientiertes Handeln am Wert der Lebensvernichtung oder der Leidbeförderung im Namen des guten Lebens (zumindest gemäß dem hier vorliegenden Konzept) ausschließt.²²⁷ Die Verwirklichung von Werten ist aber mit der bloßen Auswahl des Wertes noch lange nicht „getan“, sondern bedarf einer gelingenden *Umsetzung* in Form eines real-pragmatischen, werte-verwirklichenden *Handelns*. Insofern ist der gelingende Umgang mit dem Unabänderlichen primär eine Frage der *pragmatischen Ethik*; über die Normativität eines damit verbundenen Wertes und etwaige moralische Beschränkungen hingegen urteilt die *normative Ethik*; eine – ästhetisch unschöne, aber logisch unproblematische – *Überschneidung* kommt dann zustande, wenn sich das Individuum zur Bewältigung eines Leidens z. B. dem Wert der Freiheit oder der Glücksbeförderung verschreibt, die ihrerseits Kandidaten für den (universalen) ethischen Grundwert der normativ-moralischen Ethik sind.

4.5 Die Einheit von existenzieller, normativer und pragmatischer Ethik

Die Konzeption einer systematischen Ethik als Lehre vom guten Leben kann offenkundig nicht in einer einzigen der drei Ethikmodalitäten aufgehen: Wird das *Pragmatische* verabsolutiert, kann sich der Mensch nicht mehr als moral-fähiges, werte-interessiertes, würdiges und soziales Wesen wiederfinden; in einer rein pragmatischen Ethik bleibt kein Platz für Freiheit, Würde, Wert – und, sofern das Pragmatische den Umgang mit Unabänderlichem nicht thematisiert, nicht einmal für einen Sinn und Zweck des Lebens jenseits der Befriedigung natürlicher Triebe und Neigungen. In diesem Fall würde der ethische Modus des Sollens weitgehend ausgeblendet; oder das moralische Sollen geht vollständig im sozial-ethischen Sollen auf, was letztlich auf Klugheitsregeln zur Vermeidung sozialer und rechtlicher Sanktionen hinausläuft.

Während die Verabsolutierung des Pragmatischen in der zeitgenössischen Ethik entsprechend auch kaum eine Rolle spielt – zumindest nicht in der akademischen –, scheint die Verabsolutierung des *Normativen* geradezu ein Charakterzug mindestens der kantianisch geprägten Ethik zu sein. In der Tendenz hat dies durchaus auch eine inhaltliche und historische Berechtigung;²²⁸ nichtsdestotrotz wird auch hier der Modus eines empirischen *Müssens* sowie der Drang auf Verwirklichung von normativen Werten und genormter Ziele in Gestalt eines empirischen *Könnens* vernachlässigt oder gar ausgegrenzt. In der ethischen Situation steht aber nicht der Mensch als reines Vernunftwe-

225 Frankl 2005b: 155.

226 Vgl. Kap. 15.

227 Vgl. Kap. 16.

228 Vgl. Kap. 12.1.

sen (Kant) oder rationaler Entscheider hinter dem *Schleier des Nicht-Wissens* (Rawls), sondern der Mensch als *Ganzer*, d. h. als kontingent-empirisches, endlich-vernünftiges, unvollkommen-fragiles Wesen, das – bereits vor aller vernünftigen Reflexion und freien Zustimmung – von den verschiedensten Anforderungen in Anspruch genommenen wird, aus denen es sich grundsätzlich nicht so einfach herausvernünfteln kann.²²⁹

Die Gefahr einer Verabsolutierung des *Existenziellen* droht insofern nicht als es eine derartige existenzielle Ethik, wie sie in dieser Arbeit vorgetragen wird, noch nicht gibt. Nicht zuletzt ist eine solche Ethik ohnehin nur als Teil eines größeren Ganzen zu denken, weil sie in einer eigenständigen, verabsolutierten Form einfach gleichbedeutend mit deskriptiver Existenzphilosophie bzw. phänomenologischer Anthropologie wäre – es bliebe unklar, was an einem solchen selbstständigen Gebilde überhaupt noch *ethisch* sein soll.

Statt einer Verabsolutierung des Pragmatischen oder des Normativen verfolgt die EgL einen integrativen, *einschließenden* Ansatz: Es geht nicht um *Exklusion* verschiedener Modalitäten als ethisch *irrelevant*, sondern um deren *Inklusion* und Auslotung der Spannungsverhältnisse zwischen den ethischen Modalitäten. Das bildet nicht notwendigerweise eine Antithese zu Kants exkludierender Strategie (Befreiung des moralphilosophischen Kriteriums von allem Empirischen). Vielmehr sollen die Bezüge wieder freigelegt werden, die mit der vermeintlich isolierbaren moralphilosophischen Grundfrage – *Was soll ich tun?* – verbunden sind. Inklusion soll hier nicht bedeuten, ein überlegenes moralphilosophisches Kriterium zur Beurteilung der Moralität von Handlungen auszuweisen und damit der kantischen Moralphilosophie Konkurrenz zu machen. Stattdessen gilt es, wieder einen Weitblick dafür zu gewinnen, dass die Ethik nicht vollständig in Moralphilosophie aufgehen kann, wenn sie sich der Lebenswirklichkeit ethischer Subjekte verpflichtet wissen will.

Die in dieser Arbeit behauptete *Einheit* von existenzieller, normativer und pragmatischer Ethik meint vor diesem Hintergrund aber keineswegs eine Vereinigung von im wahren Leben getrennt existierenden und selbstständigen Bereichen, sondern eine nicht-reduktionistische Konzeption aller *aufeinander bezogenen* (*interdependenten, interagierenden*) Dimensionen menschlichen Lebens. Die Ethikmodalitäten des Existenziellen, Normativen und Pragmatischen müssen nicht erst zusammengeführt und zueinander in Beziehung gesetzt werden – es gilt vielmehr, im Rahmen einer Ethik des guten Lebens wieder ein Gespür dafür zu entwickeln, dass die Modalitäten in der ethischen Situation schon immer ineinander verstrickt sind und miteinander im Konflikt stehen. Oft wird eine ethische Frage für das Individuum erst dadurch wirklich knifflig, dass sich im Leben nicht immer alles so sauber unterscheiden und isolieren lässt wie in der sprachanalytischen Philosophie.

Als Paradebeispiel kann die einschlägige fiktive Geschichte eines deutschen Hausherrn im zweiten Weltkrieg dienen, der auf seinem Dachboden eine jüdische Familie versteckt hält und sie dadurch vor der drohenden Verschleppung in ein nationalsozialistisches Vernichtungslager beschützen will. Wenn dann eines Tages ein Nazi-Offizier an der Tür klingelt und den Hausherrn fragt, ob sich Juden im Haus befänden, so kann der Hausherr den Offizier entweder anlügen oder das Versteck der Juden auf seinem Dachboden preisgeben. Beides ist bekanntermaßen nicht unproblematisch. Zu solchen

229 Vgl. Kap. 8.2, 8.6, 8.7.3.

Extrembeispielen ist in der ethischen Forschung viel geschrieben worden; es geht hier nicht darum, in dieser Frage einen Standpunkt zu vertreten oder eine deontologische Argumentation gegenüber einer konsequenzialistischen auszuspielen. Stattdessen lässt sich an diesem Beispiel zeigen, wie in der menschlichen Lebenswelt die verschiedenen Modalitäten *immer schon miteinander verwoben sind*: Der Hausbesitzer *muss* sich in einem gewissen Sinn der Macht des Offiziers beugen, kann ihm nicht *nicht* antworten, kann sich das dritte Reich nicht einfach wegdenken – auch das vernünftige Subjekt und seine reine Vernunft zeigen sich immer nur in einer empirischen Welt voller Fremdbestimmung. Als *ganzer* Mensch aber hegt der Hausherr nun Zweifel daran, ob er dem Offizier ehrlich antworten *darf* oder nicht vielmehr das Leben der Juden beschützen *soll*. Entscheidet er sich für die Unwahrheit, dann würde alles davon abhängen, ob er diese Antwort überzeugend als Wahrheit verkaufen *kann*, ohne dass der Offizier misstrauisch wird. Ansonsten drohen nicht nur ihm Konsequenzen, die seine pragmatische Glücksverfolgung und seine natürlich-persönlichen Interessen im höchsten Maße gefährden. Es besteht ein Widerstreit zwischen pragmatisch-individuellen Interessen, moralisch-logischen Geboten, kontingenten Rechtsvorschriften, und ethischem Wohlwollen und Mitleiden gegenüber anderen.

Die vorliegende Ethik des guten Lebens erliegt nicht der Illusion, solche ethischen Dilemmata eindeutig und endgültig klären zu können. Vielmehr geht es darum, nicht nur implizit, sondern auch *konzeptionell* wieder ein Gespür für die Vielschichtigkeit der ethischen Situation zu bekommen, in der konkrete Individuen konkrete Entscheidungen treffen müssen. Das wird freilich kein Ethiker – ob nun Pflichtethiker oder Utilitarist – ernsthaft leugnen; und doch darf in einigen Ansätzen eine konzeptionelle Verengung bemängelt werden, die solche Bezüge systematisch aus dem Fokus der ethischen Betrachtung verdrängen kann.

Sichtbar wird dies meist erst in den letzten Konsequenzen eines ethischen Ansatzes, etwa wenn aus einem – grundsätzlich ja gut gemeinten – Utilitarismus auf einmal eine Erlaubnis (oder gar eine Pflicht) erwächst, einen gesunden Obdachlosen zu töten, um mit seinen Organen fünf notleidende Patienten retten zu können – *for the greater good*.²³⁰ Die intuitive Ablehnung einer solchen Vorgehensweise könnte darauf hinweisen, dass eine Ethik nicht im bloßen Können (und Mögen) aufgehen kann, weil damit das Sollen ausgeblendet wird, das eben mehr als die Androhung von Strafe oder die Umkehrung fremden Wollens ist. Das heißt nun nicht, dass eine EgL die Aporien eines einfachen Utilitarismus (oder auch einer rigorosen Moralphilosophie) überwinden könnte; vielmehr soll in kritischer Absicht darauf hingewiesen werden, dass unangemessene Verkürzungen der ethischen Situation letzten Endes zu Regeln, Normen und Prinzipien führen können, in denen sich der Mensch als *Ganzer* nicht wiederfinden kann – wie etwa einer möglichen Tötungspflicht im Namen des größeren Gesamtnutzens.

Vor diesem Hintergrund soll die EgL alle wesentlichen Anforderungen widerspiegeln, denen sich ein Individuum in seinem Mensch-sein ausgesetzt sieht. In Bezug auf die Einheit von (i) existenzieller, (ii) normativer und (iii) pragmatischer Ethik soll von den drei *Ethiksegmenten* oder *Ethikkomponenten* die Rede sein, die jeweils aus einer eigenen *ethischen Modalität* (oder *Ethikmodalität*) hervorgehen. Segmente oder Komponenten sind Teile eines Ganzen, die eine spezifische Funktion für dieses Ganze erfüllen

230 Vgl. dazu näher Fenner 2008a: 147f.

und diesbezüglich unverzichtbar sind, aber gleichzeitig für sich alleine genommen nicht funktionsfähig sind und ihren Charakter (teilweise) verlieren, sobald man sie aus diesem Ganzen herauslöst und isoliert. Wer auf dem Computer einen aktuellen First-Person-Shooter spielt, der kann durch eine Hochleistungsgrafikkarte eine mitreißende audio-visuelle Spielerfahrung machen. Wer diese Grafikkarte ausbaut und auf den Tisch legt, der wird – sofern er sich denn nicht für die technische Hardware-Seite interessiert – rein gar nichts von dem erfahren; die Grafikkarte ist streng genommen keine Komponente mehr, weil sie aus dem gesamtsystemischen Zusammenhang gerissen wurde; entsprechend befremdlich wirkt auf dem Tisch zwischen all dem Obst und den Getränken.

Der EgL geht es entsprechend nicht um die analytische Zerlegung und anschließende Isolierung der einzelnen Bestandteile der ethischen Situation, sondern im Gegenteil um die Untersuchung ihrer Komponenten – unter besonderer Berücksichtigung der Beziehungen und Interdependenzen dieser Komponenten. Dabei sollen möglichst *alle* grundsätzlichen Qualitäten der menschlichen Existenz expliziert werden, denn die ethische Situation (mit all ihren Anforderungen) betrifft unsere *gesamte* Existenz. Das *gute Leben* ist ein Unternehmen, „*welches unser ganzes Wesen in Anspruch nimmt*.“²³¹

4.6 Das einheitsstiftende Wollen

Während die Modalverben Müssen, Sollen/Dürfen und Können den einzelnen Ethiksegmenten zugeordnet werden konnten, verhinderten die multiplen Qualitäten des *Wollens* dessen Abbildung in einer einzigen ethischen Modalität.²³² Aus dem Wollen heraus können vielmehr *alle drei* Modalitäten entfaltet werden; insofern stellt es das *Zentrum der Einheit* dieser Ethik dar.

Als Gegenstand der *existenziellen* Ethik ist uns das Wollen zunächst aufgegeben – wir *müssen* wollen – und findet auf der Grundlage spezifischer Existenzbedingungen statt (wir *müssen* dies und jenes *berücksichtigen*). Die existenziellen Fragen des Wollens lauten entsprechend: *Wo stehe ich? Welche Bedingungen sind mir vorgegeben? Was bin ich? Wer bin ich? Wie ‚bin‘ ich? Was muss ich (nicht)?*

Um den *normativen* Charakter des Wollens freizulegen, kann man mit Kant zwischen Wunsch und Wille unterscheiden: *Wünschen* (bzw. mögen) können wir nämlich vieles; aber ein *Wille* geht immer schon mit der Bereitschaft zur „Aufbietung aller Mittel, so weit sie in unserer Gewalt sind“²³³ einher. In diesem Sinne ist das Wollen bereits das Ergebnis einer *Selektion* und damit bereits durch (ggf. unbewusste und vor-moralische) Kriterien *normiert* bzw. mit Bedeutsamkeit *normativ aufgeladen*. Viel deutlicher kann dieses Wollen sich dadurch als Gegenstand der normativen Ethik zeigen, dass es stets etwas *Bestimmtes* will – und somit durch *Ziele* gelenkt bzw. durch *Werte* normiert werden muss. Selbst im diffusen, noch undifferenzierten Wollen als grundlegendes menschi-

231 Dieses Wort Schopenhauers (Schopenhauer 1986a: 151 [Kursivier. H.W.]) bezieht sich auf den Umstand, dass die Bilder, welche die *Vorstellung* von der Welt hat, nicht bloß „nichtssagend an uns vorüberziehn, sondern unmittelbar uns ansprechen“ (ebd.). Die Welt erhält ein Interesse, „welches unser ganzes Wesen in Anspruch nimmt“ – so lautet übrigens auch ein Aufsatztitel von Daniel Schubbe (Schubbe 2008), der zur obigen Verwendung inspirierte.

232 Vgl. Kap. 3.4.

233 Kant 2004a: 19.

ches Streben ist der Wille nicht ohne Objekt, gibt es keinen Willen ohne ein *Was* des Wollens, wie Nietzsche gegen Schopenhauer eingewendet hat;²³⁴ vielmehr ist das Wollen immer schon richtungsweisend auf eine Gegend ausgerichtet, selbst wenn der genaue Ort dieser Gegend und der geeignete Weg dorthin dem Bewusstsein noch diffus erscheinen. Ein Beispiel solchen Wollens ist das Streben nach dem guten Leben selbst, das immer schon etwas Bestimmtes anstrebt. Die Frage, was das gute Leben denn konkret und je individuell sei, kann dabei noch offenbleiben; jedenfalls hat sie grundsätzlich normativen Charakter und gehört daher zur normativen Ethik. In normativ-ethischer Hinsicht fragt das Lebenssubjekt nun nach Sinn und Zweck seines Wollens: *Was will ich (wirklich)? Was soll ich wollen? Was ist es wert, gewollt zu werden? Was darf ich wollen? Soll ich überhaupt wollen oder nicht vielmehr nicht-wollen (Suizid)? Welchen Sinn hat es überhaupt zu wollen?* Die Frage nach dem *wirklich* Gewollten scheint zunächst auf eine bloß tiefenpsychologische Selbsterkenntnis abzielen, gibt sich aber schnell als *normativ* zu erkennen, sobald kriterial bestimmt werden soll, woran das *wirklich* Gewollte zu erkennen ist.

Als Gegenstand der *pragmatischen* Ethik schließlich drängt das Wollen auf die Realisierung des Gewollten, wozu i.d.R. die Aneignung von *Fähigkeiten* und speziellem *pragmatischem Wissen* vonnöten ist. Mit solchen Fähigkeiten *kann* ein Individuum sein Wollen unter gewissen Bedingungen nun auch *realisieren*; andernfalls *kann* ein Individuum ein nicht-realisierbares Wollen auch *bewältigen*, sofern es die entsprechenden Kompetenzen besitzt. Die pragmatischen Fragen des Wollens lauten dementsprechend: *Was ist überhaupt machbar? Was muss ich tun, um das Machbare zu verändern? Welche Fähigkeiten und welches Wissen über die Welt benötige ich zur Realisierung meines Wollens? Wie kann ich das Unabänderliche bewältigen? Wie sieht ein gelinder Umgang mit dem unverfügbar Vorgegebenen aus?*

Um dieses Wollen kreist das *reflexive Wissen*: Ich weiß um mein Wollen, ich kann es problematisieren, kann es untersuchen, kann sein Gewolltes betrachten, bewerten, kann das Wollen mit bewusster Intention zu realisieren versuchen. Das Wissen um das eigene Wollen – das übrigens nicht immer ein propositionales Wissen-dass sein muss²³⁵ – macht dem Individuum seine prekäre Lage in der ethischen Situation zwar erst vollends bewusst, ermöglicht aber auch eine gewisse Abstandnahme – und damit einen freien, bewussten, wert-orientierten Umgang mit dieser Lage.

4.7 Im Zentrum der Ethik: Der Wille zum guten Leben

Dieses Wollen, um welches das Subjekt der ethischen Situation weiß, will *das gute Leben* in seiner dreifaltigen Modalität. Man kann dabei von einem universellen Glücksstreben sprechen, wie es die Glücksforschung in ausnahmsloser Einigkeit tut.²³⁶ Die Rede von einem natürlichen Glücksstreben des Menschen lädt aber zu Missverständnissen ein, denn es ist noch nichts über die Qualität dieses Glücks gesagt. Wenn dieses Glück

234 Vgl. Kap. 3.4.

235 Vgl. Kap. 5.4.

236 Vgl. Kap. 12.

nämlich lediglich in einem hedonistischen Genuss bestehen soll,²³⁷ dann wird nicht nur Nietzsche sagen: „Der Mensch strebt *nicht* nach Glück; nur der Engländer thut das.“²³⁸ Sofern mit diesem Glücksstreben aber das Streben nach dem *guten* Glück – im noch zu explizierenden Sinne der normativen Ethik²³⁹ – gemeint ist, wird erstens der einvernehmliche Konsens der Glücksforschung nachvollziehbar, und lässt sich zweitens auch Nietzsche nicht mehr als glücksfeindliche Ausnahme von diesem Konsens verklären.²⁴⁰

Der universale Wille zum guten Leben strebt also nach dem guten Glück, welches nicht nur unser hedonistisches, sondern unser *ganzes Wesen in Anspruch nimmt* (Schopenhauer). Dieses Glück ist ein besonderes, philosophisch ausgezeichnetes Glück – ein (existenziell) bewusstes, (normativ) wertvolles und (pragmatisch) reales Glück – und bildet den Bezugspunkt des guten Lebens, indem es in sich nicht nur die natürlichen (egoistischen) Neigungen und (pragmatischen) Bestrebungen des Menschen vereint, sondern auch dessen Streben nach (existenziellem) Wissen sowie sein Interesse an (normativen) Werten.

Das übergeordnete Ziel der EgL ist folglich die Unterstützung und Förderung des Individuums in seinem Willen zum guten Leben, was mittelbar auch dem Wohl der Gemeinschaft zuträglich ist insofern als das gute Glück wesentlich moralisch, legitim und sozial ist.²⁴¹ Die auf dieses Ziel fokussierten Beiträge der drei Ethikmodalitäten liegen bei der existenziellen Ethik in der *ethischen Selbsterkenntnis*, bei der normativen Ethik im *ethischen Werturteilsvermögen* und bei der pragmatischen Ethik in den *ethischen Fähigkeiten* (zur Veränderung wie auch zur Bewältigung).

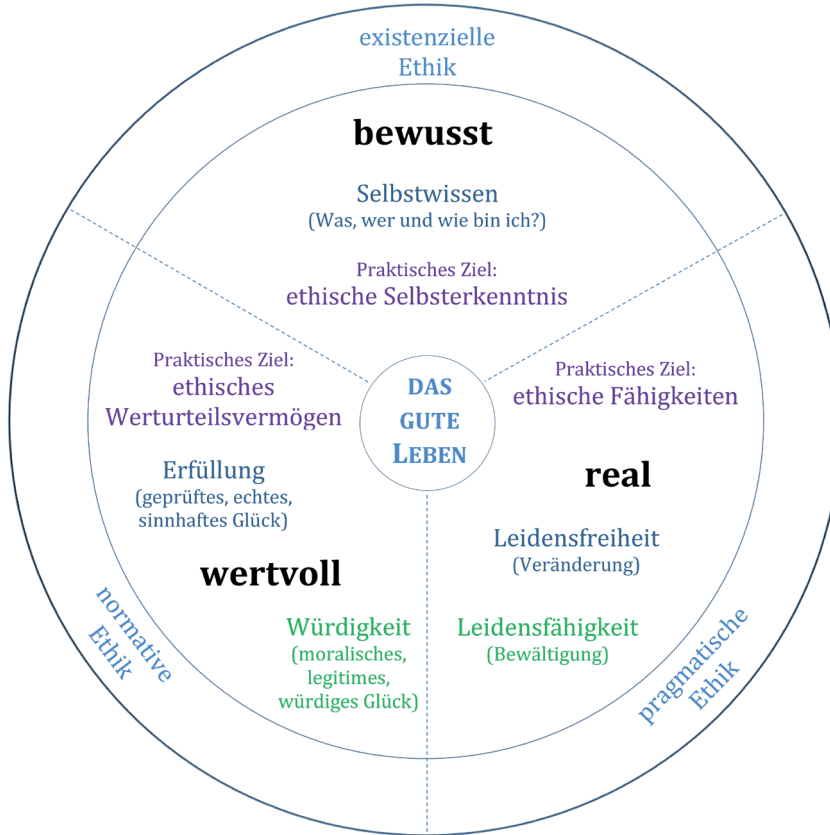
237 Vgl. Kap. 13.1.4.

238 Nietzsche 1988a: 61, der sich dabei auf die englischen Utilitaristen bezieht (vgl. dazu auch Kap. 22.1).

239 Vgl. Kap. 13-17.

240 Vgl. Kap. 22.

241 Vgl. Kap. 13-17.

Schaubild 2: Das gute Leben ²⁴²

Um eine Erreichung dieser ambitionierten Ziele überhaupt in den Bereich des Möglichen zu holen, muss die EgL auf eine Fülle relevanter Forschungsergebnisse zum guten Leben aus den verschiedensten Disziplinen zurückgreifen. Freilich haben die beteiligten Wissenschaften je unterschiedliche Methodologien – und die so erlangten Erkenntnisse eine jeweils spezifisch bedingte Gültigkeit. Um die Erkenntnisse aller für das gute Leben relevanten Wissenschaften integrativ zu einer philosophischen Lehre vom guten Leben zu formen, bedarf es daher einer grundsätzlichen *wissenschaftsphilosophischen Untersuchung* nicht nur der beteiligten Wissenschaften samt ihren Methoden und Methodologien, sondern auch des nichtreduktionistisch-integrativen Vorgehens der EgL selbst, inklusive impliziter Voraussetzungen und epistemologischen Eigenheiten.

242 Erneut: Zur Frage, inwieweit ein Kreis hier die geeignete visuelle Repräsentationsgestalt darstellt und z. B. gegenüber einer Pyramide bevorzugt werden sollte, vgl. Fußnote in Kap. 6.

5 Fundierung: Wissenschaften der EgL

Die Rede von der EgL als *Lehre* vom guten Leben verweist auf eine *Wissenschaft* des guten Lebens, denn das Wort „Lehre“ geht aus dem altgriechischen λόγος [logos] hervor, welches wiederum auch mit „Wissenschaft“ übersetzt werden kann. In dieser Bedeutung ist „Logos“, das ja normalerweise mit „Vernunft“ oder „Wort“ ins Deutsche übertragen wird, auch noch im heutigen Sprachgebrauch präsent und bezeichnet dann eine konkrete Wissenschaft – z. B. der Seele (Psycho-logie) oder des Lebens (Bio-logie). Wie aber hat man sich eine *Wissenschaft des guten Lebens* vorzustellen?

Diese Frage ist nicht zuletzt deshalb problembeladen, weil sich das Verhältnis von Philosophie und Wissenschaft traditionell als schwierig darstellt. Durch den rasanten Fortschritt glücksrelevanter Wissenschaften wie Psychologie und Neurowissenschaften kommt eine zeitgenössische Lehre vom guten Leben aber nicht umhin, sich zu diesen Wissenschaften und ihrem Wissen zu positionieren. Die Mehrdimensionalität einer Lehre vom guten Leben überschreitet den Bereich des bloß Normativen auf das Empirische hin, was jene Wissenschaften unweigerlich ins Spiel bringt. Während die Philosophie traditionell ein Zuständigkeitsmonopol bezüglich *normativer* Fragen beanspruchen kann, so kann dies nicht uneingeschränkt auf *existenzielle* – und praktisch überhaupt nicht auf *pragmatische* – Problemstellungen übertragen werden. Die Frage nach der disziplinären Zuständigkeit muss der inhaltlichen Explikation der EgL also vorausgehen.

Welche Wissenschaften aber können zur Thematik des guten Lebens einen relevanten Beitrag leisten? Welche Wissenschaftsformen und welche konkreten Einzelwissenschaften sind hier zu berücksichtigen? Diese Fragen stellen sich der EgL auch auf der *Metaebene*, denn *qua* Philosophie hat sie auch über die Geltung und Reichweite wissenschaftlichen Wissens zu urteilen. Während eine plumpe *Negation* der Wissenschaften eine unzeitgemäße Verabsolutierung der Philosophie darstellen und die EgL ins akademische wie gesellschaftliche Abseits befördern würde, käme umgekehrt die unkritische *Affirmation* wissenschaftlichen Wissens mit einer Auflösung der Philosophie gleich.

Stattdessen muss die EgL das wissenschaftliche Wissen in sich aufnehmen und gleichzeitig kritisch auf die epistemologischen Voraussetzungen der jeweiligen Wissensgenese reflektieren (Kap. 5.3 ff.). Diese Aufgabe ist umso dringlicher als derzeit eine fortschreitende *Naturalisierung* menschlicher Lebens- und Erlebensprozesse durch die Biowissenschaften zu verzeichnen ist. Dies betrifft große Teile der Biologie und biologischen Anthropologie – und infolgedessen auch der Neurobiologie und Biologischen Psychologie (Kap. 5.5.2-5.5.3). Die damit verbundene methodologische Orientierung am Vorbild der (mathematischen) Naturwissenschaft ist jedoch nicht unproblematisch und hat die gegenwärtige Psychologie – die wohl wichtigste empirische Wissenschaft des guten Lebens – in eine tiefe wissenschaftstheoretische Krise geführt (Kap. 5.6).

Der *philosophische* Anspruch der EgL verbietet es, auf dieser epistemologisch unsicheren Basis die Forschungsergebnisse der beteiligten Wissenschaften unkritisch zu übernehmen. Stattdessen muss die Frage nach der *Zuständigkeit* der Wissenschaften

mit einer wissenschaftsphilosophischen Analyse der jeweiligen Einzelwissenschaften sowie mit einer kritischen Untersuchung von Reichweite und Geltung entsprechender Forschungsergebnisse einhergehen. Innerhalb einer Ethik des glücklichen Lebens kann diese Aufgabe nur der Philosophie zukommen, die neben dieser *wissenschaftsphilosophischen* auch eine *integrative* Funktion zu übernehmen hat. Die *integrative* Aufgabe der Philosophie soll in der vorliegenden Arbeit inhaltlich eingelöst werden. Aufgrund der *Inkommensurabilität* (mancher) der beteiligten Einzelwissenschaften kann diese Integration nicht einfach in einer *Akkumulation* entsprechender Forschungsergebnisse verschiedener Einzelwissenschaften bestehen; das jeweils relevante Einzelwissen soll zu einem konzeptionellen System integriert und in einen übergreifenden Gesamtzusammenhang eingeordnet werden. Dazu muss die EgL auch ihre *wissenschaftsphilosophische* Aufgabe wahrnehmen, die im Rahmen der vorliegenden Arbeit lediglich skizziert werden kann; alleine die Reflexion auf die Wissenskonstitution aller beteiligten Wissenschaften würde ein eigenständiges, umfassendes Forschungsprojekt erfordern. Im Folgenden wird daher auf die Endergebnisse einschlägiger wissenschaftsphilosophischer Studien zurückgegriffen, deren ausführliche argumentative Durchführung den Quelltexten überlassen bleiben muss.

5.1 Die Leitidee einer transdisziplinär-integrativen Humanwissenschaft

Gemäß dem phänomenologischen Credo der Gegenstandsangemessenheit kann sich die EgL nicht einfach an traditionellen, mehr oder weniger begründeten Disziplingrenzen orientieren und dabei künstliche Unterscheidungen perpetuieren, die aus Methodologien und nicht der Sache selbst hervorgegangen sind. Aus der ethischen Situation konnte phänomenologisch eine gegenstandsangemessene Ethik-Konzeption gewonnen werden. Das gute Leben hat sich dabei als Gegenstand erwiesen, der mittels einer einzigen Disziplin nicht zu erfassen ist.

Das liegt nicht zuletzt daran, dass sich die Vorstellung einer einzigen Grundlagenwissenschaft – oder gar einer letztbegründenden *prima philosophia* – als Illusion erwiesen hat. Auch wenn gegenwärtig noch vereinzelt debattiert wird, ob die Naturwissenschaften (Physik und Biologie) als die *letzten*, alle anderen Disziplinen begründenden Wissenschaften angesehen werden können, gelten disziplin-orientierte Letztbegründungen vielen Wissenschaftstheoretikern aufgrund der „methodologischen Fundamentalaporie“²⁴³ als grundsätzlich gescheitert. Der Streit um die *eine richtige* wissenschaftliche Methode ist der (mehr oder weniger friedlichen) Koexistenz verschiedener *Rationalitätsformen* gewichen.²⁴⁴ Rationalitätskonzepte, die auf eine *vollständige* Rationalität abzielen, gelten hingegen als problematisch: Instrumentelle, reflexive und kommunikative Vernunft konnten diesen hohen Anspruch nicht einlösen und mussten geschichtlich, sprachlich und pragmatisch relativiert werden.²⁴⁵ Systemtheoretiker und Konstruktivist*innen betonen stattdessen die „fundamentale Zirkularität aller Wissenschaf-

243 Wuchterl 1999: 63 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

244 Vgl. Wuchterl 1999: 13.

245 Vgl. Wüsthube 1999.

ten, die alle voneinander abhängig sind und sich gegenseitig begründen [...]. Es gibt keinen notwendigen oder sicheren Anfang.“²⁴⁶ Diesen Anfang kann auch die Philosophie nicht bieten, auch wenn ihr in einer Ethik des glücklichen Lebens eine in besonderer Weise grundlegende Rolle zukommt. Das klassische Hierarchie- und Begründungsdenken in der Wissens- und Wissenschaftsordnung wird von einem post-strukturalistischen (postmodernen) *Verflechtungsmodell* abgelöst – die Metapher vom (hierarchischen) Baum weicht der vom (verflochtenen) Rhizom.²⁴⁷

Das integrative Vorgehen der EgL ist entsprechend als eine Abkehr von disziplin-orientierten und hierarchisch strukturierten Wissenschaftstypologien zu verstehen; stattdessen soll eine *disziplin-übergreifende Wissenschaft des guten Lebens* entworfen werden. Wolfgang Welsch hat überzeugend herausgearbeitet, dass ein diesbezügliches Paradigma der *Interdisziplinarität* in unserem poststrukturalistischen Zeitalter verfehlt ist und die alten disziplinären Grenzen unter dem Programm der Zusammenarbeit *zwischen* den Disziplinen unterschwellig fortschreibt.²⁴⁸ Stattdessen zeigt sich am Gegenstand der Wissenschaften (bzw. dem wissenschaftlichen Wissen um die Sache selbst) der „Verflechtungscharakter der Rationalitäten“²⁴⁹. Anstatt das Trennungsprinzip zu erhalten und seine negativen Folgen durch interdisziplinäre Kooperation abzuschwächen, plädiert Welsch dementsprechend für das Konzept der *Transdisziplinarität*, das sich offenkundig gut in den phänomenologischen Forschungsrahmen der Gegenstandsangemessenheit einfügt, weil sowohl die Anforderungen der ethischen Situation als auch die wissenschaftlichen Rationalitäten „in Wahrheit nicht geschlossen, sondern durch Verflechtungen bestimmt und von Übergängen durchzogen“²⁵⁰ sind.

Es gilt für die EgL also, eine *transdisziplinäre Wissenschaft des guten Lebens* vorzulegen. Dagmar Fenner spricht in einem ähnlichen Sinne von einer *integrativen Lebenswissenschaft* (des glücklichen bzw. guten Lebens).²⁵¹ Da unter dem Begriff „Lebenswissenschaften“ gegenwärtig aber vor allem biologische (Teil-)Disziplinen verstanden werden und sich der Terminus „Leben“ auch auf nicht-menschliche Lebensformen beziehen kann, scheint mir der Begriff „Humanwissenschaften“ sogar noch präziser, auch wenn hier die Spezifikation auf menschliches *Leben* in den Hintergrund rückt. Insofern kann in Bezug auf die EgL von einer *integrativen Humanwissenschaft* die Rede sein. Die Idee der Transdisziplinarität gebietet es, nur im *Singular* von einer (*transdisziplinär-integrativen*) *Humanwissenschaft* zu sprechen; der Plural „Humanwissenschaften“ resultiert aus einem disziplin-orientierten (interdisziplinären) Denken. Der *transdisziplinäre* Charakter dieser Humanwissenschaft bleibt mit Welsch zurzeit noch eine richtungsweisende Forderung, ein orientierungsstiftendes Ideal. Wissenschaftliches Wissen bzgl. des guten Lebens bleibt in unseren Tagen praktisch immer „markiert“ von der jeweils forschenden Disziplin; das wird sich insbesondere an der quantitativ-empirischen Psychologie des Glücks oder der nomologisch-orientierten Psychotherapieforschung zeigen (Kap. 5.6). Ebenso sind viele Forschungsmethoden aufs Engste mit einzelnen Diszipli-

246 Schmidt 1992: 19.

247 Vgl. Deleuze/Guattari 1977.

248 Vgl. Welsch 1998.

249 Welsch 1998: 91.

250 Welsch 1998: 91.

251 Siehe dazu den Titel ihrer umfassenden Studie „Glück – Grundriss einer integrativen Lebenswissenschaft“ (Fenner 2003).

nen verbunden – man denke nur an die bildgebenden Verfahren mittels fMRT, die pars pro toto für die Hirnforschung bzw. Neurowissenschaften stehen. Nichtsdestotrotz sollen die Ergebnisse der Wissenschaften derart zu einer systematischen Lehre vom guten Leben integriert werden, dass ein Weg in Richtung einer transdisziplinären Humanwissenschaft erkennbar wird. Dazu soll im Folgenden (Kap. 5.2) nicht von den beteiligten Wissenschaften, sondern von den Anfragen der EgL ausgegangen werden, die sich aus der Sache selbst, d. h. aus der Phänomenologie der ethischen Situation ergeben haben.²⁵²

5.2 Anfragen der Ethik des guten Lebens an die Wissenschaften

Wenn die Forschungsfragen der Sache abgewonnen werden müssen, dann hat sich wiederum auch die Auswahl der Forschungsmethoden nach den Forschungsfragen (und dem sich darin ausdrückenden Wesen der Sache) zu richten. Die Gegenstandsangemessenheit von Forschungsmethoden lässt sich durch eine phänomenologische Gegenstandserfassung beurteilen; erst danach kann bspw. entschieden werden, „ob sich der Gegenstand naturwissenschaftlich überhaupt erfassen lässt, sodass er einer entsprechenden Gesetzmäßigkeit unterworfen werden kann.“²⁵³

Die *Anfragen* der EgL an die Wissenschaften (und Philosophie) ergeben sich folglich aus der phänomenologischen Explikation der drei Modi bzw. Modalitäten der ethischen Situation,²⁵⁴ die sich konzeptionell in den drei Ethikmodalitäten niedergeschlagen hat.²⁵⁵

Um die *existenzielle* Modalität menschlichen Lebens inhaltlich auszuloten, bemüht sich die existenzielle Ethik um eine Aufklärung der Bedingungen ethischen Handelns, wobei darunter die Gegebenheiten praktisch gelebter Existenz verstanden werden. Die damit verbundenen Kernfragen sind Anfragen der existenziellen Ethik an die Wissenschaft(en): *Wo stehe ich? Welche Bedingungen sind mir vorgegeben? Was bin ich? Wer bin ich? Wie, bin' ich? Was muss ich (nicht)?*²⁵⁶

Somit fahndet die existenzielle Ethik nach Bestimmungen der Existenzweise und des Wesens des Menschen, wobei diesbezüglich noch zu problematisieren sein wird, inwiefern es – paradox gesprochen – ein spezifisches Wesensmerkmal des Menschen ist, sich objektiven (zeit-, sprach- und kultur-invarianten) Wesensbestimmungen zu entziehen.²⁵⁷ Die Frage nach dem Wesen des Menschen – einige Autoren bevorzugen hier die Rede von der *conditio humana*²⁵⁸ – stellen klassischerweise die (*philosophische wie biologische*) *Anthropologie* sowie die *Phänomenologie der Existenz* (z. B. in Gestalt der nicht-spekulativen Existenz-, Leib- und Lebensphilosophie). Weiterhin sind die objektiven Bedingungen menschlichen Daseins aufzuhellen. Dies beginnt bei einer einfachen *physikalischen* Determination (z. B. durch die Schwerkraft und Energieprinzipi-

252 Vgl. Kap. 3-4.

253 Rappe 2012: 28.

254 Vgl. Kap. 3.2-3.3.

255 Vgl. Kap. 4.2-4.4.

256 Vgl. Kap. 4.6.

257 Vgl. Kap. 8.

258 Vgl. Böhme 2003: 152, Fenner 2003: 345.

en), umfasst aber auch relevantere *biologische* Vorgaben (z. B. durch Genetik und den Prozess des Alterns) sowie *neurobiologische* Gegebenheiten und Funktionsprinzipien (z. B. Lernen, Sich-verändern). Schließlich sind auch *kulturelle* Bedingtheiten zu berücksichtigen, die wiederum soziale, sprachliche, politische, staatliche, rechtliche und ökonomische Prägungen menschlicher Existenz umfassen. All diese Bedingungen sind zwar weitgehend trivial und bedürfen insofern keiner (über den gesunden Menschenverstand hinausgehenden) Wissenschaft; eine grundsätzliche Aufgabe der Philosophie besteht aber gerade darin, solche Selbstverständlichkeiten immer wieder zu vergegenwärtigen und damit implizites Wissen zu explizieren.²⁵⁹

Aus der *normativen* Modalität der ethischen Situation lassen sich nun Fragen des Sollens und Dürfens ableiten, die allgemein den Wert der Dinge zu bestimmen suchen. Die Fragen der *normativen* Ethik lauten entsprechend: *Was will ich (wirklich)? Was soll ich wollen? Was ist es wert, gewollt zu werden? Was darf ich wollen? Soll ich überhaupt wollen oder nicht vielmehr nicht-wollen (Suizid)? Welchen Sinn hat es überhaupt zu wollen?*²⁶⁰

Die normative Ethik kann es dabei nicht bloß bei der moralischen Normierung von Einzelhandlungen belassen, sondern muss auch ethische *Grundhaltungen* – Bejahung oder Verneinung des Lebens – thematisieren. Die Bejahung oder Verneinung des Lebens ist verbunden mit einer entsprechenden Interpretation des Lebens und der Welt; und so muss die normative Ethik ihrer Orientierungsfunktion auch in Form eines sinn- und wertstiftenden *Narrativs* bzw. einer *kritischen Narratologie* nachkommen, was im Rahmen der vorliegenden Arbeit lediglich konzeptionell skizziert werden kann. Die Kulturgeschichte einer Gemeinschaft umfasst eine Vielzahl solcher Narrative, sodass die normative Ethik diesbezüglich die *Kulturwissenschaften* bzw. *Geisteswissenschaften* zu konsultieren hat (z. B. die Literatur- oder Geschichtswissenschaft). Da sinn- und wertstiftende Prozesse nicht von ihren sozialen Bedingungen gelöst werden können, bedarf es weiterhin der *Sozialphilosophie* und *Sozialwissenschaften*.

Exkurs: Ideologiekritik und Kritische Theorie des guten Lebens

Das gute Leben muss natürlich auch vor dem Hintergrund von Herrschaft, Macht und Ökonomie verstanden werden. Wenn die EgL ihre Normierungsfunktion ernst nimmt, dann muss sie folglich auch eine *Ideologiekritik* der herrschenden Lebensbedingungen bzw. eine *Kritische Theorie* des guten Lebens umfassen. Besonders eindringlich und lebensnah lässt sich dieses Programm am Beispiel der *Zeit* durchführen. Der Soziologe Hartmut Rosa hat diesbezüglich eine bestechende Gesellschaftskritik in Form einer „Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit“²⁶¹ vorgelegt, in der er am Phänomen der *Beschleunigung* und der damit verbundenen *Entfremdung* die Entwicklung der Moderne ideologiekritisch nachzeichnet und damit die Bedingungen, Bedrohungen und Chancen für ein gutes Leben freilegt:

259 So etwa in Kap. 8.

260 Vgl. Kap. 4.6.

261 Rosa 2013 bzw. Rosa 2012.

„Soziologie und Gesellschaftskritik gehören dabei insofern untrennbar zusammen, als ihr gemeinsamer Urgrund oder ›Humus‹ in der Frage nach dem guten Leben liegt, oder genauer: in der Frage nach den sozialen Bedingungen, unter denen gelingendes menschliches Leben möglich ist – oder vereitelt wird.“²⁶²

Das kann freilich auch die klassischen Themen der Ideologiekritik umfassen – so entfaltet Rosa in „Kapitalismus und Lebensführung“ bspw. „Perspektiven einer ethischen Kritik der sozialen Marktwirtschaft“.²⁶³

Eine umfassende Kritische Theorie des guten Lebens würde mindestens eine eigenständige Studie erfordern und kann im Rahmen der vorliegenden Arbeit daher nur erwähnt werden. Unter keinen Umständen soll damit aber der Anschein erweckt werden, eine solche Theorie sei ein entbehrlicher und optionaler Bestandteil der EgL; im Gegenteil betrifft sie den Kern der Sache – oder zumindest einen Teil dieses Kerns.

Grundsätzlich könnten auch einige Analysen der in dieser Arbeit vorgelegten EgL als Kritische Theorie des guten Lebens gelten – z. B. wenn in der normativen Ethik zwischen einem illusionären und echten Glück unterschieden wird,²⁶⁴ die existenzielle Ethik die vorherrschenden reduktionistischen Welt- und Menschenbilder mit einem phänomenologisch-anthropologischen Programm korrigiert,²⁶⁵ oder die pragmatische Ethik eine kapitalistisch-technokratische Ideologie der Machbarkeit entlarvt.²⁶⁶ Im Rahmen der philosophischen Entwicklung eines qualifizierten Glücksbegriffs werden weiterhin prägende Motive der gegenwärtigen Lebensführungs-ideologie problematisiert: Konsum, Hedonismus, materielle Güter und Wohlstand, übersteigerte Zukunfts- und Zielorientierung.²⁶⁷

Nach diesem Exkurs bezüglich der Anfragen der normativen Ethik an die Wissenschaft sind abschließend noch die Fragen zu umreißen, die sich aus der *pragmatischen* Modalität der ethischen Situation und dem Drang zur Realisierung des Gewollten ergeben. Wo diese Realisierung noch oder gar prinzipiell unmöglich ist, strebt das Individuum auf Bewältigungskompetenzen der eigenen Ohnmacht, d. h. auf die Entwicklung von Akzeptanz und Gelassenheit gegenüber dem Vorgegebenen, dem Unabänderlichen. Die Fragen der pragmatischen Ethik lauten entsprechend: *Was ist überhaupt machbar? Was muss ich tun, um das Machbare zu verändern? Welche Fähigkeiten und welches Wissen über die Welt benötige ich zur Realisierung meines Wollens? Wie kann ich das Unabänderliche bewältigen? Wie sieht ein gelinder Umgang mit dem unverfügbar Vorgegebenen aus?*²⁶⁸

Diese Fragen richten sich an eine lange Tradition der *philosophischen Lebenskunst*, besonders aber an jene Wissenschaften, die sich mit der Realisierung von Zielen und Haltungen, d. h. mit den Fragen nach Veränderung, Motivation, Lernen und Bewältigung befassen: *Motivationspsychologie* (Motivation, Persistenz, Zielsetzung), *kor-*

262 Rosa 2009: 24.

263 Rosa 1999.

264 Vgl. Kap. 13.

265 Vgl. Kap. 8.

266 Vgl. Kap. 20.

267 Vgl. Kap. 13.

268 Vgl. Kap. 4.6.

relations-statistische Glückspsychologie (Glücksfaktoren), *Neurobiologie* (Möglichkeit und Gelingen von Veränderung), *Psychotherapie* (Veränderungs- und Bewältigungskompetenzen). Damit kommt der pragmatischen Ethik als einzigem Ethiksegment die zentrale Wissenschaftsaufgabe der Erforschung und Entwicklung von „technologischen Mitteln zur Daseinsbewältigung“²⁶⁹ zu.

Die Weitläufigkeit der Wissenschaften, denen sich eine Ethik des glücklichen Lebens bedienen muss, mag die Durchführung einer solchen Ethik erschweren. Nichtsdestotrotz kommt eine EgL mit ihrer Forderung nach Sachangemessenheit nicht umhin, den eigenen Gegenstand multiperspektivisch anzugehen. Auch andere Studien zu komplexen Lebensphänomenen kommen zu ähnlichen Ergebnissen: So etwa wenn das *Glück* nur durch eine mehr als 600 Seiten lange „Integration philosophischer, psychologischer und soziologischer Forschungsergebnisse phänomenologisch erfasst und kritisch taxiert“²⁷⁰ werden kann. Da solche Forschungsergebnisse derzeit als *disziplinäre* Forschungsbestände, d. h. als philosophische/psychologische/soziologische Erkenntnisse vorliegen, muss eine EgL gegenwärtig ihre wissenschaftstheoretischen Reflexionen bei den entsprechenden Forschungsmethoden ansetzen – und damit auch bei den derzeit gängigen disziplinären und methodologischen Unterscheidungen, die es auf dem zukünftigen Weg in Richtung des Ideals einer transdisziplinären Humanwissenschaft letztlich zu überwinden gilt.

Präziser sind es aber nicht so sehr die einzelnen Disziplinen, von denen die wissenschaftstheoretischen Untersuchungen ausgehen müssen – und auch nicht die konkreten wissenschaftlichen Methoden –, sondern vielmehr die *Struktur der Rationalität* des Forschens selbst; mit anderen Worten also: die jeweils *erkenntnis-konstitutive* wissenschaftliche *Methodologie*.²⁷¹ Es gilt nun also, die einzelnen Disziplinen nicht nur nach Disziplinengrenzen, sondern auch in Hinblick auf die zugrundeliegende Methodologie zu ordnen. Dabei können einerseits mehrere Disziplinen unter dieselbe Methodologie subsumiert werden, andererseits aber auch einzelne Disziplinen unter mehrere Methodologien fallen. So konkurrieren bspw. in der Psychologie zwei große Methodologien unter dem Dach einer gemeinsamen Disziplin um die Vorherrschaft bzw. Alleinherrschaft. Insbesondere in Bezug auf die Psychologie ist es für die EgL essentiell, die Ansprüche verschiedener Methodologien zu trennen.²⁷²

Wenn aber diese Wissenschaft des guten Lebens verschiedenste Methodologien übergreifen soll, denn stellt sich zunächst die berechtigte Frage, was mit einem so weit gefassten Wissenschaftsbegriff überhaupt noch bezeichnet werden soll.

269 Poser 2006: 11.

270 Fenner 2003: 47.

271 Vgl. Wuchterl 1999: 13.

272 Vgl. Kap. 5.6.

5.3 Was ist Wissenschaft?

Die Frage, was Wissenschaft ist, bleibt in der Wissenschaftstheorie vor allem mit dem Abgrenzungsproblem verbunden – also der Frage nach einem Kriterium zur Unterscheidung zwischen wissenschaftlichem und nicht-wissenschaftlichem Wissen. Nach einer zureichenden philosophischen Begriffsbestimmung von „Wissen“ wird bekanntlich auch mehr als 2000 Jahre nach Platon noch gefahndet.²⁷³ Die Abgrenzung wissenschaftlichen Wissens von nicht-wissenschaftlichem Wissen scheint vielversprechender und betrifft insbesondere die Frage nach dem Unterschied zum normalen *Alltagswissen*. Für Paul Hoyningen-Huene handelt es sich hier nicht um zwei *kategorial*, sondern lediglich *graduell* verschiedene Wissensformen: „Scientific knowledge differs from other kinds of knowledge, in particular from everyday knowledge, primarily by being more systematic.“²⁷⁴ Wissenschaftliches Wissen ist demnach eine *Elaboration* (Verfeinerung, Verbesserung, Weiterentwicklung) des Alltagswissens; beide bilden ein *Kontinuum* ohne qualitativen Sprung oder Bruch. Der das wissenschaftliche Wissen kennzeichnende *hohe Grad* an Systematizität bezieht sich für Hoyningen-Huene dabei auf neun Dimensionen: Beschreibungen, Erklärungen, Voraussagen, Rechtfertigung des Wissens, kritischer Diskurs, epistemische Vernetzung, das Ideal der Vollständigkeit sowie Generierung und Repräsentation (Darstellung) des Wissens.²⁷⁵

Nicht zuletzt da sich eine derart weit gefasste Bestimmung wissenschaftlichen Wissens als besonders anschlussfähig nicht nur an nicht-wissenschaftliche, sondern auch an nicht-propositionale Wissensformen erweist und sich damit gut in das transdisziplinär-integrative Vorgehen der EgL einpasst, wird die vorliegende Arbeit Hoyningen-Huenes Vorschlag folgen und somit die Wissenschaftlichkeit der EgL primär am graduell höheren Grad an Systematizität gegenüber dem Alltagswissen festmachen. Gegenüber anderen, nicht-propositionalen Wissensformen²⁷⁶ wäre entsprechend festzuhalten, dass wissenschaftliches Wissen in *expliziter* Form vorliegt (bzw. in Aussagen expliziert²⁷⁷ werden kann). Auch wenn aus offensichtlichen Gründen im Rahmen einer akademischen Arbeit das propositionale Wissen eine herausragende Rolle spielt, so darf doch nicht vergessen werden, dass ein gelingender *praktischer Vollzug* des guten Lebens diverser anderer Wissensformen bedarf. Um der Gefahr einer konzeptionellen Verkürzung zuvorzukommen, sollen diese im Folgenden skizziert werden, um eine systematische Übersicht über die menschlichen Wissensformen zu erlangen, die wir alle alleine dadurch vollziehen, dass wir leben.

273 Platons Interpretation als *wahre, gerechtfertigte Meinung* erwies sich spätestens mit den sogenannten Gettier-Fällen als unzureichend – eine konsensfähige Definition des Wissens scheint trotz zahlreicher Versuche (insbesondere in der analytischen Philosophie) nicht in Sicht (vgl. als Übersicht Grundmann 2008: 86ff.).

274 Hoyningen-Huene 2013: 14 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

275 Vgl. Hoyningen-Huene 2013: 27.

276 Vgl. dazu Kap. 5.4.

277 „Expliziert“ ist hier im Sinne einer *aussageförmigen Verbalisierung impliziten Wissens* gemeint; *nicht* im Sinne einer Begriffsexplikation, die insofern nicht propositional ist, weil sie logisch gesehen nicht wahrheitsfähig sind, sondern als angemessen/nicht-angemessen beurteilt werden müssen (vgl. Gabriel 2003: 417).

5.4 Typologie der Wissensformen

Die Pluralität der Wissensformen liegt für Gottfried Gabriel darin begründet,

„dass es unterschiedliche Weisen oder Modi der Welterschließung gibt. Dabei ist nicht von vornherein ausgeschlossen, dass diese unterschiedlichen Weisen letztlich nur unterschiedliche Wege zu ein und derselben Wirklichkeit sind, dass wir es also mit unterschiedlichen Aspekten oder Gegebenheitsweisen ‚des-selben‘ zu tun haben. Der Gedanke einer solchen Einheit der Wirklichkeit in der Vielfalt der Zugänge zu ihr lässt sich allerdings nicht metaphysisch setzen, sondern allenfalls methodologisch – als leitendes Prinzip der Erkenntnis – fassen.“²⁷⁸

Die Wissenschaft ist für Gabriel zwar ein „ausgezeichneter Ort der Erkenntnis“²⁷⁹, aber keineswegs der *einzig*e Ort. *Nicht-propositionale* Wissensformen nämlich liefern

„keine propositionalen Beschreibungen von Gegenständen, Sachverhalten, Unterscheidungen und Situationen, sondern sie machen uns mit diesen in nicht-propositionaler Weise bekannt. Was sie vermitteln, sind gleichwohl *Erkenntnisse* oder – wenn man diesen Begriff für wahrheitsfähige Aussagen reservieren will – *Kenntnisse*, die häufig den Charakter von grundlegenden *Einsichten* haben, indem sie den ‚Witz‘ einer Sache treffen.“²⁸⁰

Gerade da sich gegenwärtig eine Vorherrschaft wissenschaftlichen Wissens (insbesondere des objektiv-naturwissenschaftlichen) feststellen lässt²⁸¹, muss die Philosophie jene Erfahrungsdimensionen offenhalten, die für ein gelingendes Leben in praxi unabdingbar sind. Die Wissenschaftlichkeit der EgL als transdisziplinär-integrative Humanwissenschaft darf nicht dazu führen, „einfach *wissensgläubig* und das heißt in unserem am Modell der exakten mathematischen Naturwissenschaften orientierten Zeitalter *wissenschaftsgläubig* [...] zu verfahren...; H.W.], indem sie an die alleinige systematisch-gesetz-mäßige Strukturiertheit der Welt glaubt.“²⁸² Vielmehr gilt es, sich der Versuchung eines metaphysisch gesetzten Positivismus zu widersetzen und alle menschlichen Wissensformen in ihrer Pluralität zu *typologisieren*. Karen Gloy hat dazu zahlreiche Publikationen vorgelegt.²⁸³ Für die EgL bietet es sich an, die menschlichen Wissensformen anhand von Gloys *Stufenmodell* in vier Typen zu gliedern:²⁸⁴

278 Gabriel 2003: 415.

279 Gabriel 2003: 416.

280 Gabriel 2003: 425.

281 Vgl. Gloy 2007: 9.

282 Gloy 2007: 9.

283 Vgl. Gloy 2007, Gloy/zur Lippe 2005 (sowie ggf. Gloy 1999, Gloy 2009).

284 Die vier Stufen ergeben sich aus der Kombination von Gloys drei-stufiger Einteilung, in der noch auf das transrationale Wissen verzichtet wird, vgl. Gloy 2005: 13ff.), und ihrer späteren fünf-stufigen Einteilung, die nicht nur das spirituelle – in Gloys Worten: „transrationale“ – Wissen ergänzte, sondern auch die unterste Schicht nochmals in instinktives und emotionales Wissen aufgliederte (Gloy 2007: 24). Für eine EgL schien mir die letzte Aufgliederung nicht relevant zu sein; auf

- (i) intuitives Wissen
- (ii) praktisches Wissen
- (iii) theoretisches Wissen
- (iv) spirituelles Wissen

Philosophisch dürfte das *theoretische Wissen* am bekanntesten sein; darunter wird im weiten Sinne ein begriffliches, kognitiv-verarbeitetes, mentales, ggf. wissenschaftliches, explizites bzw. sprachlich expliziertes, propositionales Wissen verstanden.

Das *praktische Wissen* ist uns aus dem Alltag bekannt und wird philosophisch z. B. in Heideggers *Sein und Zeit* beleuchtet: Hier geht es um den praktisch-pragmatischen Umgang mit den Dingen, die in diesem Umgang in ihrer *Zuhandenheit* als (Werk-)Zeug erscheinen.²⁸⁵ Das praktisch-pragmatische Wissen ist also handlungs-, umgangs- und verhaltensbezogen.

In Gloy's Stufenlogik (bzw. Stufenmetaphorik) wird dieses Wissen getragen vom *intuitiven Wissen*. Dieses Wissen erfasst holistisch (einheitlich-undifferenziert), präkognitiv und präreflexiv. Als Folge stellt sich ein – sich leiblich manifestierendes und nicht-expliziertes – intuitives Wissen ein. Insofern kann dieses Wissen auch als instinktiv, emotional, existenzial oder vital charakterisiert werden.²⁸⁶

Beim spirituellen Wissen mag man sich darüber streiten können, ob hier noch sinnvoll von einer Form des *Wissens* gesprochen werden kann. Damit soll aber nicht primär ein schamanisches oder hellseherisches Guru-Wissen gemeint sein, sondern ein grundsätzlich intersubjektiv nachvollziehbares Wissen, das in der europäischen Mystik ebenso thematisiert wird wie in den vielfältigen Meditationsformen oder der buddhistisch geprägten Philosophie Arthur Schopenhauers. Ganz allgemein geht es hier um das Wissen um die Zusammengehörigkeit – aller Menschen, aller Lebewesen, aller Dinge oder gar des Seins. Insofern kann dieses Wissen als ein transpersonales oder meditatives Vereinigungswissen gelten, dass wissenschaftlich-begrifflich nicht vollends zu explizieren und auch nicht sinnvoll zu begründen ist. Schopenhauer beschreibt dieses Wissen als eine Einsicht in die Illusion des *principium individuationis*, und Thomas Mann führt diesen Gedanken vortrefflich aus, wenn er seine Romanfigur Thomas Buddenbrook sagen lässt:²⁸⁷ „Dies ist es, daß ich leben werde! Es wird leben... und daß dieses Es nicht ich bin, das ist nur eine Täuschung, das war nur ein Irrtum, den der Tod berichtigen wird. So ist es, so ist es!“²⁸⁸ Man könnte geneigt sein, hier von einer spirituellen Erkenntnis bzw. von einem spirituellen Wissen zu sprechen. Das wiederum darf nicht mit einem *theoretischen Wissen* um ein Leben nach dem Tod, also z. B. mit einer propositionalen Aussage über die Unsterblichkeit der Seele (oder eines apersonalen Bewusst-

das spirituelle Wissen wollte ich aber im Zuge der drei-stufigen Gliederung nicht verzichten, da dieses Wissen im Bereich der Meditation, buddhistischen Psychotherapie und der transpersonalen Psychologie eine Rolle spielt; aber auch in der abendländischen Mystik und im „Dies-bist-du“ bei Schopenhauer (vgl. Kap. 8.2.3, 9.2, 9.3). Letztlich kann man in der (Wieder-)Vereinigung von Subjekt und Objekt (bzw. zwischen Ich und Du) auch eine Sinn- und Wertstiftung menschlichen Lebens sehen, die für ein gelingendes Leben u.U. entscheidend sein kann (vgl. Kap. 22).

285 Vgl. Heidegger 2006: 68ff.

286 Vgl. Gloy 2005: 14.

287 Vgl. dazu auch Kap. 8.2.3.

288 Mann 2005: 656.

seins) verwechselt werden. Eine Typologie der Wissensformen soll ja gerade davor hüten, Wissensebenen durcheinanderzubringen und Kategorienfehler zu begehen.

Alle vier Typen menschlichen Wissens stellen „Grundmöglichkeiten des Menschseins dar, auch wenn die eine oder andere von ihnen zu gewissen Zeiten und an gewissen Orten und in bestimmten Kulturen eine besondere Ausprägung gefunden haben mag.“²⁸⁹ Die Stufenlogik ist dabei nicht als eine reduktionistische Hierarchie zu verstehen, sondern entfaltet das jeweilige Verhältnis, in dem der Wissende zum Gewussten (das Erkenntnissubjekt zum Erkenntnisobjekt) steht.²⁹⁰ So lässt sich im wissenschaftlichen Wissen dieses Verhältnis als *Subjekt-Objekt-Korrelation* beschreiben, während in den unteren Wissensformen eine zunehmend indifferente Einheit zwischen Erkenntnissubjekt und -objekt besteht. Diese indifferente Einheit kann z. B. die Gestalt eines „In-der-Tätigkeit-aufgehen“ oder „Mit-dem-Musikinstrument-verschmelzen“, also allgemein eines Verlierens, Vergessens, Nicht-bewusst-seins annehmen. Auf höherer Ebene hingegen wird – wie z. B. in der Meditation – eine differenz-bewusste Einheit angestrebt, d. h. eine übergreifende, integrale Einheit bei gleichzeitiger Bewahrung der Differenz zwischen Subjekt und Objekt.²⁹¹

Offensichtlich sind neben dem theoretischen Wissen auch das praktische Wissen – das Leben-können, das Wissen-wie – sowie das intuitive und spirituelle Wissen von Bedeutung. Diese Wissensformen sind durch eine akademisch-wissenschaftliche Arbeit aber *nur begrenzt vermittelbar* (wenn überhaupt) – das praktische Wissen des Autofahrens kann ebenso wenig durch Buchlektüre erworben werden wie das spirituelle Wissen der meditativen Erleuchtung. Insofern stößt eine Ethik als *Lehre* vom guten Leben, soll sie denn in einer philosophischen Schrift aufgehen, an grundsätzliche Grenzen. Zum guten Leben bedarf es aller Wissensformen; diese können im Rahmen der vorliegenden Arbeit aber nur in Form eines begrifflich-explizierten Wissens thematisiert werden. Gottfried Gabriel sieht die Philosophie darüber hinaus sogar auch zur Vermittlung nicht-propositionalen Wissens imstande, und zwar in Form von „bildlichen, situativen und narrativen Vergegenwärtigungen“²⁹², die einen Gegenstand auch auf nicht-propositionale Weise bekannt machen können. Der keineswegs unwichtigen Aufgabe, *die Bedeutung und den Beitrag der Kunst (Bild, Musik, Film, Literatur) zur EgL* zu eruieren, kann an dieser Stelle aus Platz- und Zeitgründen leider nicht nachgegangen werden.

Stattdessen gilt es nun, in aller Kürze lediglich die wichtigsten und relevantesten wissenschaftsphilosophischen Überlegungen zu den Wissenschaften der EgL zu skizzieren. Der Anspruch auf Vollständigkeit weicht hier der Forderung nach angemessener Knappheit; es sollen lediglich die wichtigsten Probleme beleuchtet werden, Selbstverständliches und Enzyklopädisches kann keine Berücksichtigung finden und bleibt eigenständigen Studien mit diesem Schwerpunkt überlassen.

289 Gloy 2007: 320.

290 Vgl. Gabriel 2003: 416.

291 So liest man im Rahmen der integralen (transpersonalen) Psychologie bei Ken Wilber: „Die frühen Entwicklungsstadien sind insofern präpersonal, als ein gesondertes und individuelles persönliches Ego sich noch nicht gebildet hat. Die mittleren Entwicklungsstufen sind die persönlichen oder ego-zentrierten. Die höchsten Stufen sind transpersonal oder ego-überschreitend.“ (Wilber 2006: 116)

292 Gabriel 2003: 425.

Wie oben gesehen, ist bei den folgenden wissenschaftsphilosophischen Untersuchungen eine gewisse Orientierung an den herkömmlichen Disziplingrenzen und Disziplineinteilungen unvermeidbar. Nichtsdestotrotz sollen die Disziplinen vor allem in Hinblick auf ihre konstitutive Methodologie (und konkreteren wissenschaftlichen Forschungsmethoden) geordnet werden. Das wird zu einem Überblick über jene Wissenschaften (wissenschaftlichen Methoden; Methodologien) führen, die für das gute Leben relevant und auch *imstande* sind, die Anfragen der EgL an die Wissenschaften zu beantworten, ohne die ursprüngliche Frage aus methodologischen Gründen zu deformieren.

Die Wissenschaftsphilosophie der EgL ist insofern keineswegs ein Luxus oder eine nicht-zugehörige Metaanalyse, die man nicht zum engeren Kern der EgL rechnen muss. Eine EgL, die mit dem Anspruch auftritt, unverkürzt das gute Leben zu thematisieren und dabei transdisziplinär-integrativ zu verfahren, kann ihre eigene Wissenschaftsphilosophie nicht exterritorialisieren, weil sie qua Philosophie auch immer schon ihre eigene Reflexion umfasst.²⁹³ Die EgL kann ihre Wissenschaftsphilosophie aber auch nicht marginalisieren, denn nur wenn die Bedeutung und Geltung der jeweiligen Forschungsergebnisse (durch Analyse der jeweiligen Methodologie) richtig beurteilt und eingeordnet werden können, dann qualifiziert sich das damit verbundene Wissen auch für eine transdisziplinär-integrative Wissenschaft des guten Lebens. Die folgende Untersuchung kann sich daher auf jene Methoden, Methodologien, Disziplinen und Disziplinengruppen beschränken, bei denen *relevante und schwerwiegende Probleme bzgl. Bedeutung und Geltung der jeweiligen Forschungsergebnisse* aufkommen können. Konkret betrifft dies Psychologie und Neurowissenschaft (Kap. 5.6, 5.5.3), biologische und philosophische Anthropologie (Kap. 5.5.2) sowie die Rolle und die verschiedenen Funktionen der Philosophie (Kap. 5.5.1).

5.5 Wissenschaftstheorie der Philosophie, Anthropologie und Neurowissenschaft

Als wichtigste Wissenschaft der EgL kann die Philosophie insoweit gelten, als ihr die Aufgabe einer systematischen, transdisziplinären Integration einzelwissenschaftlicher Forschungsergebnisse zukommt. Freilich mag die Bedeutung von bspw. Psychologie und Neurobiologie als ungleich höher bewertet werden, sobald es um den Einbezug konkreter Forschungsergebnisse geht. Insofern kann gesagt werden, dass Psychologie und Neurowissenschaft das *erfahrungswissenschaftliche* Primat, der Philosophie hingegen das *konzeptionell-begriffliche* Primat zufällt. Die Philosophie steht damit am Anfang der Entfaltung einer Ethik des guten Lebens.

5.5.1 Philosophie

Während die Frage nach dem Wesen der Wissenschaft prinzipiell keine Frage ebendieser Wissenschaft sein kann, gehört die Frage nach der Philosophie zu deren Kernproblemen. Die Physik z. B. kann – wie Heidegger sagt – „kein möglicher Gegenstand

293 Vgl. Kap. 5.5.1.

eines physikalischen Experimentes²⁹⁴ sein. Die Philosophie der Philosophie hingegen gehört wesentlich zur Philosophie selbst – oder in Carl Friedrich von Weizsäckers Worten: „Philosophie ist die Wissenschaft, über die man nicht reden kann, ohne sie selbst zu betreiben.“²⁹⁵

Das sind nun keine philosophischen Spielereien; daraus folgt nämlich, dass es *überhaupt keine neutrale Definition der Philosophie geben kann*: Man philosophiert eben immer schon, wenn man eine solche Definition angeht; und daher gibt es keinen ersten und sauberen Anfang des Philosophierens, sondern nur ein immer schon vorausgegangenes und uneinholbares *Vorverständnis* von Philosophie. Entsprechend scheitern alle Versuche, das Wesen der Philosophie „von außen“ zu bestimmen: „Man fängt an, und ist sofort mittendrin. Es gibt keinen *schrittweisen* Weg in die Philosophie – es gibt nur den *Sprung*. Wege, die man langsamer oder schneller, überlegter oder spontaner gehen kann, gibt es nur in ihr und außer ihr, nicht aber von außen nach innen.“²⁹⁶ Entsprechend gibt es auch keinen neutral bestimmbaren, spezifisch philosophischen Gegenstandsbereich, und auch nicht *die* philosophische Methode.²⁹⁷ Philosophie ist wesentlich *selbstreflexiv*; sie hält Fragen offen, statt Antworten zu geben; sie vollzieht sich als *Prozess* – anstatt sich durch ihre *Ergebnisse* zu konstituieren. Philosophie kann daher als *Metadisziplin* schlechthin gelten.

Damit wäre ein erstes Verhältnis von Philosophie und Wissenschaften bestimmt: Philosophie verhält sich als Metadisziplin – z. B. als Wissenschaftsphilosophie – kritisch gegenüber den Wissenschaften. Darin aber liegt, dass die Philosophie selbst auch nicht als *Geisteswissenschaft* im strengen Sinne zählen kann: „Hinsichtlich der ihr in der modernen Wissenschaftsentwicklung zufallenden Aufgaben befindet sie sich vielmehr in Äquidistanz zu *allen* anderen Disziplinen“²⁹⁸ – letztlich reflektiert die Philosophie ja gerade auf jene Unterscheidung, welche die Naturwissenschaften und Geisteswissenschaften konstituiert. Die Möglichkeit dieser Abstandnahme qualifiziert die Philosophie als Basisdisziplin der EgL. Dass bedeutet nun nicht, die alte Tradition der *prima philosophia* wieder aufleben zu lassen; der Philosophie kommt innerhalb der EgL lediglich ein *relatives* Primat zu, dass darin besteht, dass die Philosophie (i) als einzige Disziplin kritisch erörtern kann – auch sich selbst gegenüber –, welche Wissenschaften in welcher Form und mit welchen Forschungsergebnissen von Relevanz für eine Ethik des glücklichen Lebens sind. In diesem Sinne tritt sie als Wissenschaftsphilosophie auf. Als Basisdisziplin kommt der Philosophie weiterhin die Aufgabe der (ii) Integration einzelwissenschaftlicher Ergebnisse zu einer transdisziplinären und anti-reduktionistischen Humanwissenschaft zu.²⁹⁹ Diesbezüglich ist das Primat der Philosophie insofern nur relativ als sie die empirischen Forschungsergebnisse der Einzelwissenschaften weder spekulativ vorwegnehmen noch durch eigene Forschungsergebnisse substituieren kann; vielmehr geht sie „nicht an den Wissenschaften vorbei, sondern durch sie hindurch und über sie hinaus.“³⁰⁰

294 Heidegger 1967: 57.

295 Weizsäcker 1982: 382.

296 Raatzsch 2000: 97.

297 Vgl. dazu ausführlicher Wahler 2013: Kap. 5.

298 Mittelstraß 2011: 1041.

299 Vgl. Kap. 5.1.

300 Krämer 1992: 364.

Die Philosophie kann die Wissenschaften im 21. Jh. nicht mehr erkenntnislogisch begründen, wohl aber deren Ergebnisse kritisch auf methodologische Genese und faktische Geltung befragen. Weder die Philosophie noch die Einzelwissenschaften – auch nicht die naturalistischen – können aus sich selbst heraus und letztbegründend die Pluralität wissenschaftlicher Methodologien leisten.³⁰¹

Auch wenn sich die Philosophie um ein möglichst voraussetzungsfreies Vorgehen bemüht, bleibt dies stets nur ein *regulatives Ideal*. Darin aber liegt eine dritte Aufgabe der Philosophie für eine Ethik des glücklichen Lebens. Gegen bodenlose Konstruktionen der Einzelwissenschaften (und manchmal auch der Philosophie selbst) pocht sie auf die unmittelbar erfahrene Wirklichkeit des affektiv-leiblichen In-der-Welt-seins. Dazu zählen nicht nur Wissenschaftskritik und Phänomenologie der unmittelbaren Erfahrung, sondern auch die Rückführung (oder Rückübersetzung) wissenschaftlicher Ergebnisse in die lebensweltliche Wirklichkeit der Glücksstrebenden. Damit ist die Aufgabe verbunden, „eine Sprache vorzubereiten, deren sich die Menschen bedienen können, wenn sie in der unwillkürlichen Lebenserfahrung die Tiefe der Gegenwart entdecken“³⁰² möchten. In diesem Zusammenhang hat die Philosophie auch die lebensweltlichen Wissensformen jenseits des wissenschaftlichen Wissens herauszustellen – leibliches, instinktives, intuitives, praktisches, spirituelles Wissen.³⁰³

Traditionell fällt die Zuständigkeit für normative Fragen der Philosophie zu, sodass diese auch die Kerndisziplin der normativen Ethik des glücklichen Lebens bildet. Die Aufgaben liegen diesbezüglich (iv) in der Erarbeitung von Werten, Zielen, Zwecken, Idealen, Normen.

Zusammenfassend liegt das relative (konzeptionell-begriffliche) Primat der Philosophie in der EgL in ihren vier Kernaufgaben begründet:

- (i) *Wissenschaftsphilosophische Kritik*
- (ii) *Integration einzelwissenschaftlicher Ergebnisse*
- (iii) *Offenhalten und Offenlegen der unmittelbaren Lebenserfahrung*
- (iv) *Normative Erarbeitung von Werten, Zielen, Zwecken, Idealen, Normen*

5.5.2 Anthropologie

Anthropologie ist die Wissenschaft vom Menschen (altgr. „ἄνθρωπος“ [anthropos] = dt. „Mensch“) – und damit bereits aufgrund ihres Namens ein heißer Kandidat für die EgL. Gelegentlich tritt sie als eigenständige Wissenschaft, normalerweise aber als *Teildisziplin* einer übergeordneten Einzelwissenschaft auf. Dabei bleibt es nicht bei einer biologischen (auch: physikalischen) Anthropologie; daneben tritt die Kultur- und soziologische Anthropologie sowie die medizinische Anthropologie. In diesen Subdisziplinen herrscht jeweils ein Schwerpunkt, d.h. der Mensch wird besonders oder ausschließlich in Hinblick auf seine biologische (soziale, kulturelle) Natur untersucht.

301 Vgl. Kap. 5.1.

302 Schmitz 2004: 153.

303 Vgl. Kap. 5.4.

Die *biologische* Anthropologie arbeitet dabei spezifische biologische Charakteristika der Gattung Mensch heraus. Der so forschende befindet sich dabei allerdings in einer merkwürdigen Lage: Er untersucht den Menschen nicht nur aus der Dritten-Person-Perspektive, sondern er *ist selbst* auch einer dieser Menschen und hat zu einem seiner vielen Forschungsobjekte auch einen Zugang der Ersten-Person-Perspektive. Er kennt „den“ Menschen aus der Biologie; und *einen* Menschen solange und seitdem er lebt. Als lebendiger Mensch macht er insofern „eine besondere Art von Erfahrung: die Lebenserfahrung, die im Unterschied zu wissenschaftlicher Erkenntnis als nicht übertragbar angesehen wird“³⁰⁴ – und daher auch keinen Untersuchungsgegenstand objektiv-naturwissenschaftlicher Biologie bilden kann.

Die *philosophische* Anthropologie nun konstituiert sich durch die Berücksichtigung genau dieser Ersten-Person-Perspektive. Der Mensch wird also nicht nur aus der *Außen-*, sondern auch aus der *Innenperspektive* erforscht:

„Aus der Innenperspektive stellen wir die Frage ‚Wer sind wir?‘, die auf unsere reflexive und intersubjektive Selbstverständigung zielt. Aus der Außenperspektive stellt sich die Frage ‚Was ist der Mensch?‘, mit der wir Orientierungswissen erlangen möchten.“³⁰⁵

Durch diesen doppelten Forschungszugang zum Menschen versucht die philosophische Anthropologie, den Menschen *als Ganzen* in den Blick zu bekommen – also durch *Integration aller wesentlichen humanen Charakteristika* zu einer ganzheitlichen, unverkürzten Wesensbestimmung des Menschen zu gelangen.³⁰⁶

„Die philosophische Anthropologie ist eine integrativ-interpretative Disziplin. [...] Es ist vor allem ihre Aufgabe, empirische Erkenntnisse mit Hilfe von Kategorien konstruktiv zu deuten und bezogen auf lebensweltlich relevante Probleme zusammenzufügen. Dabei vermittelt die Philosophie sowohl zwischen den verschiedenen Humanwissenschaften als auch zwischen Wissenschaft und Lebenswelt.“³⁰⁷

Dadurch kann die philosophische Anthropologie als eine Grundlagenwissenschaft der EgL gelten. In der Entfaltung der Erste-Person-Perspektive tritt sie innerhalb der existenziellen Ethik als *Phänomenologie der Existenz* auf.³⁰⁸ Der phänomenologische Charakter zeichnet sich primär dadurch aus, das Leben und die Welt so zu verbalisieren, wie sie sich von sich her einem menschlichen Subjekt zeigen; und zwar derart, dass die unmittelbare Lebenserfahrung zur Sprache dringt und das Subjekt im Lebensvollzug wie im Erkennen stets sichtbar bleibt. Freilich folgt daraus nicht, dass die Ergebnisse lediglich *subjektive* (singuläre, beliebige) Geltung haben. Vielmehr geht es um eine spezielle Art von Intersubjektivität, die ihre Geltung als „kritische Explikation der subjek-

304 Fellmann 2010: 189.

305 Thies 2004: 17.

306 Vgl. Thies 2004: 17.

307 Thies 2004: 42.

308 Vgl. Kap. 8.

tiven Perspektive beliebiger Personen“³⁰⁹, d.h. in „Gestalt einer generalisierten ersten Person“³¹⁰ entfaltet.³¹¹

Die philosophische Anthropologie aus einer objektiven Dritten-Person-Perspektive heraus umfasst grundlegende physikalische und biologische Bestimmungen des Menschen. Da einem solchen Wissen im Rahmen der EgL nicht nur eine Orientierungs-, sondern auch eine *Verfügungsfunktion* zukommt, kann es schwerpunktmäßig in der pragmatischen Ethik angesiedelt werden, da es letztlich als instrumentelle Hilfe bei der Realisierung praktischer Ziele dient. Das betrifft insbesondere genetische, neurobiologische und neuropsychologische Grundlagen³¹² sowie entwicklungs- und biopsychologische Funktionsprinzipien einschließlich pathologischer Störungen und deren medizinischer, psychopharmakologischer oder psychologischer Therapie.³¹³ Zusammenfassend kann hier von den *Biowissenschaften* gesprochen werden, womit ausschließlich die Dritte-Person-Perspektive auf das Leben gemeint ist. Aufgrund konjunkturbedingter Beliebtheit und ausgeprägten Deutungskämpfen gilt es nun, die Neurowissenschaften als Paradebeispiel der strukturellen wissenschaftstheoretischen Problematik der Biowissenschaften ausführlicher zu analysieren.

5.5.3 Neurowissenschaften

Der Plural „Neurowissenschaften“ – gelegentlich auch im Singular – bezieht sich auf diejenigen wissenschaftlichen Forschungsbereiche aus den Disziplinen Biologie, Medizin und Psychiatrie, welche die Struktur und Funktion des Nervensystems erforschen.³¹⁴ Das umfasst z.B. die Teildisziplinen Neurobiologie (molekular- und zellbiologische Grundlagen), die kognitive Neurowissenschaft (neuronale Grundlagen kognitiver Prozesse) sowie die klinischen Fächer (Psychiatrie, Neurologie, Klinische Neuropsychologie).³¹⁵ Mit „Hirnforschung“ bezeichnet man in einem engeren Sinne die Erforschung eines zentralen Teils des (i.d.R. menschlichen) Nervensystems, nämlich des Gehirns. Die Forschungsergebnisse klären darüber auf, *wo* (in welchen Gehirnarealen) *wann* (z.B. zeitgleich mit einem mentalen Ereignis) und *wie* (mit welchen elektrischen Entladungsmustern) im Gehirn neuronale Aktivitätsmuster naturwissenschaftlich zu beobachten sind.³¹⁶ Dies geschieht vor allem mittels bildgebender Verfahren, die für den Erfolg und die Grenzen neurowissenschaftlicher Forschung von immenser Bedeutung sind. Das wichtigste bildgebende Verfahren ist die *funktionelle Magnetresonanztomographie* (fMRT). Mit diesem Messverfahren „lassen sich die Areale im Gehirn bestimmen, in denen neuronale Aktivität stattfindet. Das erfolgt indirekt, indem der Sauerstoffgehalt des Blutes in wenigen Kubikmillimeter großen Volumina der jeweiligen

309 Seel 1995: 61.

310 Pollmann 1998: 152.

311 Vgl. Kap. 3.

312 Vgl. Kap. 20.6, 20.7, 21.1.

313 Vgl. Kap. 21.2-21.3.

314 Vgl. Karnath/Ackermann 2012: 2.

315 Vgl. Karnath/Ackermann 2012: 2.

316 Vgl. Brandt 2006: 2.

Hirngebiete gemessen wird.³¹⁷ Die Messung nutzt dabei die biologische Tatsache, dass ein aktives Hirnareal mehr Sauerstoff verbraucht als ein (zurzeit) nicht aktives. Sauerstoffreicheres Blut besitzt andere magnetische Eigenschaften, sodass der Sauerstoffgehalt arealübergreifend gemessen und bildlich dargestellt werden kann. Dazu wird das Messbild der neuronalen Aktivität über das Messbild einer Normalaktivität des Gehirns – sozusagen über den geeichten Normalzustand – gelegt, wodurch Abweichungen sichtbar werden (was durch Kontrastmittel verstärkt werden kann). Dies wird als Hinweis auf eine erhöhte neuronale Aktivität gesehen, woraus wiederum auf die Beteiligung des entsprechenden Areals am ablaufenden Prozess geschlossen wird.

Über die Aussagekraft und Reichweite neurowissenschaftlicher Forschungsergebnisse ist viel debattiert worden, was hier nicht im Einzelnen dargestellt werden kann; zentrale Themen sind hier Willensfreiheit, Person, Selbst, Erste- und Dritte-Person-Perspektive, phänomenales Erleben.³¹⁸ Für die EgL ist es unabdingbar, die fluorierenden neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse richtig einzuordnen und angemessen zu berücksichtigen. Die vorliegende Arbeit verfolgt u. a. das Ziel, auf einer wissenschaftsphilosophisch reflektierten Grundlage die wichtigsten und relevantesten neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse für eine Lehre vom guten Leben fruchtbar zu machen.³¹⁹

In den letzten Jahrzehnten wirken sich die Neurowissenschaften zunehmend auch auf die Psychologie aus; das betrifft nicht nur die konkreten Forschungsergebnisse, sondern vor allem auch die Frage nach der richtigen psychologischen Methodologie. Aus der neurowissenschaftlichen Erforschung psychischer Prozesse ging die *Neuropsychologie* hervor als „interdisziplinäre Wissenschaft im Grenzbereich zwischen der Psychologie und dem breiteren Feld der Neurowissenschaften.“³²⁰

Unter pragmatisch-instrumentellem Gesichtspunkt ist die (neuro-)biologische Psychologie für eine Lehre vom guten Leben unverzichtbar. Aus einem grundlegenden Verständnis der Funktionsweise des Gehirns nämlich können potente Regeln für die Veränderungsarbeit abgeleitet werden. Die neurowissenschaftliche Perspektive – wie auch immer sie sich epistemologisch und ontologisch zur psychologischen und philosophischen verhalten mag – bietet in einigen Aspekten eine bedeutend differenziertere und systematischere Beschreibung psychischer Veränderungsprozesse in Hinblick auf die praktische Umsetzung in Lebenskunst, Therapie, Coaching und Beratung. Die diesbezügliche Relevanz der Neurowissenschaften kann nicht ernsthaft bestritten werden; es gilt vielmehr, entsprechende Forschungsergebnisse *kritisch* aufzunehmen.

Leider erschweren einige Hirnforscher diese Integration durch eine eigenwillige Interpretation der neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse, was eine wissenschaftsphilosophische Reflexion auf zulässige und unzulässige Interpretationen

317 Schröger 2010: 61.

318 Vgl. etwa die Sammelbände Sturma 2006 und Geyer 2007; sowie Habermas 2009, Metzinger 2007; und speziell in Bezug auf die Psychologie und Philosophie der Lebensführung Brandt 2006, Brandt 2010 und Schubbe 2009.

319 Siehe dazu Kap. 20.7, 21.1, 21.2, 21.3.3, 21.5.1.

320 Bellebaum et al. 2012: 14. In Anlehnung an diesen Begriff konzipiert Grawe eine neurowissenschaftlich fundierte Psychotherapie: die „Neuropsychotherapie“ (vgl. Grawe 2004: 18f. sowie Kap. 21.3). Manche Autoren sprechen statt von „Neuro-“ lieber von „Biopsychologie“ (vgl. Schultheiss/Wirth 2010: 257).

entsprechender Experimente unverzichtbar macht. Es gilt für die EgL also, die Neurowissenschaften – ohne Sonderbehandlung, d.h. wie auch alle anderen Wissenschaften einschließlich der Philosophie selbst – in ihre *methodologisch bedingten Schranken* zu weisen, damit wir nicht „für *wahres Sein* nehmen, was eine *Methode* ist“³²¹ (Husserl). Diese Grenzen sollen nun durch Analyse von sieben zentralen Problemen der neurowissenschaftlichen Methodologie veranschaulicht werden.

(i) *Drohender Selbstwiderspruch 1 – Erste-Person-Perspektive*: Die Hirnforschung trifft zwar objektive Aussagen über die neuronalen Bedingungen und Begleiterscheinungen subjektiven Erlebens, sie thematisiert dieses Erleben aber nicht in seiner phänomenalen Qualität als *Wie-es-ist*. Das *Wie-es-ist* des Erlebens scheint aber vielleicht sogar das Wesen des Erlebens selbst auszumachen. Jedenfalls kann diese Dimension des Erlebens neurowissenschaftlich nicht untersucht werden; nichtsdestotrotz bleibt die Hirnforschung aber in besonderer Weise auf diese Perspektive angewiesen, um sinnvoll forschen zu können. Dies lässt sich an den vielzitierten Experimenten des Physiologen Benjamin Libet veranschaulichen, in denen die zeitliche Abfolge von einer bewussten Willensentscheidung (zu einer einfachen, nicht planungsbedürftigen, motorischen Bewegung) und der damit verbundenen neuronalen Aktivität gemessen wurde.³²² Über den Zeitpunkt der bewussten Willensentscheidungen berichteten die Versuchsteilnehmer. Dabei wurde festgestellt, dass der bewussten Willensentscheidung (etwa 400ms früher) ein beobachtbares neuronales Aktionspotenzial vorausgegangen war.

Offensichtlich sind die Libet-Experimente aber darauf angewiesen, dass die Versuchsperson ihre bewusst getroffene Willensentscheidung *subjektiv wahrnimmt* und anschließend von ihr *berichtet*. Dieses Ereignis ist nur von der Versuchsperson selbst zu beobachten, denn ob es dazu objektive Beobauungskriterien gibt, steht ja gerade experimentell zur Untersuchung und kann nicht einfach vorausgesetzt werden. Die Versuchsperson muss also den Zeitpunkt ihrer bewussten Entscheidungswahrnehmung mitteilen, der dann von den Wissenschaftlern in ein zeitliches Verhältnis zu den neuronalen Vorgängen gesetzt wird. Erst *dadurch* ergeben sich *Korrelationen*; erst dadurch ergeben sich Aussagen über eine mögliche neuronale Verursachung bewusster Willensentscheidungen. Das zeigt anschaulich, dass die Hirnforschung (mindestens bei der Erforschung des Bewusstseins, insbesondere des phänomenalen Erlebens) auf die Erste-Person-Perspektive der untersuchten Versuchsperson angewiesen ist.³²³ Dass solche psychischen Ereignisse nicht einfach äußerlich abzulesen sind, davon zeugt das Scheitern der behavioristischen Methodologie.³²⁴ Hier bestünde die Gefahr, die Erste-Person-Perspektive als irrelevant aus der naturwissenschaftlichen Forschung auszuschließen, obwohl man zur Gewinnung von psychologisch-neurologischen Korrelationen methodisch auf sie angewiesen bleibt.

(ii) *Drohender Selbstwiderspruch 2 – Frei und determiniert zugleich*: Während sich Libet stets gegen diese Lesart ausgesprochen hat,³²⁵ haben einige Wissenschaftler seine Experimentergebnisse als Widerlegung der Willensfreiheit interpretiert. So liest man

321 Husserl 1996: 55.

322 Libet 1985.

323 So auch Böhme 2003: 185f.

324 Vgl. Kap. 5.6.

325 Vgl. Libet 2007.

z. B. bei Gerhard Roth: „Mir scheint der Satz ‚Nicht das Ich, sondern das Gehirn hat entschieden!‘ korrekt zu sein“³²⁶.

Nun besteht eine Grundbedingung des Experiments aber darin, dass die Versuchspersonen, wenn sie von ihren subjektiven Erlebnissen berichten, auch die *Wahrheit* sagen.³²⁷ Die Erforschung der Zusammenhänge von bewussten Willensentscheidungen und neuronalem Aktionspotenzial (Korrelation, Kausalität) basiert ja gerade auf der Abgleichung des Probandenberichts (über das von ihm subjektiv Wahrgenommene) mit den objektiv gemessenen Daten über sein Gehirn. Durch diese ermöglichende Bedingung erst kann ggf. geschlossen werden, der Wille sei nicht frei. *Wenn dem aber so ist, dann war die Person auch nicht frei in ihrer Entscheidung, die Wahrheit zu sagen.* Und wenn die Person für ihre Berichte keine Wahrhaftigkeit beanspruchen kann, dann ist das Ergebnis des Experiments hinfällig.

Man bedarf also der Ersten-Person-Perspektive, weil sie der objektiven Methodologie nicht zugänglich ist; gleichzeitig zielen einige Interpretationen solcher Experimente aber darauf ab, diese Perspektive zu eliminieren. „Da aber [...] *die Wahrhaftigkeit zu den reproduzierbaren Bedingungen der Libet-Experimente zählt*, dürfen diese nicht so ausgedeutet werden, dass diese Bedingung durch das Experiment als unmöglich, widerlegt oder Ähnliches eingestuft wird.“³²⁸

(iii) Drohender Selbstwiderspruch 3 – *Rationaler Geltungsanspruch*: Das wiederum verweist auf die ganz allgemeine Gefahr eines performativen Selbstwiderspruchs. So wurde gegen die deterministische Deutung des Libet-Experiments eingewendet, dass mit der Unfreiheitsbehauptung ein kommunikativer Geltungsanspruch auf Wahrhaftigkeit verbunden ist. Dieser Geltungsanspruch basiert auf einem Modell kommunikativer Rationalität, die den Adressaten die *Fähigkeit* einräumt, sich von *vernünftigen Gründen überzeugen zu lassen*.³²⁹ Vernünftige Gründe aber *appellieren* an die Freiheit des Menschen, diese Gründe zu *berücksichtigen* und *gelten* zu lassen. Indem also die Unfreiheit behauptet wird, zerstört sich der Geltungsanspruch der Behauptung selbst: Es gibt nun *keinen vernünftigen Grund mehr*, diese These im Diskurs überhaupt weiter zu beachten. Kein Hirnforscher dürfte sich darüber *beschweren*, dass seine These von allen anderen Diskursteilnehmern ignoriert wird – sie *können einfach nicht anders* – und ihnen ist daher auch kein Vorwurf zu machen (so zumindest die naheliegende Schlussfolgerung). Damit hebt sich die notwendig zu unterstellende Idee einer kommunikativen Vernunft

326 Roth 2007: 77, der hier en passant auch das Wer mit dem Was vertauscht (s. dazu auch Punkt v).

327 Vgl. Janich 2006: 89ff.

328 Janich 2006: 90. Darüber frage ich mich, wie sich aus einer Ursache-Wirkungs-Methodologie jemals hätte ein gegenteiliges Ergebnis ergeben können, solange doch eine zureichende Erklärung eines Phänomens nach dem Hempel-Oppenheim-Modell im Explanans mindestens ein *Gesetz* aufweisen muss, das einen *empirischen* Inhalt hat (vgl. Hempel/Oppenheim 1948: 136-138). In der naturwissenschaftlichen Methodologie ist aber immer schon entschieden, was unter „empirisch“ hier zu verstehen ist; und auch für das Gesetz gilt, dass es sich um die Unterstellung eines naturgesetzlichen Ursache-Wirkungs-Zusammenhangs handeln muss. Mir ist (noch) nicht ganz klar, wie hier experimentell etwas hätte gemessen werden können, das *für* die Willensfreiheit spricht.

329 Und so hat sich denn auch Jürgen Habermas – als vielleicht wichtigster Theoretiker solcher kommunikativen Geltungsansprüche (vgl. Habermas 1995) – rege an der Debatte um den performativen Selbstwiderspruch eines neurowissenschaftlich begründeten Determinismus beteiligt (vgl. Habermas 2009, Habermas 2005).

in einem performativen Selbstwiderspruch auf. Entsprechend plakativ wählt Gerhard Kaiser denn auch seinen einschlägigen Aufsatztitel: „Warum noch debattieren? – Determinismus als Diskurskiller“³³⁰.

(iv) Drohender Selbstwiderspruch 4 – *Das Gehirn-Paradoxon*: Hirnforscher Gerhard Roth ist für seine konstruktivistische These bekannt, das (bzw. mein) Gehirn bringe die (bzw. meine) Wirklichkeit hervor. Roth begründet dies mit neurowissenschaftlich-empirischen Befunden über die Informationsverarbeitung des menschlichen Nervensystems.³³¹ Da das Gehirn aber *auch* Bestandteil ebendieser (scheinbar konstruierten) Wirklichkeit ist, sieht sich Roth gezwungen, „eine Welt anzunehmen, in der dieses Gehirn, der *Konstrukteur*, existiert. [...] Ich habe sie der Einfachheit halber *Realität* genannt und sie der *Wirklichkeit* gegenüber gestellt [...] *Die Wirklichkeit wird in der Realität durch das reale Gehirn hervorgebracht.*“³³² Roth scheint damit zu beanspruchen, ein gravierendes Problem der Philosophie, das bekanntlich Kant und Schopenhauer lebenslang beschäftigte, auf bestechend einfache Weise gelöst zu haben. Es ist aber nicht schwer zu sehen, dass Roths Lösungsversuch hinter die Errungenschaften Kants zurückfällt: Obgleich behauptet wird, dass nur die Wirklichkeit als Konstrukt des Gehirns erkannt werden könne, wird die Existenz des „realen“ Gehirns im Deckmantel eines scheinbar logischen Schlusses erwiesen – bzw. man ist gezwungen, die Existenz des realen Gehirns anzunehmen, damit man nicht in Widersprüche gerät. Doch ebendieser Schluss von Erscheinung auf Ding-an-sich stellt die Erkenntnistheorie traditionell vor schwerwiegende Probleme.

Für die Existenz des *realen* Gehirns kann kein Hirnforscher irgendeinen wissenschaftlichen Beweis erbringen.³³³ Was bleibt, ist die erkenntnistheoretisch unüberwindbare Kluft und der *Glaube*, dass sich jenseits dieser Kluft das reale Gehirn befindet. „Von daher fragt es sich, was für ein eigentümlicher Glaube es ist – der Glaube ans Gehirn –, dem die Hirnforscher, zumal im tieferen Unverständnis ihrer eigenen Gläubigkeit, anhängen.“³³⁴ Der Glaube an den Gott namens Gehirn, der nicht nur die Wirklichkeit erschafft, sondern obendrein noch *entscheidet, handelt, fühlt und sich seiner selbst (sic!) bewusst wird*, mag mit dem Ideal einer empirischen Naturwissenschaft nur noch schwer vereinbar sein.

Nach meinem Ermessen begeht Roth einen grundsätzlichen Fehler, der mir in der Rezeption zu kurz kommt, der aber als paradigmatisch für die dahinterstehende Denkweise gelten kann. Woher nämlich weiß Roth überhaupt, dass es sich beim „Konstrukteur“ um ein reales *Gehirn* handelt – und nicht etwa um ein reales *Ich* oder gar eine reale *Leber*. Der Sprung vom wirklichen Gehirn zum realen Gehirn ist nicht überzeugender als der Sprung vom wirklichen Gehirn auf die reale *Leber*. Diese reale Leber könnte ja so geschickt agieren, dass sie eine Wirklichkeit konstruiert, in der wir dazu verleitet werden, das *Gehirn* (und nicht die Leber) für den *realen* Konstrukteur zu halten. Ob die Hypothese des realen Gehirns oder doch eher die der realen Leber faktisch wahr ist, kann prinzipiell nicht entschieden werden; es zeigt aber exemplarisch, wie naiv hier Grund-

330 Kaiser 2007.

331 Vgl. Roth 1992.

332 Roth 1997: 324f.

333 Vgl. Brandt 2006: 19.

334 Brandt 2006: 19.

kategorien des Empirischen auf das Intelligible übertragen werden. Es scheint geradezu selbstverständlich, dass es auch im Intelligiblen zeitlich-räumlich abgrenzbare Einzeldinge (Gehirn) gibt – das dürften Kant und Schopenhauer mit Recht kritisch sehen.

Damit bietet Gerhard Roths „Erkenntnistheorie“ ein anschauliches Beispiel für eine hypertrophe Neurowissenschaft, die nicht mehr um ihre methodologischen Limitationen weiß und sich in Gebiete vorwagt, die mitunter so kompliziert sind, dass es sich lohnen kann, Fachexperten oder wissenschaftliche Klassiker zu Rate zu ziehen. (Hirnforscher Gerhard Roth ist übrigens promovierter Philosoph.)

(v) Wer oder was? – *Das Problem mit dem Ich*: Der Buchtitel des renommierten neurobiologischen Angstforschers Joseph LeDoux – „Synaptic self: How our brains become who we are“ – steht exemplarisch für gleich mehrere kategoriale Fehlkonzeptionen. Aus einem *what* (brain) kann kein *who* werden: Identität ist kein naturwissenschaftliches Faktum, sondern eine narrative Entität, die geschichten-biographisch und nicht bio-chemisch strukturiert ist.³³⁵ Als solche ist sie durch eine naturwissenschaftliche Methodologie aber gar nicht einzufangen. Im Gegenzug kann eine naturwissenschaftliche Methodologie auch gar keine Forschungsergebnisse zeitigen, die das *Wer* des Menschen betreffen; die Art, wie hier geforscht wird, rahmt nämlich bereits den ontologischen Charakter des Erkannten – nämlich als *Was*. Wird dieses Was nun zum Wer des Menschen hochstilisiert – oder gar zum Wesen des Menschen –, dann würde für wahres Sein genommen, was sich eigentlich durch eine Untersuchungsmethode konstituiert. Es mag zwar eine biologische Geschichte des Gehirns geben; eine Biographie aber wird durch Sinn und Bedeutung einer Erzählung konstituiert. „Zum Entstehen von Sinn und Bedeutung kann naturwissenschaftlich-neurologische Forschung aber nichts beitragen.“³³⁶

Nur wer das Ich dieser Erzählung substanzialistisch *missversteht* – und damit, wie etwa Thomas Metzinger, genau jenen cartesianischen Körper-Geist-Dualismus unterscheidungstheoretisch³³⁷ reproduziert, der eigentlich kritisiert wird –; nur der kann die Existenz des Ich und seines Identitätskerns verneinen.³³⁸ Damit ist natürlich keineswegs das Ich als Illusion erwiesen, sondern lediglich eine cartesianisch geprägte *Vorstellung* vom Ich, die in der (bzw. den postmodernen Überresten der) zeitgenössischen (deutschsprachigen) Ich-Philosophie keinen namhaften Vertreter mehr findet.³³⁹

Diese Vermischung von Was und Wer kulminiert jedenfalls in LeDoux' haarsträubendem Schlusssatz: „You are your synapses. They are who you are.“³⁴⁰

Nun kann man daraus freilich nicht auf „die“ Hirnforscher schließen; eine solche Rede ist ohnehin vermessen. Nichtsdestotrotz sei angemerkt, dass es durchaus *namhafte* Forscher sind, die sich zu solchen Schlüssen hinreißen lassen; LeDoux' Beiträge zu den neuronalen Grundlagen von Angstreaktionen z. B. gelten als bahnbrechend.³⁴¹

335 Siehe für eine ausführlichere Kritik Grätzel 2005b: 52f., Grätzel 2005a: 63f.

336 Brandt 2010: 37, siehe für eine ausführliche Begründung Brandt 2006; vgl. weiterhin Punkt (vii).

337 Vgl. Spencer-Brown 1997, Luhmann 1990.

338 Vgl. in Kurzfassung Metzinger 2005. Metzinger, der sich selbst (sic!) in Interviews immer wieder als *Aufklärer* beschreibt, zerstört damit genau jenes Subjekt, das die *Bedingung jeglicher Aufklärung* ist, nämlich jenes mündige Subjekt, „das allein in der Lage wäre, seine Naivität zu verlieren.“ (Habermas 2009: 297)

339 Vgl. z. B. Schmitz 1999, Böhme 2003, Waldenfels 2000, Frank 1990, Kühn 2008.

340 LeDoux 2002: 324.

341 Vgl. Grawe 2004: 103ff.

(vi) *Limitierte anthropologische Aussagekraft*: Die Hirnforschung operiert aus methodologischen Gründen mit einem biologischen Menschenbild. Sozialität, Subjektivität und objektiver Geist – ganz allgemein kulturelle Bedeutungen, Werte und Sinn – bleiben dabei unberücksichtigt.³⁴² Doch die menschliche Existenz zeichnet sich gerade durch ein *Selbst- und Weltverhältnis* aus, das von solchen Bedeutungen konstituiert wird.³⁴³ In einem *Verhältnis zu existieren* ist nun aber etwas grundsätzlich anderes als das positive Faktum eines bezugslosen, operational geschlossenen Nervensystems.³⁴⁴

An der durchaus *zweckdienlichen* biologistischen Reduktion des Menschen ist nur dann etwas auszusetzen, wenn die entsprechenden Ergebnisse als objektive Erkenntnis über den (ganzen) Menschen (bzw. sein Wesen) interpretiert werden. Denn dann würde man „für *wahres Sein* nehmen, was eine *Methode* ist.“³⁴⁵

Es ist das große Verdienst der philosophischen Anthropologie, die Frage nach dem Menschen in zwei Richtungen zu entfalten, nämlich einerseits als außenperspektivische Frage – *Was ist der Mensch?* – und andererseits als innenperspektivische Frage – *Wer bin ich?*³⁴⁶ Die Wer-Frage ist mit dem Verweis auf neuronale Prozesse aber gar nicht zu beantworten, weil ich keinen unmittelbaren Zugang zu meinen Neuronen habe; ich verhalte mich auch nicht zu meinen Neuronen, sondern zu *mir selbst*: „Dasjenige was sich ‚seiner selbst bewusst‘ wird, ist nicht das ‚System Großhirnrinde‘, sondern ein Mensch, der ‚ich‘ sagt und seines Daseins in der Welt gewahr wird. [...] Eine rein physische Entität, wie es neuronale Zustände sind, kann von sich nichts wissen“³⁴⁷. Insofern kann ich als Mensch „solche neuronale[n] Vorgänge nicht nachvollziehen“³⁴⁸ – ich kann mich nicht einfach als Gehirn verstehen; vielmehr zielt mein (Selbst-)Verstehen auf einen nachvollziehbaren *Sinn* ab, der neurowissenschaftlich nicht einzufangen ist.

(vii) Der blinde Fleck der Hirnforschung – *Bedeutung, Sinn und Werte*: Als Naturwissenschaft kann die Hirnforschung höchstens materielle Träger von Bedeutungen, nicht aber Bedeutungen selbst untersuchen. So kann etwa ein neuronales Aktivitätsmuster als Korrelat eines epileptischen Anfalls ausgemacht werden; was ein solcher „epileptischer Anfall“ (der ja alleine schon durch diese Bezeichnung mit einem Sinn versehen wird) aber individuell, kulturell, sozial, geschichtlich *usf. bedeutet*, bleibt der Hirnforschung verschlossen – es sind eben die am Hirn forschenden Subjekte, die diese Bedeutung immer schon mitverstehen, wenn sie Hirnforschung betreiben.

Diese grundsätzliche Limitation der Naturwissenschaften betrifft die Neurowissenschaften *in besonderer Weise*, denn sie untersucht ja nicht Pflanzenarten in unbewohnten Dschungelgebieten, sondern jene Prozesse, die aufs Engste mit der Kultur verbunden sind: die mentalen Vorgänge gesellschaftlicher Individuen. Was in der Hirnforschung dabei grundsätzlich nicht thematisch werden kann, ist der Zeichen- und Symbolcharakter materieller Träger: Dass eine Buchstabenabfolge ein bedeutungsvolles und verstehbares Zeichen ist, lässt sich nicht im mindesten an den physikalischen Eigenschaften der

342 Vgl. ausführlicher Brandt 2006: 19.

343 Zum Verhältnischarakter menschlicher Existenz vgl. ausführlicher Grätzel 2006: 105ff., 121ff.; vgl. weiterhin Kap. 8.6.

344 Vgl. Kap. 8.4.

345 Husserl 1996: 55.

346 Vgl. Kap. 5.5.2.

347 Brandt 2006: 13.

348 Grätzel 2005b: 53.

Buchstabenabfolge ablesen – genau genommen kann nicht einmal gesagt werden, dass es sich hier überhaupt um *Buchstaben* handelt. Dazu bedarf es nämlich immer schon einer innerkulturellen Teilnehmerperspektive, die versteht, was Buchstaben sind; physikalisch gesehen liegen eher unregelmäßige schwarz-gefüllte Flächen auf weißem Grund vor (wobei manche Flächen wiederholt auftreten). Die mit diesen Flächen – mit den Buchstaben, den Zeichen – verbundenen „nicht-extensionalen Bedeutungsinhalte von Propositionen und Gedanken“ lassen sich grundsätzlich nicht „in die extensionalen Begriffe der Neurologie übersetzen.“³⁴⁹ Der blinde Fleck des Naturalismus (und damit insbesondere der Hirnforschung und naturwissenschaftlichen Psychologie) lässt sich also methodisch nicht mehr einfangen, weil er mit der naturwissenschaftlichen Methodologie selbst konstituiert wird. Gleichzeitig lässt sich dieser Verlust der Bedeutungswelt aber auch nicht marginalisieren:

„Die naturalistische Reduktion von Subjektivität – des kognitiv-logisch, emotional-voluntativ strukturierten Ichs – auf Hirnphysiologie negiert nicht nur die Begriffe des Mentalen, sondern *jeden* Begriff, jegliche Rede und jedes Gespräch überhaupt. Sinnhafte Verweisungszusammenhänge, in die wir nur verstehend eintreten können, sind nun mal von grundsätzlich anderer Art als raum-zeitliche Relationen, die sich von einer Außenperspektive her beobachten und messen lassen.“³⁵⁰

Abgesehen vom Gehirn-Paradoxon erwachsen alle besprochenen Limitationen der Neurowissenschaften aus ihrem methodologischen Charakter, d. h. aus der *grundsätzlichen* Art und Weise, wie die Neurowissenschaften ihren Gegenstandsbereich zunächst konstituieren und anschließend erforschen.

Davon unbetroffen spricht gegenwärtig aber wohl alles dafür, dass es eine *durchgehende Korrelation zwischen subjektivem Erleben und neuronaler Aktivität* gibt. Offenbar kann jedem Erlebenszustand ein neuronales Erregungsmuster zugeordnet werden; jede Änderung des phänomenalen Erlebens geht mit einer Änderung neuronaler Aktivität einher.³⁵¹ Gehirnaktivität ist natürlich auch bewusst steuerbar, z. B. über das Erinnern und Handeln. Jedoch lassen sich auch in umgekehrter Richtung durch elektrische Stimulation oder Medikamente gewisse phänomenale Erlebenszustände gezielt induzieren. Das ist insbesondere für Philosophen und Psychologen stets im Auge zu behalten, um nicht Gefahr zu laufen, aus der Tradition überlieferte Spekulationen über mentale Phänomene unkritisch zu übernehmen, die sich heute tatsächlich empirisch klären lassen. Man denke an die irritierenden Experimente zur neurophysiologischen Induktion des subjektiven Gefühls der Handlungsurheberschaft bzw. zur subjektiven Identifizierung und Selbstzuschreibung der dafür ausschlaggebenden Handlungsgründe.³⁵² So viel zu den Neurowissenschaften und ihren methodologisch bedingten Grenzen.

Das Verhältnis von Neurowissenschaft und *Psychologie* kann nun unterschiedlich bewertet werden und ist davon abhängig, wie die Psychologie *methodologisch* entworfen

349 Jeweils Habermas 2009: 298.

350 Brandt 2006: 17.

351 Vgl. Grawe 2004: 44.

352 Vgl. Grawe 2004: 80.

wird – als empirisch-experimentelle *Naturwissenschaft*; als verstehende *Geisteswissenschaft*; oder als phänomenologische *Humanwissenschaft*. Derzeit lässt sich vor allem eine Assimilierung der Psychologie an die naturwissenschaftliche Methodologie der Neurowissenschaften festmachen. Die naturwissenschaftliche Methodologie hat in der Psychologie aber auch eine eigenständige, weiter zurückreichende Geschichte und Bedeutung. Mit einer an den Neurowissenschaften ausgerichteten Psychologie ist nicht zuletzt die Möglichkeit verbunden, die Psychologie in ferner Zukunft *vollständig durch die Neurowissenschaften ersetzen* zu können – was enorme Auswirkungen auf die EgL hätte. Daher erfordert die Psychologie eine eigene, umfangreichere wissenschaftsphilosophische Analyse. Dies ist bereits deshalb geboten, da die Psychologie die wichtigste Erfahrungswissenschaft der EgL und sogar die tragende Wissenschaft der pragmatischen Ethik darstellt. Ebenso schwergewichtig wie die Psychologie selbst sind aber auch ihre wissenschaftsphilosophischen Probleme.

5.6 Die prekäre Lage der Psychologie

Eine Wissenschaftstheorie der Psychologie gestaltet sich als umfangreiches und komplexes Unterfangen, denn die akademische Psychologie befindet sich seit Jahren in einer prekären Lage. Mancher stellt sich sogar die Frage, ob sie vielleicht noch in ihrer *vorwissenschaftlichen* Phase sei, weil sie die notwendige *Systemoffenheit* einer Wissenschaft bisher nicht eingelöst hat.³⁵³ Und auch heute hält man der Psychologie noch vor, was einst Dilthey konstatierte: dass sie nämlich ihren eigenen Gegenstand methodisch nicht adäquat erfasse und damit eine „Seelenlehre ohne Seele“³⁵⁴ sei.

Über die richtige Methode zur Generierung qualifizierten psychologischen Wissens herrscht gegenwärtig keine Einigkeit; eine einheitliche psychologische Methodologie ist in weiter Ferne. So wird hitzig diskutiert, ob die Psychologie eine Geistes-, Natur-, historische Kultur- oder Humanwissenschaft sei. Damit verbunden ist die Frage nach den Vorgehensweisen des Verstehens und/oder Erklärens, die nicht ohne weiteres mit dem geisteswissenschaftlichen bzw. naturwissenschaftlichen Vorgehen gleichgesetzt werden können. Durch Verweis auf die psychologische Methode lässt sich das Wesen der Psychologie also nicht aufklären. Darüber hinaus scheitert aber auch die Bestimmung der Psychologie über ihren Gegenstand: Was „das Psychische“ nämlich ist, wo es gesucht werden muss und auf welche Weise – all dies steht derzeit zur Debatte. Um diese prekäre Lage der Psychologie tiefer zu verstehen, lohnt sich ein Blick in ihre Geschichte.

5.6.1 Geschichte der Psychologie und ihrer Methodologie

Die missliche Lage der Psychologie resultiert nicht zuletzt aus ihrer gespaltenen Gestalt als Einzelwissenschaft, wie sie sich von der Philosophie Ende des 19. Jh. zu emanzipieren begann. Der genaue Beginn der Psychologie als eigenständige Disziplin kann

353 Vgl. Jüttemann 1991: 341.

354 Dilthey 1968b: 159.

auf das Jahr 1879 datiert werden, in dem Wilhelm Wundt das Psychologische Laboratorium in Leipzig begründete.³⁵⁵ Nichtsdestotrotz wird mitunter kritisch gefragt, ob dieser Emanzipationsprozess 140 Jahre später nicht immer noch im Gange sei, sodass diese Zeitspanne „später einmal als eine *vorwissenschaftliche* oder sogar nur als eine *pseudowissenschaftliche* Erscheinungsphase der Disziplin deklariert werden wird.“³⁵⁶

Die geschichtliche Frühphase der Psychologie wird jedenfalls vor allem mit dem Namen Sigmund Freud verbunden, dessen *Psychoanalyse* auch heute noch als Prototyp einer *verstehenden* Psychologie nachwirkt.³⁵⁷ Das zum Wesenskern hochstilisierte *verstehende Moment* der freudschen Psychoanalyse findet werksimmanent allerdings keine Rechtfertigung. Während Habermas und Ricoeur die geisteswissenschaftlich-hermeneutische Dimension der Psychoanalyse betonen und Freuds offenkundige naturwissenschaftliche Ambitionen als „das szientistische Selbstmißverständnis der Psychoanalyse“³⁵⁸ abtun, arbeitet Grünbaum den *naturwissenschaftlich-empirischen Anspruch* Freuds heraus und widerspricht damit wiederum Popper, der bekanntlich der Psychoanalyse aufgrund ihrer mangelnden Falsifizierbarkeit die Wissenschaftlichkeit gänzlich aberkannte.³⁵⁹

Mit einem grundlegenden Gegenentwurf zur Psychoanalyse intensivierte John B. Watson innere Spaltung der Psychologie: Sein *Behaviorismus* intendierte nämlich, die Psychologie aus ihrem geisteswissenschaftlichen Gefängnis zu befreien und als eine objektive Wissenschaft zu etablieren. Der Behaviorismus entwickelte sich als psychologische Methodologie in der ersten Hälfte des 20. Jh. und erreichte um die Jahrhundertmitte seinen Höhepunkt. Das behavioristische Vorgehen ermöglichte die *Operationalisierbarkeit*, *Wiederholbarkeit*, *Messbarkeit*, *Vergleichbarkeit* und *Überprüfbarkeit* psychischer Prozesse – streng nach dem Vorbild des zu dieser Zeit herrschenden naturwissenschaftlichen Wissenschaftsideals. Da psychische Prozesse phänomenologisch zunächst gar nicht als messbare naturwissenschaftliche Entitäten auftreten, bedurfte es einer Transformation des (vorverstandenen) psychologischen Gegenstands. So mussten die Begriffe des *Bewusstseins* und *Erlebens* sowie der Bezug auf *intrapsychische* Ereignisse (Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken) aus der Sprache der Psychologie eliminiert bzw. substituiert werden. Dies geschah durch *Übersetzung* geisteswissenschaftlicher Ausdrucksformen in eine Wissenschaftssprache, deren Aussagen *ausschließlich auf äußerlich beobachtbare Naturvorgänge* referierten. Das Vehikel dieser Transition wurde im Konzept der *Verhaltensdisposition* gefunden: Ein Satz wie „X fühlt Schmerzen, wenn er auf die heiße Herdplatte greift“ wurde übersetzt in „X reagiert mit einem Zurückziehen der Hand und einem Schrei, wenn er auf die heiße Herdplatte greift“. Mentale Zustände wurden also als Dispositionen verstanden: X hat die Tendenz (die Bereitschaft, das Potenzial) bei einem gewissen Reiz (heiße Herdplatte) mit einem entsprechenden (äußerlich beobachtbaren, voraussagbaren, vergleichbaren, messbaren) Verhalten zu reagieren (Zurückziehen, Schrei). Das Intrapsychische – das phänomenale Erleben, Fühlen und Denken des Subjekts – bedurfte keiner weiteren Beachtung mehr. Damit wurde die Psyche zu ei-

355 Vgl. Walach 2009: 14.

356 Jüttemann 1991: 341 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

357 Vgl. Jüttemann 1991.

358 Habermas 1971: 263.

359 Vgl. Ricoeur 1974, Habermas 1971, Grünbaum 1988, Popper 1969: 33-59.

ner abstrakten Instanz, die gewisse Inputs zu dementsprechenden Outputs verarbeitet, wobei diese Verarbeitung lediglich an ihren Verhaltenskonsequenzen und nicht etwa am psychischen Erleben des Subjekts abzulesen war – die Psyche als *Black Box*. Durch diese Konzeption erschöpfte sich psychologisches Forschen in der Beobachtung äußeren Verhaltens, womit man den naturwissenschaftlichen Forderungen nach Intersubjektivität bzw. Objektivität, subjektivitätsfreier Neutralität und empirischer Falsifizierbarkeit nachkam. Das dahinterstehende positivistisch-reduktionistische Menschenbild und die Naturwissenschaftsgläubigkeit des Behaviorismus wurden in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts jedoch vernichtend kritisiert – nicht zuletzt in der Philosophie des Geistes.³⁶⁰ Die Geschichte des Behaviorismus hat gezeigt, dass dessen Verfahren nicht nur *vor-wissenschaftlich* ist und als solches nicht begründet werden kann, sondern eben auch *un-wissenschaftlich*, da es in unlösbare Aporien führte. Methodologische Analysen konnten sogar herausstellen, dass nicht einmal Behavioristen selbst ihre psychologische Methodologie streng durchhalten konnten.³⁶¹ Als Methodologie der Psychologie gilt der Behaviorismus heute als grundsätzlich gescheitert.

Die Mitte der 1960er-Jahre einsetzende und als *kognitive Wende* bekannte Periode der Psychologie nahm infolgedessen die Psyche wieder in die Psychologie auf und untersuchte sie in Hinblick auf die kognitive Verarbeitung, die *zwischen* Reiz und Reaktion abläuft – damit rückte das Unbekannte der *Black Box* wieder in den Fokus psychologischen Forschens. Der Grund für diese Neuausrichtung war nicht zuletzt die Erkenntnis, dass individuelle Kognitionen – Interpretationen, Haltungen, Bewertungen – die Reaktion auf einen Reiz erheblich beeinflussen. Damit konnte die Verarbeitung als solche – also der Inhalt der *Black Box* – nicht weiter aus der Psychologie ausgeschlossen werden. Die entsprechende Öffnung sprengte nun gleichsam den objektivistischen Verhaltensbegriff des Behaviorismus und markiert den Beginn einer *kognitiven* Psychologie, die bis heute die akademische Landschaft prägt.³⁶² Um keine Anleihen bei der für unwissenschaftlich befundenen Psychoanalyse zu machen, wurde die Rede von den *seelischen* Vorgängen durch die von *mental*en Prozessen ersetzt, was sich bis in unsere Tage fortgesetzt hat. Die Psychologie, so merken einige Autoren irritierend an, bedarf des Begriffs der Seele offenbar nicht mehr.³⁶³

Die kognitive Wende der Psychologie darf insofern auch nicht als eine Rückkehr zur geisteswissenschaftlichen Methodologie verstanden werden. Die kognitive Psychologie ging zwar mit einer Veränderung des Gegenstandsbereichs, nicht jedoch mit einer Abkehr von der naturwissenschaftlich-erklärenden Methodologie einher. Während die erklärende Psychologie sich ihrer Überwindung des Behaviorismus sicher ist, betonen einige Kritiker, dass das behavioristische Erbe weiter fortwirkt in der Art und Weise,

„wie man Forschung betreibt und Erkenntnisse hervorbringt – nämlich durch objektive empirische Methoden, durch Operationalisierungen und Experi-

360 Eine behavioristische Lösung des Leib-Seele-Problems versucht z.B. Ryle 1963. Vgl. zur Kritik Putnam 1997: 325-341, zur Übersicht Bieri 2007: 31-35.

361 Vgl. Kriz 2007: 106-108, 116.

362 Als klassisches Werk der kognitiven Wende gilt Ulrich Neissers „Cognitive Psychology“ von 1967 (Neisser 1967).

363 Vgl. Mack 2007: 1.

mente, durch das Untersuchen menschlichen Reagierens auf bestimmte Bedingungen“³⁶⁴.

Besonders deutlich wird dies auch durch den Einzug der Neurowissenschaften, deren rasante Entwicklungen in den letzten Jahrzehnten ein umfangreiches Wissen über die neurobiologischen Grundlagen psychologischer Prozesse zeitigte. Die Neuropsychologie scheint sich an der Mehrzahl der Psychologielehrstühle als neues Paradigma durchzusetzen; das Psychologiestudium orientiert sich weitgehend an Biologie und Medizin.³⁶⁵

Im Zuge dieser *neurowissenschaftlichen Wende* der Psychologie, die bis heute im Gang zu sein scheint, erneuerte sich auch die *angewandte Psychologie*, vor allem die Psychotherapieforschung und -praxis. Klaus Grawe legte 2004 sein vielbeachtetes und programmatisches Werk „Neuropsychotherapie“³⁶⁶ vor. Die neurowissenschaftliche Wende der akademischen Psychologie erreichte insofern über die klinische Psychologie in letzter Instanz auch konkrete Patienten, die sich heute in psychotherapeutischen Kliniken mit den Konsequenzen dieses methodologischen Wandels konfrontiert sehen.

Eine so ausgerichtete *Neuropsychologie* muss sich allerdings die Frage gefallen lassen, „welchen Mehrwert sie gegenüber einer Neurowissenschaft hat, die praktisch die gleichen Ziele verfolgt und obendrein die Psychologie in einem naiven Sprachgebrauch verharren sieht, der in Zukunft durch die objektivere Sprache der Neurowissenschaften ersetzt werden kann“³⁶⁷. Insofern darf befürchtet werden, dass eine erfolgreiche neurowissenschaftliche Wende der Psychologie eine so schwungvolle sein wird, dass sie das Schiff zum Kentern bringt; es könnte eine letzte, eine *letale* Wende der Psychologie sein, die sie versenken und lediglich einen Gegenstand wissenschaftshistorischer Betrachtungen hinterlassen wird.

5.6.2 Zwei Psychologien – ein Problem

Als Folge dieser divergierenden Entwicklungstendenzen stellt die Psychologie gegenwärtig „keine einheitliche Disziplin dar“ – und „es gibt gute Gründe anzunehmen, dass sie nie eine einheitliche Disziplin war.“³⁶⁸ Jede Begriffsbestimmung der Psychologie sieht sich also dem Verdacht der Parteilichkeit ausgesetzt. Als *möglichst umfassende* Definition ließe sich Psychologie zunächst als Wissenschaft vom „Erleben, Verhalten und Handeln des Menschen“³⁶⁹ bestimmen. Die Differenzierung zwischen *Verhalten* (das ja bereits der Behaviorismus untersuchte) und *Handeln* bringt einen spezifisch menschlichen Unterschied zum Ausdruck, der auf das sinnverstehende, geschichtlich verfasste und ethisch verantwortliche Subjekt verweist. Das wiederum dürfte auf wenig Begeisterung in der naturwissenschaftlich orientierten Psychologie stoßen. Als *möglichst kon-*

364 Schäfer 2007: 10.

365 Vgl. Westermann 2004, Schäfer 2007.

366 Grawe 2004.

367 Schäfer 2007: 15.

368 Je Mack 2007: 19.

369 Hussy et al. 2013: 2.

sensfähige – obgleich *enger* geführte – Definition dürfte sich daher am ehesten die klassisch-duale Bestimmung der Psychologie als *Wissenschaft vom Erleben und Verhalten* des Menschen eignen.

Zusammengehalten wird die gegenwärtige Psychologie im Angesicht dieser Meinungsverschiedenheiten lediglich durch ihr „Bekenntnis, eine Erfahrungswissenschaft zu sein.“³⁷⁰ Das wiederum schließt aber lediglich die Kennzeichnung als Formalwissenschaft oder spekulative Metaphysik aus. Die Frage aber, ob diese Erfahrungswissenschaft eine *Geistes-* oder *Naturwissenschaft* sei, spaltet die Disziplin. Dies resultiert in den zwei koexistierenden „großen Richtungen der (gesamten) Psychologie, der Empirischen Psychologie auf der einen und der Psychoanalyse und ihrer Verzweigungen auf der anderen Seite“³⁷¹. Diese beiden Großentwürfe der Psychologie verfolgen eine je eigene Methodologie und erforschen das Psychische mit einer je eigenen psychologischen Methode. Sie spalten bis heute die akademische Psychologie, auch wenn sich ein klarer Trend zur Affirmation des Forschungsprogramms der Empirischen Psychologie festmachen lässt. Diese Entwicklung, die nicht zuletzt mit dem Einzug der Neurowissenschaften in die Psychologie zusammenhängt, geht einher mit der Vorstellung, eine geisteswissenschaftliche Psychologie überwinden bzw. substituieren zu müssen. Das Ziel scheint dabei eine einheitliche, vollständige Psychologie jenseits der bisherigen Spaltung zu sein.

Dass der *Psychoanalyse* nicht das Potenzial eingeräumt werden kann, eine wissenschaftliche Psychologie zu fundieren bzw. deren Vielfältigkeit unter einer übergreifenden Methodologie zu integrieren, wird heute sogar von Vertretern einer geisteswissenschaftlich orientierten Psychologie akzeptiert.³⁷² Freuds großer Entwurf ist insofern auch nicht der Idealtypus einer geisteswissenschaftlichen Psychologie schlechthin, sondern lediglich der bekannteste und folgenreichste. Ob hingegen die Empirische Psychologie imstande ist, die zersplitterte Psychologie zu einer einheitlichen Wissenschaft zu einen, stellt sich unter Vertretern einer naturwissenschaftlich orientierten Psychologie zumindest als umstritten dar.³⁷³ Insofern bedarf es zunächst einer näheren Analyse der Empirischen Psychologie.

Die *Empirische Psychologie* entstand in Deutschland Ende der 1950er-Jahre aus der *experimentell* vorgehenden, *positivistischen* Psychologie, d.h. letztlich aus der behavioristischen Tradition.³⁷⁴ Gemäß von Wrights Analyse des Positivismus³⁷⁵ gehen damit drei unhinterfragte Überzeugungen einher. Der positivistische *Glaube*, dass die Welt letztlich nur durch eine einzige Art von Gesetzen bestimmt werde, schlägt sich (i) in einem *methodologischen Monismus* nieder. Trotz der Verschiedenheit der Gegenstandsbereiche verschiedener Wissenschaften wird infolgedessen die Idee von der *Einheit der wissenschaftlichen Methode* propagiert. Diese alle Wissenschaften umfassende Methode wird dabei (ii) mit der *naturwissenschaftlichen* identifiziert. Damit geht (iii) ein spezifisches Erklärungsmodell einher, das nur *kausale Erklärungen* als wissenschaftlich gelten

370 Mack 2007: 19.

371 Jüttemann 1991: 340.

372 Vgl. Jüttemann 1983: 44.

373 Vgl. Schäfer 2007.

374 Vgl. Jüttemann 1991: 342.

375 Vgl. Wright, Georg Henrik von 1971: 4.

lässt (z. B. in Abgrenzung zu teleologisch-motivationalen Erklärungen, die eine Handlung durch Verweis auf ein Motiv oder Handlungsziel zu erklären versuchen). Eine in diesem Sinne positivistische Psychologie untersucht also den Gegenstand Psyche im Glauben, sie sei von derselben Art wie alle anderen Gegenstände der Wissenschaften und folge *denselben Gesetzen*. Entsprechend wird die Empirische Psychologie auch als „Nomologische Psychologie“³⁷⁶ bezeichnet, was als Inbegriff für „eine naturwissenschaftlich ausgerichtete, objektivierende Neuro-, Experimental- oder Variablenpsychologie“³⁷⁷ dienen kann.

Mit Diltheys Unterscheidung zwischen Verstehen und Erklären – „Die Natur erklären wir, das Seelenleben verstehen wir“³⁷⁸ – kann die Psychoanalyse tendenziell als *verstehende*, die Empirische Psychologie hingegen eindeutig als *erklärende* Wissenschaft im positivistischen Sinne aufgefasst werden; erstere bedient sich dabei einer *geisteswissenschaftlichen* Methodologie; letztere orientiert sich am nomologisch-kausalen Erklärungsmodell der *Naturwissenschaften*. In dieser Unterscheidungslogik lässt sich der geisteswissenschaftlichen Methodologie das *qualitative*, sinnverstehende Verfahren zuordnen; der naturwissenschaftlichen Psychologie entsprechend das *quantitative*, objektiv messende Vorgehen.³⁷⁹ Was genau es heißt, etwas psychologisch zu verstehen bzw. zu erklären, kann wie folgt konkretisiert werden:

„Erleben und Verhalten zu *erklären* heißt, sie auf Aussagen, Gesetze oder Theorien zurückzuführen, deren Geltung hypothetisch angenommen wird und empirisch prüfbar ist. Dieses Suchen nach Gründen beruht auf der Idee des kausalen Zusammenhangs von Phänomenen, welcher deterministisch oder aber probabilistisch sein kann. Erleben und Verhalten zu *verstehen* heißt hingegen, deren Phänomene in die Bedeutungszusammenhänge des denkenden Menschen einzuordnen, d. h. ihnen eine jeweilige Be-Deutung im Sinngefüge von Selbstbild und Weltbild zuzuweisen.“³⁸⁰

Das Basisproblem der Psychologie: Inversionsprinzip und Systemimmanenz

Diese „Dauerkrise“³⁸¹ der Psychologie zeitigte auch *innerhalb* der Psychologie wissenschaftsphilosophische Reflexionen, die man sich traditionsgemäß eher von Seiten psychologisch interessierter Philosophen erhofft hätte. Umso erfreulicher ist es, wenn mit Gerd Jüttemann ein ausgewiesener Psychologe nach dem tieferen Grund dieser „bisher unüberwindlich scheinende[n] Spaltung“ zwischen der naturwissenschaftlich orientierten *Empirischen Psychologie* und der geisteswissenschaftlich orientierten *Psychoanalyse* sowie ihren Verzweigungen fahndet. Statt den Streit zwischen geistes- und naturwissenschaftlicher Psychologie einseitig entscheiden zu wollen, attestiert Jüttemann beiden Psychologien ein „Basisproblem grundlagenwissenschaftlicher Forschung“³⁸²,

376 Vgl. Jüttemann 1991: 342.

377 Brandt 2010: 39.

378 Dilthey 1968b: 144.

379 Vgl. Hussy et al. 2013: 9.

380 Schäfer 2007: 2.

381 Jüttemann 1991.

382 Jüttemann 1991: 340 [Kursivier. H.W.].

das sich aus der Unvereinbarkeit zweier Forderungen ergibt: Einerseits nämlich soll das *Inversionsprinzip* vermieden werden, d. h. die psychologische Methode soll sich nach dem Wesen des zu untersuchenden Gegenstandes richten – und nicht umgekehrt der Gegenstand nach der im Vorhinein dogmatisch festgelegten Methode. Andererseits soll aber auch *Systemimmanenz* vermieden werden, die sich aus der vorausgehenden, spekulativen Beschreibung des Gegenstands ergibt.³⁸³ Das führt nun aber in eine missliche Lage: Will die Psychologie das Inversionsprinzip vermeiden und ihren Gegenstand nicht durch die Wahl der psychologischen Methode konstituieren, so droht Systemimmanenz; soll hingegen auf spekulative Gegenstandsbeschreibungen verzichtet werden, um diese Systemimmanenz zu vermeiden, so bleibt nur die wissenschaftlich-empirische Untersuchung des Gegenstandes, dem aber die Wahl ebendieser wissenschaftlich-empirischen Untersuchungsmethode vorausgeht – das Inversionsprinzip kommt zur Anwendung. Die Vermeidung des einen Problems scheint in beiden Fällen notwendig zum anderen zu führen. Dieses Dilemma bedarf einer genaueren Untersuchung von Systemimmanenz und Inversionsprinzip.

Systemimmanenz entsteht „als Folge der Errichtung starrer und ‚verkürzter‘, relativ unvereinbar nebeneinander bestehender Systeme, von denen ausgehend der Aufbau eines einzigen ‚unverkürzten‘, gegenstandsangemessenen wissenschaftlichen Systems nicht (mehr) möglich ist.“³⁸⁴ Systemimmanente Ansätze verletzen damit das zentrale Wissenschaftlichkeitskriterium der *Offenheit*, die nicht nur die Erfahrungsoffenheit in der Forschung, sondern auch die Veränderungsoffenheit umfasst, welche konkret meint, dass „im Laufe eines streng gegenstandsangemessen durchzuführenden Forschungsprogramms eine Modifizierung der konstituierenden Bedingungen des Systems und damit auch ein Wandel des Systems selbst möglich sein muß.“³⁸⁵ Gerade diese Veränderungsoffenheit sieht Jüttemann aber in keinem der beiden großen Psychologientwürfe gegeben. Vielmehr zeichnen sich sowohl die Psychoanalyse als auch die Empirische Psychologie durch die Etablierung eines geschlossenen Systems aus, das sich aus der vorausgehenden Verabredung auf ein spezifisches Menschenbild ergibt. Solche Menschenbilder werden teils *explizit* entworfen, teils *implizit untergeschoben*. Während explizite Menschenbilder in der Regel in Form verbalisierter anthropologischer Annahmen erkennbar sind, ergeben sich implizite Menschenbilder nur indirekt aus der Wahl der geeigneten Methodologie (z. B. wenn die richtige psychologische Methode bereits vor aller Erfahrung in der naturwissenschaftlichen Methode gefunden wurde).³⁸⁶ Implizite Menschenbilder zeigen sich daher auch nicht in Form expliziter anthropologischer Aussagen, sondern in der Logik des Forschungsprogramms.

Das bekannteste Beispiel für eine explizite *direkte* Modellierung des Menschen als ein „triebökonomisch funktionierende[s]“³⁸⁷ Wesen ist die Psychoanalyse. Die gegenwärtige Empirische Psychologie hingegen verzichtet auf ein explizites Menschenbild und versucht so, dem Ideal der Voraussetzungslosigkeit zu entsprechen. Mit der

383 Vgl. Jüttemann 1992: 92.

384 Jüttemann 1991: 340f. [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

385 Jüttemann 1991: 341.

386 Vgl. Jüttemann 1991: 341.

387 Brandt 2010: 31.

„dogmatischen Festlegung auf quantitative, variablenpsychologische Methoden“³⁸⁸ modelliert sie den Menschen damit aber *indirekt* – indem die naturwissenschaftliche Methodologie „als impliziter Bezugsrahmen den Möglichkeitsraum zu gewinnender Erkenntnis absteckt“³⁸⁹. Das damit verbundene implizite Menschenbild ergibt sich aus der vorwissenschaftlichen Verabredung auf das richtige Erklärungsmodell – im Falle der Empirischen Psychologie ist dies der nomologische Erklärungsansatz –, und zwar ungeachtet der Frage, ob dieses Modell dem Gegenstand der Psychologie überhaupt gerecht zu werden vermag.³⁹⁰ Die Systemimmanenz der Empirischen Psychologie ergibt sich also nicht – wie bei der Psychoanalyse – aus der expliziten, direkten Modellierung eines Menschbilds, sondern aus dem Vorrang der naturwissenschaftlichen Methode vor dem Gegenstand des Psychischen, was Jüttemann als „unzulässige Umkehrung des Verhältnisses von Gegenstand und Methode“³⁹¹ kritisiert und kurz „Inversionsprinzip“ nennt. Im ideologischen Vorrang der Methode vor dem Gegenstand lebt das behavioristische Erbe in der gegenwärtigen Empirischen Psychologie fort: bereits vor der phänomenologischen Sichtung des Forschungsgegenstandes scheint beschlossen, auf welche Weise das Psychische zu untersuchen sei.³⁹²

Gerade dieses *Inversionsprinzip* soll aber im Zuge des Basisproblems *vermieden* werden. Durch das invertierte Vorgehen der Empirischen Psychologie wird der Mensch stattdessen *implizit* als ein naturgesetzlich gesteuertes, maschinen-ähnliches funktionierendes Wesen entworfen.³⁹³ Der damit verbundene, einseitig naturwissenschaftlich ausgerichtete *methodologische Monismus* zeigt sich infolgedessen nicht nur als Ursache von Systemimmanenz, sondern auch als „anthropologischer *Reduktionismus*“³⁹⁴, der gar nicht bemüht ist, eine *gegenstandsangemessene* Methode der Psychologie zu entwickeln. Übrig bleibt eine „Seelenlehre ohne Seele“³⁹⁵ (Dilthey) und ihr Gegenstand: der Mensch als äußerliche Natur, als bloßer Körper. Menschen haben solche Körper aber auch *zu sein*, sie erleben ihren Körper, sie existieren als Leib, als „die Natur, die wir selbst sind.“³⁹⁶ Diese grundlegende Existenzweise, die jeder Mensch – z. B. im Schmerz – unmittelbar als sein Vertrautestes erfährt, bleibt auch einer *kognitiv gewendeten* Psychologie, die sich weiterhin der objektiven Methodik experimenteller Beobachtung verpflichtet weiß, merkwürdig fremd.³⁹⁷ Eine derart gegenstandsunangemessene Psychologie kann aber ganz und gar nicht eine Führungsrolle in der EgL übernehmen, welche sich einer phänomenologisch fundierten und transdisziplinär-integrativen Humanwissenschaft verpflichtet sieht.

388 Brandt 2010: 33.

389 Brandt 2010: 34.

390 Vgl. Jüttemann 1991: 342f.

391 Jüttemann 1991: 342.

392 Vgl. Schäfer 2007: 5f.

393 Vgl. Jüttemann 1991: 342.

394 Jüttemann 1991: 343 [Kursivier. H.W.].

395 Dilthey 1968b: 159.

396 Böhme 2003: 63 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

397 Vgl. Schäfer 2007: 10.

Diagnose der Dauerkrise

Entgegen einiger anderslautender Bekenntnisse ihrer Vertreter scheint also auch die Empirische Psychologie nicht imstande, das Basisproblem der Psychologie zu lösen. Keines der beiden großen psychologischen Paradigmen vermag es, die Psychologie als wissenschaftliche und einheitliche Disziplin zu begründen. Sowohl die direkte Modellierung eines Menschenbilds in der Psychoanalyse als auch die indirekte Modellierung durch die Methodologie der Empirischen Psychologie gehen im jeweils weiteren Forschungsverlauf mit *nicht mehr einholbaren Voraussetzungen* einher. Beide großen Psychologien führen in eine Sackgasse und stellen die Psychologie als Wissenschaft vor „eine grundsätzliche und schwerwiegende Gültigkeitsproblematik“³⁹⁸. Schwerwiegend ist diese Gültigkeitsproblematik dadurch, dass nicht bloß das philosophische oder gar forschungslogische Fundament infrage steht, sondern auch die Aussagekraft ganz konkreter wissenschaftlicher Forschungsergebnisse. So ist nicht ohne weiteres einsichtig, welche wissenschaftliche Geltung z. B. den Ergebnissen der Empirischen Psychologie zukommen darf, wenn die Produktion solcher Forschungsergebnisse stets an die „ungenannte Bezugsfigur“³⁹⁹ des impliziten Menschenbildes gebunden bleibt. Den empirischen Forschungsergebnissen kommt daher „keine gegenstandsanalytische, sondern eine gegenstandsbildende Qualität“⁴⁰⁰ zu. Das wiederum wirft die Frage auf, ob diese Konstitutionsleistung den ursprünglich zu untersuchenden Gegenstand nicht vielmehr deformiert und empirische Daten über ein wertloses Konstrukt produziert, nicht aber über die Psyche des individuell-subjektiven Lebensvollzugs. Entsprechend bezeichnet Jüttemann systemimmanente Ansätze „auch nicht als unvollständige, sondern als verfehlte ‚wissenschaftliche‘ Konzeptionen.“⁴⁰¹ Überhaupt müsse man hier kritisch fragen, ob die Krisengeschichte der bisherigen Psychologie später tatsächlich einmal als vor- oder pseudowissenschaftliche Phase gelten wird, wie Jüttemann oben festgestellt hat.⁴⁰²

Eine wissenschaftliche Psychologie der Zukunft hätte das Basisproblem dahingehend zu lösen, dass *einerseits* die bisherige Systemimmanenz vermieden wird, indem man auf die vorwissenschaftlich-spekulative (implizite oder explizite) Gegenstandsbestimmung verzichtet; *andererseits* aber auch das Inversionsprinzip suspendiert wird, indem man die Gegenstandsbestimmung nicht als Ziel der (vorher gewählten) psychologischen Methode, sondern als Voraussetzung für die konstituierende Wahl einer geeigneten Methode betrachtet. Nur durch diese zweifaltige Lösung kann das Basisproblem zeitgenössischer Psychologie gelöst werden, das aus der bisherigen *Unvereinbarkeit* der Forderungen nach Vermeidung sowohl von Systemimmanenz als auch von Inversionsprinzip besteht.⁴⁰³

398 Jüttemann 1991: 341.

399 Jüttemann 1992: 55.

400 Jüttemann 1992: 56.

401 Jüttemann 1991: 341.

402 Jüttemann 1991: 341.

403 Vgl. Jüttemann 1992: 92.

5.6.3 Auswege aus der „Dauerkrise“ der Psychologie

Als mögliche Lösung des Basisproblems schwebt Jüttemann eine phänomenologische Erneuerung der Psychologie vor – auch wenn er gleichzeitig einräumt, dass dies bisher unerreichbar gewesen sei.⁴⁰⁴ Neben der *Phänomenologischen Psychologie* seien weiterhin aber auch der *biographische Ansatz* und die *Historische Psychologie* von Systemimmanenz unbelastet.⁴⁰⁵ In jedem Fall aber erfordert die Lösung des Basisproblems einen *Paradigmenwechsel* im Bereich der *grundlagenwissenschaftlichen Psychologie*.⁴⁰⁶ Ziel muss dabei sein, den Gegenstand der Psychologie – das Psychische – *gegenstandsangemessen* zu erfassen und die geeigneten wissenschaftlichen Untersuchungsmethoden zu wählen. Grundsätzlich lässt sich aber bereits heute sagen, „daß die grundlagenwissenschaftliche Psychologie dann, wenn sie ihrem Gegenstand gerecht werden und sich seiner würdig erweisen möchte, keine Wissenschaft von der *Natur* sein darf, sondern eine Wissenschaft vom *Menschen* sein muß.“⁴⁰⁷

Vor diesem Hintergrund kann eine wissenschaftliche Psychologie nicht als *bloße* Naturwissenschaft auftreten. Gleiches gilt aber auch für eine Psychologie als *reine* Geisteswissenschaft – zur gegenstandsangemessenen Forschung gehört, „daß man *quantitative* Strategien so z. B. der Datenerhebung – dort einsetzen muß, wo der Gegenstand bzw. die Fragestellung es erfordern.“⁴⁰⁸ In diesem Sinne bietet sich der Psychologie die Chance, sich als Wissenschaft vom Erleben *und* Verhalten – als verstehende *und* erklärende Disziplin – in ihrer Einzigartigkeit zu profilieren und sich damit als *Humanwissenschaft* sowohl gegenüber den reinen Geistes- als auch gegenüber den reinen Naturwissenschaften abzugrenzen.⁴⁰⁹ Die Grundaufgabe einer humanwissenschaftlichen Psychologie besteht demzufolge darin, „systematisch Brücken zu schlagen: [...] zwischen Physischem und Psychischem, Idiografischem und Nomothetischem, Quantitativem und Qualitativem, Erklären und Verstehen, Messen und Interpretieren.“⁴¹⁰ Der Arbeitsauftrag der Psychologie kann daher als „Symbiose von Erklären und Verstehen“⁴¹¹ beschrieben werden. Damit würde die Psychologie das Projekt einer *transdisziplinär-integrativen Humanwissenschaft* realisieren, was sich als Desiderat der EgL erwiesen hat.⁴¹²

404 Vgl. Jüttemann 1991: 348f. In diesem Zusammenhang ist von philosophischer Seite darauf hinzuweisen, dass solche Versuche mindestens seit Husserl nicht nur immer wieder unternommen und weitergeführt, sondern auch gegenwärtig publiziert werden: Basierend auf der radikalen Lebensphänomenologie Michel Henrys arbeitet etwa Rolf Kühn in der Schnittstelle zwischen Philosophie, Psychologie und Psychotherapie (vgl. exemplarisch Henry 2005, Kühn/Petzold 1992). Eine gemeinsam mit Günter Funke verfasste Publikation mit dem einschlägigen Titel „Einführung in eine phänomenologische Psychologie“ liegt vor (Funke/Kühn 2005), auch wenn man bezweifeln muss, dass dies inhaltlich mit dem zusammenfällt, was sich Jüttemann von einer phänomenologischen Psychologie erwartet.

405 Vgl. Jüttemann 1991: 350. Entsprechend hat sich Jüttemann in den letzten beiden Jahrzehnten um die Etablierung einer *Historischen Psychologie* bemüht (z. B. in Jüttemann 2011b).

406 Vgl. Jüttemann 1991: 356.

407 Jüttemann 1992: 124.

408 Jüttemann 1991: 356.

409 Vgl. Westermann 2004: 61f.

410 Westermann 2004: 77.

411 Schäfer 2007: 2.

412 Vgl. Kap. 5.1.

Die *Wirklichkeit* einer solchen Psychologie ist freilich in weiter Ferne. Die EgL bedarf der Psychologie jedoch hier und heute. Sie muss sich gegenwärtig also mit Kompromisslösungen zufriedengeben.

5.6.4 Bedeutung und Einordnung der psychologischen Forschungsergebnisse

Wie aber sollen solche Kompromisse aussehen, wie soll der Rückgriff auf *psychologische* Erkenntnisse zum guten Leben erfolgen? Diese Frage ist umso dringlicher, als eine philosophisch reflektierte EgL diesbezügliche Forschungsergebnisse – und zwar sowohl die unter geistes- wie auch die unter naturwissenschaftlicher Methodologie produzierten – nicht einfach *ignorieren* kann. Das Forschungs- und Praxiswissen der Psychologie hat sich in der psychologischen Veränderungsarbeit vielfach bewährt – ob in Klinik, Therapie oder Mentalcoaching. Die EgL muss die psychologischen Erkenntnisse also in sich aufnehmen können; diese Aufnahme darf aber wiederum nicht unkritisch gegen die Wissenschaftlichkeit der Psychologie erfolgen. Gleichzeitig wäre die EgL jedoch mit der Aufgabe einer Erneuerung der Psychologie als Wissenschaft maßlos überfordert. Der aktuelle Diskussionsstand innerhalb der Wissenschaftstheorie der Psychologie zeugt vielmehr davon, dass dies grundsätzlich nicht mehr ohne die Kompetenz der psychologischen Fachkollegen zu bewerkstelligen ist.

Eine angemessenen kritische Übernahme psychologischer Erkenntnisse darf sich aber auch nicht einfach zum *non sequitur* eines *anything goes* hinreißen lassen: Dass die Psychologie in ihrer Wissenschaftlichkeit zur Debatte steht, bedeutet nicht, dass ihre methodisch geprüften Forschungsergebnisse *ebenso wenig* Wahrheit besitzen wie ihr aussagenlogisches Gegenteil. Die psychologischen Erkenntnisse sind also nicht zu *negieren*, sondern zu *relativieren*, d. h. explizit in *Relation* zu setzen zu ihren epistemischen Entstehungs- und Geltungsbedingungen.

Diesbezüglich ein essentieller Hinweis: Anstatt diese Bedingungen der psychologischen Forschungsergebnisse in jedem Fall erneut aufzuzeigen und damit den Textfluss der weiteren Kapitel erheblich zu stören, sollen diese Erkenntnisse im Rahmen des vorliegenden Kapitels wissenschaftstheoretisch typologisiert und relativiert werden. Die nun folgenden Ausführungen bilden also die zusammenfassende Basis für den späteren Einbezug (neuro-)psychologischer Forschungsergebnisse, die nicht von ihren Ermöglichungsbedingungen und Geltungslimitationen losgelöst werden dürfen, selbst wenn diese aus Gründen der besseren Lesbarkeit in den jeweiligen Kapiteln nicht ausdrücklich bzw. nur am Rande thematisiert werden. Das gilt insbesondere für die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung.⁴¹³

Anthropologische (existenzontologische) Aussagekraft

Dies betrifft zunächst ganz allgemein die Möglichkeit *anthropologischer Aussagen* durch die Psychologie. Aufgrund des Basisproblems sind beide großen Psychologien außerstande, *gegenstandsangemessene ontologische Aussagen* zu treffen: sie haben den Men-

413 Vgl. Wissenschaftstheorie in Kap. 5.6.5, Anwendung in Kap. 20.5.

schen bereits methodologisch als etwas Bestimmtes ausgelegt. Insofern beide Ansätze nicht phänomenologisch fundiert sind – wobei man vom naturwissenschaftlich-neuropsychologischen zusätzlich sagen kann, er sei „anti-phänomenologisch“⁴¹⁴ – sind ihre Beiträge zu einer philosophisch-anthropologischen Auslotung der menschlichen Seinsweise im Rahmen der existenziellen Ethik äußerst begrenzt. Insbesondere darf die empirisch-psychologische Konzeption menschlicher *Grundbedürfnisse*⁴¹⁵ nicht als Aussage über anthropologische Invarianten missverstanden werden: Solche Grundbedürfnisse sind weder historisch-kulturell invariant, noch sind sie aus einer Forschungspraxis entstanden, in welcher der Mensch als ganzer im Fokus stand.

Die kritisch-korrektive Funktion empirischer Psychologie

Der naturwissenschaftliche Ansatz der Psychologie bietet die Möglichkeit einer Überprüfung theoretischer Konstrukte an der Erfahrung unter erkenntnistheoretisch kontrollierten Bedingungen. Damit können erfindungsartige psychologische Theorien, die – frei im Raum schwebend – letztlich nur durch Glaubensbekenntnisse ihrer Anhänger verifiziert sind, rational geerdet werden. Das dürfte insbesondere für die verschiedenen, ins Esoterische abgleitenden Psychotherapieschulen gelten, von denen einige kaum noch einen Wissenschaftsbezug, fast alle hingegen eine Tendenz zur Ausblendung großer Teile psychologischen Wissens (und Fokussierung nur auf einen Aspekt) aufweisen.

Aber auch die naturwissenschaftliche *Erklärung* psychischer Phänomene besitzt einen gewissen Eigenwert. Mitunter kann ein entsprechender Erklärungsansatz akademische Denk- und therapeutische Vorgehensweisen verändern. Ein Verständnis der neuronalen Grundlagen eines psychischen Geschehens vermag z. B. keine Einblicke in dessen existenzielle Bedeutung oder phänomenale Erlebensqualität zu geben, jedoch durch Aufweis der biologischen Funktionsprozesse ein *Verfügungswissen* produzieren, dass experimentell wie therapeutisch genutzt werden kann. Exemplarisch kann dies an der Veränderung (bewusster, unwillkürlicher, verhaltensbezogener) Prozesse gezeigt werden, insbesondere an der Angsttherapie.⁴¹⁶ Letztlich sind auch Grawes große Entwürfe einer *Psychologischen Therapie* bzw. einer *Neuropsychotherapie* in weiten Teilen als Konsequenzen eines naturwissenschaftlichen Forschungswissens zu verstehen.⁴¹⁷

5.6.5 Qualitative und quantitative Methoden am Beispiel der Psychologie des Glücks

In welcher Weise die EgL qualitative und quantitative Forschungsergebnisse in sich aufnehmen muss, lässt sich gut an der *Psychologie des Glücks* veranschaulichen.

„Wer ist für die Frage nach dem Glück zuständig? Gibt es Glücksexperten? Falls ja, wodurch haben sie ihre Kenntnisse erworben?“⁴¹⁸ Die Antworten auf diese Fragen An-

414 Schäfer 2007: 10.

415 Vgl. dazu Kap. 21.3.3.

416 Vgl. dazu Kap. 21.1.

417 Vgl. dazu Kap. 21.3.

418 Pieper 2003: 23.

nemarie Piepers prägen den zeitgenössischen Glücksdiskurs. Beteiligte Disziplinen finden sich vor allem in der Philosophie, Theologie, Anthropologie, (Neuro-)Biologie, (Sozial-)Psychologie, Soziologie, Staatstheorie und Ökonomie. „Alle Wissenschaften vom Menschen können ihre fachspezifischen Beiträge leisten. Interdisziplinarität ist also für die Glücksforschung sachlich geboten.“⁴¹⁹

Eine besondere Wichtigkeit kommt dabei der *quantitativen* Psychologie zu, die Informationen über korrelative (und kausale) Zusammenhänge, über glücksbegünstigende und -gefährdende (biologische, genetische, psychologische, behaviorale, soziale) Umstände liefert.

Qualitative Erhebungen bieten hingegen die Möglichkeit, eine Mannigfaltigkeit zu versprachlichen, ohne diese bereits *als etwas Bestimmtes* ausgelegt zu haben, wie dies in der quantitativen Methodik notwendig erfolgt. So können etwa mittels *offener Fragen* die mannigfaltigen Glücksvorstellungen verschiedener Menschen erhoben werden, ohne dieses Glück bereits inhaltlich auszulegen, z. B. als etwas, das sich in der Zeit periodisch lokalisieren lässt; oder als etwas, das sich quantifizieren und messen lässt auf einer Zahlenskala von 1 bis 10 usf.

Qualitative Psychologie des Glücks

Anton Bucher hat mit seiner *Psychologie des Glücks* eine einschlägige Monographie vorgelegt, die die wichtigsten Ergebnisse und viele method(olog)ische Schwierigkeiten der empirischen Glücksforschung übersichtlich darstellt.⁴²⁰

Mit dem Ziel der Einsicht in empirische Zusammenhänge des Glücks hat die Glückspsychologie für Anton Bucher „vorrangig zu rekonstruieren, was Menschen unter ‚Glück‘ verstehen.“⁴²¹ Damit wird dem subjektiven Grundcharakter des Glücks Rechnung getragen, der sich für Bucher darin ausdrückt, dass manche Menschen in Situationen glücklich sein können, „wo andere dies nicht für möglich erachten.“⁴²² Offensichtlich verlangt eine solche Aufgabenstellung eine qualitative Methodik – quantitative Messungen wären hier im obigen Sinne gegenstandsunangemessen. Ein qualitatives Vorgehen ermöglicht nämlich eine vergleichsweise wenig theoriebeladene Kategorisierung, die zur Durchführung einer quantitativen Studie *bereits hätte gegeben sein müssen* – und die in der Regel vom Studienleiter in Form eines Fragebogens mit fixen Items und Skalen gesetzt wird. Bedeutung und Limitation qualitativer Forschung sind jedoch nicht unumstritten.⁴²³

Wie man die verschiedenen Vorstellungen vom Glück auch typisieren will – die vorliegende Arbeit wird den drei großen Glückstheorien folgen, wie sie Dagmar Fenner in ihrer umfangreichen Überblicksstudie ausführt⁴²⁴ –; die Mannigfaltigkeit der subjektiven Glücksvorstellungen lässt sich nur auf einem vergleichsweise hohen Abstraktionsniveau unter einen übergreifenden Glücksbegriff subsumieren.

419 Bellebaum 2002b: 9.

420 Bucher 2011.

421 Bucher 2011: 2.

422 Bucher 2011: 3.

423 Vgl. Jüttemann 1983.

424 Vgl. zu den Glückstheorien Kap. 13.1.

Quantitative Psychologie des Glücks

Quantitative Studien scheinen jedenfalls tendenziell umfangreichere und präzisere Ergebnisse zu ermöglichen, was aber mit vorausgehenden Auslegungen des Forschungsthemas im Zuge der Operationalisierung einhergeht. Auch diese Problematik lässt sich an der Psychologie des Glücks veranschaulichen. In Anbetracht der mannigfaltigen Glückskonzeptionen stellt sich der Psychologie nämlich zunächst die Frage, ob sich das Glück als Allgemeines überhaupt empirisch untersuchen lässt. Jeder Glücksfragebogen, auf dem ein Glückssubjekt bspw. sein *aktuelles* – was bereits eine thematische Auslegung darstellt! – Glück auf einer Skala von 1 bis 10 einschätzen soll, muss den Glücksbegriff nämlich so *operationalisieren*, dass er (i) objektiv für alle Befragten ist (d. h. sichergestellt ist, dass alle mehr oder weniger über *dasselbe* reden) und (ii) in einem gewissen Sinn auch messbar ist (d. h. sichergestellt ist, dass die Ergebnisse eines Fragebogens mit dem eines anderen sinnvoll *verglichen* werden können). Selbst wenn dies aber gelingen würde, wäre eine Operationalisierung des Glücks schon für sich selbst problematisch, wenn der operationalisierte Begriff nicht mehr viel Ähnlichkeit mit dem hat, was eigentlich erforscht werden soll. Gleichzeitig droht jede Operationalisierung den Begriff des Glücks bereits *implizit normativ auszulegen*, ihn also formal z. B. als zähl- oder vergleichbar, oder inhaltlich als Genussmoment zu behaupten. Diese Gefahr scheint beim eigentümlichen Charakter des Glücks, seinem besonderen Verhältnis zur Zeit und seinem sozialkulturellen Rahmen besonders groß zu sein.

Wenn das Glück in einem Fragebogen mit bloß einem Item gemessen werden soll, dann wird das Glück vergleichsweise wenig überformt: Es wird lediglich impliziert, dass das Glück (i) subjektiv zugänglich ist, (ii) subjektiv sinnvoll evaluiert werden kann, und (iii) subjektiv so evaluiert werden kann, dass es sich quantifizieren lässt. Zumindest an Bedingung (iii) könnte man hier Anstoß nehmen. Werden die Skalenwerte aber weiterhin auch *benannt* – in den klassischen Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit der Amerikaner etwa als siebenstelliges Item *entzückt, erfreut, meistens zufrieden, gemischt, meistens unzufrieden, unglücklich, schrecklich*⁴²⁵ –, so wird nicht nur *formal* präjudiziert, Glück verlaufe auf einer linearen Skala, sondern auch *inhaltlich*, Glück sei identisch mit höchster Freude, mit Entzückung; und Glücksdeprivation sei nichts anderes als eine Frequenzabnahme von Zufriedenheitsepisoden.

Es zeigt sich also, dass bereits vergleichsweise simple quantitative bzw. qualitative Glücksstudien Probleme bergen. Die Psychologie des Glücks ist daher bemüht, durch Verfeinerung ihrer Studien solche Probleme zu entschärfen. So wurden aufgrund der recht offensichtlichen Suggestion bestimmter formaler oder inhaltlicher Wesenszüge des Glücks weitere, subtiler vorgehende Messverfahren (mit mehreren Items) entwickelt. Die angelsächsische Psychologie verschaffte sich diesbezüglich mit dem Konstrukt des „subjektiven Wohlbefindens“ (subjective well-being, kurz: SWB) Abhilfe.

425 Vgl. Bucher 2011: 21.

Das SWB umfasst dabei „drei Komponenten [...]:

- (i) globale bzw. zumindest länger anhaltende Lebenszufriedenheit,
- (ii) häufige positive Affekte: Freude, Begeisterung, Überschwang,
- (iii) seltene negative Affekte: depressive Verstimmungen, Ärger, Stress.“⁴²⁶

Das Konzept des subjektiven Wohlbefindens ermöglichte eine Unterscheidung von Glück und Zufriedenheit bei gleichzeitiger Erhaltung der Bezogenheit aufeinander und genießt infolgedessen übergreifende Anerkennung und breite Zustimmung.⁴²⁷ Darin erweist sich das SWB dem obigen Fragebogen mit 7 Items als überlegen und kann der EgL als primäre psychologische Operationalisierung des Glücks dienen.

Die Probleme einer empirischen Messung des Glücks sind nichtsdestotrotz so enorm, dass manche Autoren von diesem Projekt als Ganzem Abstand nehmen. Andere wiederum erkennen die Probleme der Glücksmessung an, pochen aber auf die Notwendigkeit einer wissenschaftlichen Untersuchung des Glücks.⁴²⁸ Über die einzusetzenden Messinstrumente dieser Forschung besteht allerdings kein Konsens. So stellt sich zunächst die Frage, ob Glück prinzipiell durch Selbst- oder durch Fremdeinschätzung gemessen werden soll, wobei sich eine klare Tendenz zur Selbsteinschätzungsmessung festmachen lässt, die sich auf den subjektiven Erlebenscharakter des Glücks beruft.⁴²⁹ Ohne Rücksicht auf die grundsätzliche wissenschaftsphilosophische Problematik der Glücksmessung ist eine solche, auf das subjektive Erleben zentrierte Messung durch subjektive Evaluation den typischen Problemen der Ersten-Person-Perspektive ausgesetzt. Sofern diese Evaluation retrospektiv erfolgt, ergeben sich Messfehler in substantieller Höhe. Zwischen der Bewertung aktuellen Erlebens und der Bewertung durch retrospektive Erinnerung an solches Erleben klafft eine Lücke der Verzerrung. Erinnerungen an frühere Emotionen sind nicht bloß durch diese Emotionen selbst bestimmt, sondern darüber hinaus von Störfaktoren wie (i) der aktuellen Befindlichkeit der erinnernden Person, (ii) von ihren relevanten, gegenwärtigen Kognitionen, (iii) von Persönlichkeitseigenschaften (wie z. B. Neurotizismus) und (iv) sogar das zufällige Finden eines Dollar-Scheins wenige Minuten vor der Evaluation vermag das gesamte Lebensglück beträchtlich zu erhöhen – zumindest, wenn man solchen retrospektiven Einschätzungen Glauben schenken mag.⁴³⁰

Die menschliche Psyche scheint sogar im Allgemeinen über Mechanismen zu verfügen, die Glück als natürlichen Zustand (ähnlich wie Gesundheit) begünstigen, selbst, wenn die dafür relevanten Kognitionen unrealistisch bis illusionär sind. Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass sich in empirischen Studien die Mehrheit der Menschen als glücklich erweist – unabhängig von der konkreten Messmethode.⁴³¹

426 Vgl. Bucher 2011: 10 [im Orig. erfolgt die Auflistung mit waagrechten Pfeilen statt mit kleiner römischer Nummerierung; H.W.].

427 Vgl. Bucher 2011: 10.

428 Bucher 2011: 18.

429 Vgl. Bucher 2011: 19.

430 Vgl. Bucher 2011: 36f.

431 Vgl. Bucher 2011: 40.

Aus der Praxis: Erlebnisstichproben-Methode (ESM)

Die erheblichen Fehlerquellen retrospektiver Glücksmessungen wurden wiederholt durch empirische Vergleichsstudien bestätigt und haben in der Glücksforschung zur Entwicklung der Erlebnisstichproben-Methode (ESM) geführt. In ESM-Studien wird eine Person durch einen Minicomputer per Piepston daran erinnert, sofort ihre aktuelle Befindlichkeit zu evaluieren. Damit verringert die ESM Erinnerungs- und Einschätzungsverzerrungen und ist repräsentativer, weil sie potenziell in allen Lebenslagen zum Einsatz kommt und nicht nur in spezifischen Settings (z. B. im Psychologenbüro oder abends am Schreibtisch). Weiterhin lassen sich so Verlaufsmuster erkennen. Solche Studien führten zutage, dass nicht so sehr, wie lange angenommen wurde, die *Häufigkeit* von Glücksmomenten, sondern deren *Intensität* ausschlaggebend für die allgemeine Lebenszufriedenheit sind. Weiterhin konnte mittels ESM festgestellt werden, dass Amerikaner bezüglich des Wochenverlaufs montags am wenigsten glücklich, samstags hingegen am glücklichsten sind. Die Probleme der ESM liegen in ihrer schwierigen Realisierbarkeit, die zu kleineren Stichproben führt, was wiederum die Repräsentativität der Ergebnisse infrage stellen kann. Weiterhin kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich bei einer randomisierten Studienanfrage besonders jene Personen zur Teilnahme bereiterklären, die überdurchschnittlich glücklich sind.

Neben den methodisch bedingten Verzerrungen empirischer Studienergebnisse beeinflussen auch kulturelle Werte und Normen die Glücksmessung: Individualistische Gesellschaften wie die USA, in denen das Glück zur amerikanischen Lebensweise mit Verfassungsrang gehört, schätzen den Wert des Glücks höher ein als kollektivistischere Gesellschaften wie China, wo Glück als etwas gefährliches gilt, für das sich das Schicksal rächen könnte.⁴³² Insbesondere bei retrospektiver Evaluation scheinen die sozialen Erwartungen und Normen bzgl. des individuellen Glücks einen Fehlanreiz bei der Evaluation des eigenen Glücksniveaus darzustellen.⁴³³ Der Vergleichsaspekt stellt eine schwierige Herausforderung für eine individuenzentrierte Glücksforschung dar: Im „Paradoxon des Wohlbefindens“ drückt sich aus, dass Menschen sich auch dann für glücklich halten, wenn ihre objektiven Lebensumstände äußerst widrig sind (z. B. Querschnittslähmung).⁴³⁴ Dass es hier trotzdem zu weiterhin hohen Selbsteinschätzungen bzgl. des eigenen Glücksniveaus kommt, wird dadurch erklärt, dass sich diese Menschen nun kontextuell nur noch mit jenen Menschen vergleichen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden (in diesem Fall z. B.: Behinderung). So lässt sich dann auch das Ergebnis einer Studie erklären, in denen es Frauen nach einer Brustamputation besser erging als vor der Operation – sie verglichen sich nun mit Frauen in der gleichen Situation und hielten sich für überdurchschnittlich glücklich.⁴³⁵

Diese vergleichsweise detailverliebte Verfolgung quantitativer Methodik – ausgehend von einer allgemeinen Methodologie bis in den Forschungsalltag hinein – konnte zeigen, inwiefern in Anbetracht der methodologischen Probleme gegenwärtiger Psychologie deren Forschungsergebnisse nichtsdestotrotz in der EgL aufgenommen werden können. Dabei muss stets mitgedacht werden, unter welchen epistemischen Be-

432 Vgl. Bucher 2011: 38.

433 Vgl. Bucher 2011: 44.

434 Vgl. Bucher 2011: 45.

435 Vgl. Bucher 2011: 45.

dingungen die entsprechenden Resultate zustande kommen. Auch dies kann abschließend noch einmal an der quantitativen Psychologie des Glücks veranschaulicht werden.

Nicht selten finden sich in der quantitativen Glücksliteratur Aussagen wie „Einwohner von Land A sind glücklicher als Einwohner von Land B“. Die EgL muss diesbezüglich immer bedenken, dass solche als Tatsachen formulierten Aussagen zum einen lediglich auf individuelle Selbsteinschätzungen (mit allen oben genannten Verzerrungen) zurückgehen, zum anderen insbesondere der soziale Vergleichs- und Normierungsspekt sich störend bis zerstörend auf den Wert der Studienergebnisse auswirken kann. Dabei muss betont werden, dass den Einwohnern durch die Operationalisierung des Glücksbegriffs ggf. schon eine strukturelle Glücksvorstellung suggeriert wurde.

Die obige Aussage müsste also korrekt übersetzt werden als „Die befragten Einwohner von Land A gaben in einem spezifischen Befragungssetting im Durchschnitt (signifikant) höhere Zahlen bei der quantifizierenden Selbsteinschätzung ihres Glücks an als die befragten Einwohner von Land B.“ *Es sei hier nochmals explizit darauf hingewiesen, dass im Rahmen des Kapitels zur empirischen Psychologie des Glücks (Kap. 20.5) auf derartige Formulierung weitgehend zu Gunsten der besseren Textverständlichkeit verzichtet wird.*

Quantitative Psychologie als Glücks- und Lebenshilfe: Die Positive Psychologie

Unter dem Einfluss der quantitativen Korrelations- und Variablenpsychologie steht auch die *Positive Psychologie*. Mit der EgL teilt diese seit den 1990er-Jahren expandierende Bewegung nicht nur den Forschungsgegenstand – das glückliche (gute, erfüllte, gesunde, gelingende) Leben –, sondern auch eine zentrale Betrachtungsweise: Unzufrieden mit der einseitigen akademisch-psychologischen Konzentration auf psychische Störungen, Abnormalitäten und Krankheiten, wurde die Positive Psychologie als Suche nach den Bedingungen optimaler psychischer Entwicklung ins Leben gerufen: „Unlike traditional psychology, which mostly focuses on neurosis, depression, and anxiety, positive psychology focuses on the conditions that lead people, organizations, and communities to flourish.“⁴³⁶ Die Psychologie solle sich – so die metaphorisch verpackte Forderung – nicht bloß mit dem *Reparieren des Beschädigten*, sondern auch mit dem *Gedeihen positiver Qualitäten* beschäftigen.⁴³⁷ In der Ergänzung des weitgehend psychopathologisch orientierten Forschungsinteresses um die Fokussierung auf das Gute, Schöne und Gesunde liegt das *Positive* der Positiven Psychologie. Während die akademische Psychologie aber vergleichsweise viel über psychisch erkrankte Menschen weiß und sich seit dem Zweiten Weltkrieg primär als Heilungswissenschaft entwickelt hat, ist nur wenig darüber bekannt, „how normal people flourish under more benign conditions.“⁴³⁸ Die Positive Psychologie schickt sich also an, als „scientific study of optimal human functioning“⁴³⁹ jene Faktoren zu erforschen, die das Gedeihen von Individuen und Gemeinschaften ermöglichen. Dazu bedarf es einer Verschiebung des Forschungsinteresses auf

436 Ben-Shahar 2009: ix.

437 Vgl. Seligman/Csikszentmihalyi 2000: 5.

438 Seligman/Csikszentmihalyi 2000: 5.

439 Sheldon et al. 2000.

psychische Gesundheit.⁴⁴⁰ Nicht selten ist die Positive Psychologie dabei an *Minoritäten* interessiert. Die pathologisch orientierte Psychologie beschränkt sich nämlich i.d.R. auf die Identifizierung krankheitsbegünstigender Faktoren und leitet daraus Voraussagen ab. So könnte es z. B. heißen, dass eine beliebige Person unter gegebenen objektiven Bedingungen (Genetik, Stress, Verlust, usw.) mit einer Wahrscheinlichkeit von 90 % innerhalb der nächsten drei Jahre an einer Depression erkranken wird. Während die pathologisch orientierte Forschung sich implizit auf die *Majorität* konzentriert, lässt sich die Positive Psychologie von jenen 10 % inspirieren, denen es offenbar gelungen ist, *trotz* gegebener objektiver Umstände *nicht* zu erkranken. Statt um die Erkrankungsbedingungen der Majorität geht es hier um die Ressourcen der Minorität: Worin unterscheiden sich die nicht-erkrankten von den erkrankten Personen? Wie lässt sich dies praktisch für eine Kultivierung psychischer Resistenz und Resilienz nutzen? Statt dem *Gewöhnlichen* verschreibt sich die Positive Psychologie dem *Außergewöhnlichen*; präziser: dem außergewöhnlich Guten. Durch das gemeinsame Anliegen der *Gesundheitsförderung* steht die Positive Psychologie anderen ressourcen-orientierten Forschungsbereichen wie Salutogenese, Resilienz- und Flow-Forschung sehr nahe.⁴⁴¹ Das zugrundeliegende *Gesundheitsverständnis* der Positiven Psychologie meint dabei allerdings stets *mehr* als die bloße *Abwesenheit* von Krankheit: Gesundheit wird vielmehr *positiv* verstanden als „well-being, contentment, and satisfaction (in the past); hope and optimism (for the future); and flow and happiness (in the present)“⁴⁴². Mit diesem hypertrophen Gesundheitsbegriff, der letztlich – ebenso wie die Gesundheitsdefinition der WHO⁴⁴³ – den Zustand der *Glückseligkeit* beschreibt,⁴⁴⁴ erweist sich die Positive Psychologie als einschlägige psychologische Forschungsdisziplin für die EgL.

Die diesbezüglichen Forschungsergebnisse stellen in aller Regel Produkte einer quantitativen Variablenpsychologie dar. Die zugrundeliegende Methodologie wird dabei fast nie problematisiert; insofern ist die Positive Psychologie eine durch und durch *positive* Psychologie (im Sinne eines unreflektierten methodologischen Positivismus). Die Geltung ihrer Ergebnisse unterliegt dabei den grundsätzlichen Limitationen quantitativer Psychologie, wie sie oben bereits am Beispiel des Glücks dargelegt wurden. Viele dieser quantitativ-psychologischen Erkenntnisse über das Glück stammen übrigens aus dem Forschungskontext der Positiven Psychologie. Ungeachtet dieser Beschränkungen kann die Positive Psychologie damit insbesondere Aufschluss über die *objektiven Begünstigungsfaktoren* des Glücks geben: Ob nun ein hohes Einkommen oder doch eher eine erfüllende Partnerschaft mit der je eigenen Glückszuschreibung in höherem Maße korreliert – kurz: ob nun Geld oder doch eher Liebe glücklich macht –, dazu können empirische Studien wichtige statistische Erkenntnisse liefern (zumindest insofern nach der Ausprägung von *durchschnittlichen* Einflussfaktoren gefragt ist).

Trotz dieses ehrbaren Anliegens ist die Positive Psychologie nicht von Kritik verschont geblieben. Wenn sogar Harvard-Psychologen wie Tahir Ben-Shahar von der Po-

440 Sheldon et al. 2000.

441 Vgl. dazu Kap. 21.4.

442 Seligman/Csikszentmihalyi 2000: 5.

443 Aus der *Constitution of the World Health Organization*: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“ (World Health Organization 2015: 1)

444 Vgl. Brandt 2010: 64f.

sitiven Psychologie unverblümt als „the science of happiness“⁴⁴⁵ sprechen, deren Aufgabe darin bestehe, eine Brücke zwischen akademischem Elfenbeinturm und dem alltäglichen Leben der Normalbürger zu bauen,⁴⁴⁶ dann verwundert es kaum, dass die Positive Psychologie im Coaching und in der Ratgeberliteratur große Erfolge zeitigen konnte. Populärwissenschaftliche Anstiftungen zum positiven Denken füllen deshalb zwar die Selbsthilfe-Regale; und selbst akademische Publikation betiteln sich als „Anleitung zum ‚besseren‘ Leben“⁴⁴⁷. Kritisiert werden muss dabei aber die *Ideologie der Machbarkeit*,⁴⁴⁸ welche über der Positiven Psychologie schwebt; auch wenn die Autoren dies in der großen Mehrheit gar nicht beabsichtigen. Es war also nur eine Frage der Zeit, bis „Miese Stimmung“ aufkam – der programmatische Titel von Arnold Retzers „Streitschrift gegen positives Denken“.⁴⁴⁹

5.6.6 Wissenschaftstheorie der Psychotherapie

Die oben dargestellte wissenschaftstheoretische Problematik betrifft die Psychologie nicht nur als Grundlagenwissenschaft, sondern – seit Anbeginn ihrer Ablösung von der Philosophie als Einzeldisziplin – auch als angewandte Psychologie in Form der *klinischen Psychologie* und *Psychotherapie*. Trotz einer Kluft zwischen dem wissenschaftlichen Stand der Psychologie und der standardisierten Therapieausbildung bleiben die Psychotherapien an die großen psychologischen Strömungen rückgebunden: die tiefenpsychologisch fundierte und psychoanalytische Therapie an die Tradition der Psychoanalyse, die kognitive Verhaltenstherapie an Kognitivismus und Behaviorismus. Insofern gilt für die Psychotherapien dieselbe wissenschaftstheoretische Problematik wie für die grundlagenwissenschaftliche Psychologie.

Für die verschiedenen Psychotherapieschulen gilt aber noch in viel höherem Maße als für die psychologischen Methodologien das Prinzip der Abschottung und Isolation gegenüber anderen Ansätzen. Sind schon die verschiedenen Psychologien inkommensurabel, so trifft das in höchstem Maße auf die verschiedenen Psychotherapieschulen zu. Als wichtigste Strömungen sind hier tiefenpsychologische, Verhaltens-, humanistische, kognitive und systemische Therapie zu nennen. Die Vielfalt konkreter Varianten ist nahezu unüberschaubar und auch innerhalb der verschiedenen Paradigmen äußerst heterogen.⁴⁵⁰ Selbst die Bindung einer jeweiligen Therapieform an einen Therapiebegrunder bzw. ein Schuloberhaupt scheint kein vollständig übergreifendes Kennzeichen zu sein, muss man doch hier die systemischen Therapien ausnehmen. Nichtsdestotrotz verweist die Personenbezogenheit fast aller Therapien (auf einen prägenden Gründer) auf die bekenntnis-religiösen bis hin zu sektenartigen-indoktrinierten Züge vieler Therapieformen. Es verwundert daher nicht, dass sich die akademische Psychotherapiefor-

445 Ben-Shahar 2009: ix.

446 Vgl. Ben-Shahar 2008: xiv-xv.

447 Auhagen 2008.

448 Vgl. Kap. 20.2.

449 Retzer 2012.

450 Vgl. für eine systematische Übersicht Kriz 2007.

schung mit den Psychotherapien, deren Feld sich von angewandter Wissenschaft bis hin zu pseudowissenschaftlicher Esoterik erstreckt, seit jeher schwertut.

In den letzten 20 Jahren ist infolgedessen der Ruf nach einer allgemeinen und empirisch fundierten – d. h. aus der akademisch-wissenschaftlichen Psychologie hervorgehenden – Psychotherapie laut geworden. An der Speerspitze dieser Bewegung stand, bis zu seinem Tode 2005, der Psychotherapieforscher Klaus Grawe, an dessen Publikationsgeschichte sich die Entwicklung einer allgemeinen Psychotherapie gut veranschaulichen lässt: Mit seinen Kollegen legte er zunächst 1994 die Aufsehen erregende Studie „Psychotherapie im Wandel“⁴⁵¹ vor, in der die verschiedenen Psychotherapieschulen als unwissenschaftlich kritisiert werden, weil sie kein neutrales und vollständiges empirisches Fundament besitzen. Stattdessen, so der Vorwurf, schotteten sie sich gegenüber neuen Forschungsergebnissen und anderen Psychotherapieschulen regelrecht ab.⁴⁵² Die Mitgliedschaft in einer Psychotherapieschule lasse sich entsprechend nicht durch wissenschaftlich-rationale Argumente stützen, sondern müsse als religiöses Bekenntnis aufgefasst werden – mit allen wissenschaftstheoretischen Eigenheiten solcher Bekenntnisse. Der Buchtitel der Autoren lautet daher programmatisch „Psychotherapie im Wandel – Von der Konfession zur Profession“. Zur angezielten Profession werde die Psychotherapie durch eine empirische Wirksamkeitsuntersuchung der verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren. Dazu werten die Autoren zahlreiche empirische Studien aus.⁴⁵³ Auf dieser Grundlage entwickelt Klaus Grawe in den nächsten Jahren eine allgemeine Psychotherapie. *Allgemein* ist diese Psychotherapie, weil sie *alle* relevanten empirischen Erkenntnisse der empirisch-wissenschaftlichen Psychologie berücksichtigt. Während die Psychotherapien „erster Generation“ das Forschungs- und Praxisfeld zunächst ohne Grundlage erschließen mussten, gibt es „heute einen in seiner Existenz von diesen Theorien unabhängigen Bestand objektiver Fakten auf dem Gebiet der Psychotherapie.“⁴⁵⁴ Zwar verweisen einzelne Psychotherapien auf einzelne, jeweils konfessionskonforme empirische Befunde; eine neutrale Bezugnahme auf „*alle* gesicherten Erfahrungen darüber, welches therapeutische Vorgehen zu welchen Wirkungen führt“⁴⁵⁵ bleibt aber aus:

„Keine der existierenden Therapieschulen ist mit ihren theoretischen Konzepten in der Lage die Gesamtheit der heute gesicherten Fakten auf dem Gebiet der Psychotherapie auch nur annähernd vollständig zu erklären. Jede der Therapieschulen nimmt nur einen Bruchteil der Möglichkeiten wahr, die nachweislich geeignet sind, Menschen mit psychischen Störungen und Problemen wirksam zu helfen. Sowohl unter dem Wahrheits- als auch unter dem Nützlichkeitsaspekt sind die Therapieschulen daher überholt.“⁴⁵⁶

451 Grawe et al. 1994.

452 Vgl. Grawe et al. 1994: VI.

453 S. Grawe et al. 1994.

454 Grawe 1995: 131.

455 Grawe 1995: 131.

456 Grawe 1994.

Es sei folglich an der Zeit, Theorien „zweiter Generation“⁴⁵⁷ ins Leben zu rufen, die sich auf die aktuelle Therapieforschung und die grundlagenwissenschaftliche Erkenntnisse der Psychologie und Neurowissenschaften gründen.⁴⁵⁸

Eine solche grundlagenwissenschaftliche Fundierung führt Grawe in den nächsten Jahren umfangreich durch – 1998 zunächst die psychologische, 2004 schließlich die neurowissenschaftliche.⁴⁵⁹ Damit scheint das Kunststück abgeschlossen: Aus der Kritik an den Konfessionspsychotherapien (1994) ergab sich der Entwurf einer „Allgemeinen Psychotherapie“ (1994/95), die – fundiert durch die wissenschaftliche Psychologie und Psychotherapieforschung – zur „Psychologischen Therapie“ (1998) heranwuchs und – im Zuge der neurowissenschaftlichen Wende der Psychologie – zur „Neuropsychotherapie“ avancierte (2004).⁴⁶⁰ Diese Publikationen können heute als Wendepunkte der Psychotherapieforschung als universitärer Wissenschaft betrachtet werden. Diesem immensen und – innerhalb des naturwissenschaftlich-nomologischen Paradigma der Psychologie – zweifelsfrei gerechtfertigten Einfluss muss auch eine Ethik des glücklichen Lebens Rechnung tragen, sodass Grawes Forschungsergebnisse ausführlich besprochen werden (Kap. 21.1–21.3).

Dabei soll nicht verschwiegen werden, dass sich gegen Grawes Ansatz einwenden lässt, die behauptete Allgemeinheit sei keine *Integration* der vielfältigen Psychotherapien, sondern lediglich eine Allgemeinheit innerhalb eines – als selbstverständlich vorausgesetzten – naturwissenschaftlichen Paradigma psychologischer Therapieforschung. Insofern darf mit Recht gesagt werden, dass Grawes Auswertung der Wirksamkeit einzelner Therapien immer „ganz dem medizinisch-naturwissenschaftlichen Paradigma einer experimentell-quantitativen Methodik verpflichtet“⁴⁶¹ bleibt. Als Konsequenz wurden nur jene Studien ausgewertet, „in denen mindestens eine Variable (Therapiemethode, Patienten- oder Therapeutenmerkmale, Therapiesetting) experimentell kontrolliert und ein gruppenstatistischer Vergleich entweder mit einer Kontrollbedingung und/oder mindestens einer weiteren Behandlungsbedingung vorgenommen worden war.“⁴⁶² En passant sind damit qualitative Studien im Namen (scheinbarer) wissenschaftlicher Neutralität ausgeschlossen,⁴⁶³ was im weiteren Diskurs natürlich mehr und mehr in Vergessenheit geriet, sodass kritisch gefragt werden kann, ob die Diskursteilnehmer mittlerweile nicht „für *wahres Sein* nehmen, was eine *Methode* ist“⁴⁶⁴ (Husserl). Mit der „dogmatischen Festlegung auf quantitative, variablenpsychologische Methoden“⁴⁶⁵ vollziehen Grawe et al. jedenfalls genau jene *indirekte Modellierung eines Menschenbildes* (Jüttemann) die „als impliziter Bezugsrahmen den Möglichkeitsraum zu gewinnender Erkenntnis absteckt“⁴⁶⁶ – was letzten Endes zu *Systemimmanenz* führt.

457 Grawe 1995: 132.

458 Vgl. Grawe 2004: 28.

459 Vgl. Grawe 1998, Grawe 2004.

460 Vgl. Grawe et al. 1994, Grawe 1994/Grawe 1995, Grawe 1998, Grawe 2004.

461 Brandt 2010: 33.

462 Grawe et al. 1994: 57.

463 Vgl. Brandt 2010: Fußnote 42.

464 Husserl 1996: 55.

465 Brandt 2010: 33f.

466 Brandt 2010: 34.

Weiterhin stellt sich der (sich als wissenschaftlich-neutral gebenden) empirischen Psychotherapieforschung das Problem, dass die diversen Therapieschulen in der Regel nicht nur eine eigens elaborierte Therapie, sondern auch deren *Ziele* sowie damit einhergehende *Wirksamkeitsmesskriterien* vorlegen. Die Ziele der Psychotherapie lassen sich nämlich auch in ihrer *Tiefe* unterscheiden.⁴⁶⁷ Diese Ziele reichen dann von Symptomlinderung über Steigerung der Lebensqualität bis hin zu Selbsterkenntnis und spiritueller Akzeptanz notwendigen Leidens. Damit aber wird gleichsam der kurative Rahmen einer auf bloße Genesung abzielenden Psychotherapie gesprengt. Diese Inkommensurabilität zwischen den einzelnen Psychotherapien ist prinzipiell nicht von einem neutralen Standpunkt her zu entscheiden.

In Konsequenz darf Grawes Ansatz im Rahmen der EgL also keinesfalls verabsolutiert werden. Nichtsdestotrotz kommt ihr eine besondere Position zu, in der sie die traditionellen Psychotherapien zwar nicht vollständig ersetzen, wohl aber empirisch korrigieren und zur Weiterentwicklung inspirieren kann. Gleichzeitig muss die einseitige Fokussierung auf Symptomreduktion ergänzt werden durch das grundlegende Therapie- und Ethikziel, Menschen nicht nur *leidensfrei*, sondern gerade *leidensfähig* zu machen; dem wird entsprechend ein ganzes Kapitel gewidmet.⁴⁶⁸

Bleiben die methodologischen Voraussetzungen berücksichtigt, bietet Grawes umfassende Theorie einer allgemeinen und psychologischen Therapie einen exzellenten Ausgangspunkt, um grundlegende Prozesse menschlicher Veränderung psychologisch zu durchdringen und anschließend pragmatisch-ethisch fruchtbar zu machen. Daraus können *personale Veränderungskompetenzen* zur Reduktion des eigenen Leidens abgeleitet werden, sodass die pragmatische Ethik dem Individuum in seinem Streben nach Glück – *negativ* verstanden im Sinne der *Leidensfreiheit* – anratend zur Seite stehen kann.⁴⁶⁹

Auch weil ich mich bereits an anderer Stelle ausführlich über die einzelnen psychologischen, psychotherapeutischen und auch philosophischen Veränderungsmethoden geäußert habe⁴⁷⁰ und diese Vielfalt im Rahmen dieser Arbeit nicht adäquat darstellbar wäre, beschränkt sich das Kapitel zur pragmatischen Ethik auf Grawes Ansatz, wobei an unzähligen Stellen auch Elemente einzelner Psychotherapien zur Sprache kommen werden. Viktor Frankls Logotherapie wird im Rahmen eines wert-orientierten Umgangs mit dem Unabänderlichen eine gesonderte Erwähnung finden.⁴⁷¹

Es soll abschließend nicht unerwähnt bleiben, dass die Ergebnisse der weitgehend *kurativen* Psychotherapieforschung nicht ohne weiteres auf das *generative* Anliegen der EgL übertragen werden können. Bedingt durch die Pathologieorientierung akademischer und angewandter Psychologie liegen die Forschungsergebnisse aber vor allem im therapeutischen Bereich vor. Dass die humanistischen und systemischen Psychotherapien – mitunter auch einige tiefenpsychologischen Therapien wie die Transaktionsanalyse – jene kurative Dimension des Therapiegeschehens aber schon immer in Richtung eines generativen Persönlichkeitswachstums überschreiten, darf als Zeichen gedeutet

467 Vgl. Brandt 2010: 62.

468 Kap. 22.

469 Siehe dazu Kap. 22.

470 Vgl. Wahler 2013: Kap. 6-9.

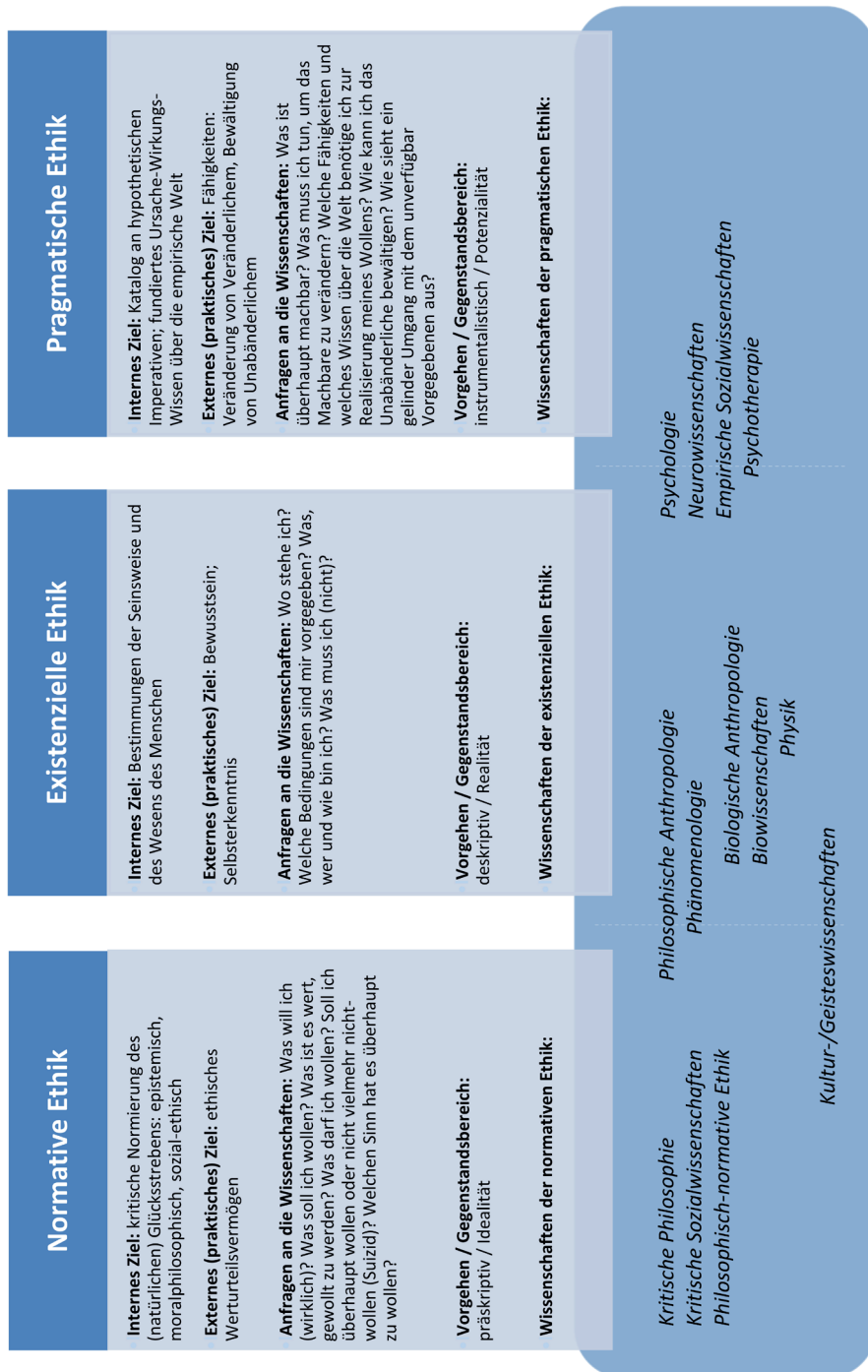
471 Vgl. Kap. 22.

werden, dass diese Unterscheidung keine sachliche Entsprechung hat. Die Übertragung von Therapieforschungsergebnissen in den Bereich der generativen Beratung dürfte also auf Zustimmung stoßen. Dafür spricht auch ein Blick in den Coaching-Markt, wo sich z. B. die systemische Therapie und Transaktionsanalyse als generative Coaching-Formen fest etablieren konnten. Ebenso ist in der Neuropsychotherapie Grawes keine methoden-relevante Trennung zwischen pathologischen und physiologischen Hirnzuständen zu erkennen; stattdessen werden allgemeine, d. h. übergreifende Prinzipien neuronaler Entwicklung herausgearbeitet. Es darf also davon ausgegangen werden, dass zur generativen Entfaltung eines glücklichen (guten) Lebens dieselben psychologischen Grundprinzipien herangezogen werden dürfen wie in der Therapie psychischen Leidens. Unabhängig davon sind natürlich psychologische Methoden darzustellen, die sich explizit als generative Methoden verstehen, wie etwa die Salutogenese sowie die Resilienz- und Flow-Forschung.⁴⁷²

Zum Abschluss dieses wissenschaftsphilosophischen Kapitels bietet das folgende Schaubild noch einmal eine Zusammenfassung der drei Ethiksegmente in Hinblick auf ihre Aufgaben sowie die dafür relevanten Wissenschaften. Während sich einige Wissenschaften sauber einem einzigen Segment zuordnen lassen, übergreifen andere Disziplinen zwei Ethikmodalitäten. Aus Gründen der besseren grafischen Darstellbarkeit der Überschneidung von existenziell und pragmatisch relevanten Wissenschaften wurden die Spalten von existenzieller und normativer Ethik in ihrer Reihenfolge vertauscht; damit hat es inhaltlich nichts weiter auf sich.

472 Siehe Kap. 21.4.

Schaubild 3: Wissenschaften der EgL



6 Erste Zusammenfassung und weiteres Vorgehen

Am Ende dieses ersten, einleitenden und rahmengebenden Teils der vorliegenden Arbeit (röm. I), kann die konzeptionelle Entwicklung der *Ethik des guten Lebens* (EgL) nun nochmals rekapituliert werden. Zu diesem Zweck sind die einzelnen Argumentationsschritte in ihrem Zusammenhang noch einmal klar herauszuarbeiten und auf das Wesentliche zu reduzieren.

Den Ausgang nahm das Unterfangen mit einer anhaltenden *Renaissance des guten Lebens* im Angesicht der Dominanz rein normativer Ethikkonzepte (Kap. 1). Keines dieser Konzepte aber ist imstande, den mit der Renaissance-Bewegung verbundenen *Ruf nach einer Ethik des guten Lebens* gegenstandsangemessen einzulösen; wobei einige Ansätze dies explizit auch gar nicht intendieren (Kap. 2.1). Die Öffnung rein normativer Konzepte und deren Erweiterung um eine pragmatische Dimension – wie sie etwa Dagmar Fenner (Kap. 2.2), Otfried Höffe (Kap. 2.3) oder Hans Krämer (Kap. 2.4) vorlegen –, können dem guten Leben in all seinen Qualitäten und Anforderungen ebenfalls nicht vollends gerecht werden: die existenzielle Dimension wird konzeptionell nicht angemessen widerspiegelt; gegenstandsbildende Unterscheidungen erweisen sich als problematisch (Sozial- und Individualethik); die „Integration“ des Pragmatischen stellt sich als eine einfache *Addition* heraus und perpetuiert damit die alten, zu eng geführten und immer noch als komplementär gedachten Vorstellungen von normativer und pragmatischer Ethik (Sollens- und Strebensethik).

Auf der Suche nach einer nicht-reduktionistischen Ethik-Konzeption, welche *alle Seinsmodi und Lebensanforderungen* ethikfähiger Subjekte in sich aufzunehmen vermag, konnte mit der *Ethik als System von Anforderungen* (Kap. 2.5) schließlich der Raum für eine *systematische Ethik als Lehre vom guten Leben* geöffnet werden. Um dem guten Leben umfassend gerecht zu werden, erfordert diese Ethik eine möglichst vorurteilsfreie, erschöpfende und nicht-reduktionistische Auslotung des guten Lebens in Form einer *propädeutischen Phänomenologie der ethischen Situation*, d. h. jener Lage (samt all ihren Anforderungen), in welcher sich ein strebender Mensch unfreiwillig *immer* wiederfindet, solange er überhaupt Bewusstsein hat (Kap. 3). Als *Subjekt* der ethischen Situation wurde das *individuierte, menschliche Leben* ausgemacht, das *als Seiendes* in Anlehnung an Heidegger „Dasein“, *als Sein* hingegen (verstanden als Art und Weise, *wie* das Dasein *ist*) „Existenz“ genannt werden soll (Kap. 3.1). Durch *Generalisierung der individuell-subjektiven Ersten-Person-Perspektive* zeitigt diese Untersuchung eine trans-individuelle und intersubjektiv gültige Analyse der *ethischen Modi*, die in den – auf Viktor v. Weizsäckers *pathische Kategorien* zurückgehenden – Modalverben *müssen, sollen, dürfen, können* und *wollen* gefunden werden können (Kap. 3.2). Die ethischen Modi lassen sich wiederum systematisch zu drei *ethischen Modalitäten* – existenziell, normativ, pragmatisch – zusammenfassen (Kap. 3.3). Als ausgezeichnete ethischer Modus wurde das *Wollen* ausgewiesen, das nicht nur im Zentrum der ethischen Situation steht

(Kap. 3.4), sondern auch im Zentrum der philosophischen Reflexion auf das gute Leben (Kap. 3.5).

Auf der Grundlage dieser propädeutischen Phänomenologie konnte eine gegenstandsangemessene *Ethik des guten Lebens* (EgL) konzipiert werden (Kap. 4). Die EgL kann für sich beanspruchen, die *ethische Situation des Menschen in allen Anforderungsdimensionen widerzuspiegeln* – freilich durch Abstraktion und Kategorisierung, ohne jedoch der Methode Vorrang vor dem Gegenstand einzuräumen oder gar reduktionistisch zu verfahren (Kap. 4.1; s. dazu auch Kap. 5.6.2). Aus den jeweils zentralen Fragen der drei ethischen Modalitäten ließen sich anschließend drei interdependente *Ethiksegmente* gewinnen: existenzielle, normative und pragmatische Ethik (Kap. 4.2-4.4). Erst in der irreduziblen *Einheit* der drei Dimensionen aber *konstituiert* sich die EgL als systematische Ethik des guten Lebens (Kap. 4.5). Als einheitsstiftendes und integratives Moment fungiert das *Wollen* (Kap. 4.6); im Zentrum der EgL steht das *Streben nach dem guten Leben* (Kap. 4.7).

Das gegenstandsangemessene und umfassende Vorgehen der EgL erfordert die Einbindung aller für das gute Leben relevanten Wissenschaften. Die Integration der vielfältigen, durch unterschiedliche Methodologien hervorgebrachten Erkenntnisse bedarf einer grundsätzlichen wissenschaftsphilosophischen Untersuchung sowohl der einzelnen Wissenschaften (samt Geltungsrahmen ihrer Forschungsergebnisse) als auch der EgL selbst (Kap. 5). Als methodologische Leitidee ist eine *transdisziplinär-integrative Humanwissenschaft* skizziert worden, die sich um ein ganzheitliches (nicht-fragmentarisches) Verständnis vom Menschen und vom guten Leben bemüht (Kap. 5.1). Auf der Grundlage aller *Anfragen der EgL an die Wissenschaften* (Kap. 5.2) wurden schwerpunktmäßig jene Wissenschaften untersucht, die substanzielle Antworten auf diese Anfragen liefern können (Kap. 5.2). Nachdem der Begriff der Wissenschaft erörtert (Kap. 5.3) und die Vielfalt nicht-propositionaler (nicht-wissenschaftlicher) Wissensformen ausgelotet wurde (Kap. 5.4), rückten insbesondere Neurowissenschaft (Kap. 5.5.3) und Psychologie in den Fokus (Kap. 5.6). Mehr noch als die Neurowissenschaften befindet sich die Psychologie – samt Psychotherapie und Neuropsychologie – gegenwärtig in einer prekären Lage (Kap. 5.6.2, 5.6.6). Eine unkritisch voraussetzungsvergessene Übernahme psychologischer Forschungsergebnisse ist für die EgL daher praktisch ausgeschlossen. Das wiederum darf nicht zur Ausrede hochstilisiert werden, auf Psychologie und Neurowissenschaften grundsätzlich verzichten zu können. Vielmehr dürfen beide als die *wichtigsten empirischen Wissenschaften* des guten Lebens gelten, deren Forschungsergebnisse entsprechend unverzichtbar sind und daher – natürlich *kritisch* – aufgenommen werden müssen.

Nach diesem *Rückblick* auf die formgebende Konzeption der EgL (Teil I) steht nun noch der entsprechende *Ausblick* auf die inhaltliche Explikation der EgL (Teile II-IV) aus. Die bisher bloß konzeptionell umrissene Ethik des guten Lebens bleibt nämlich in ihren drei Dimensionen – als existenzielle, normative und pragmatische Ethik – jeweils noch inhaltlich zu füllen. In drei ausführlichen Teilen (II-IV) werden dabei die jeweils zugewiesenen Themenfelder kritisch expliziert, aufgeworfene Fragen vertieft und die damit verbundenen Aufgaben eingelöst.

Dabei entspricht die *Reihenfolge* der Kapitel in einem gewissen Sinn auch einer lebensweltlichen Ordnung: Zunächst findet sich der Mensch ungefragt in einer Welt der

Faktizitäten wieder (Teil II: Existenzielle Ethik). Diese Faktizitäten enthalten aber noch keine Hinweise auf ihren *Wert*, und aus der bloßen Existenz vielfältiger Strebensmöglichkeiten lassen sich auch noch keine erstrebenswerten Ziele selegieren (Teil III: Normative Ethik). Ein derart normiertes Ziel – bzw. das gute Leben als Ganzes – drängt nun aber wesentlich auf *Realisierung* und soll dabei von einer *Pragmatik des guten Lebens* angeleitet sowie in ihrer *Machbarkeit* kritisch ermessen werden (Teil IV: Pragmatische Ethik).

Nichtsdestotrotz darf man diese Hilfsvorstellung einer Reihenfolge nicht überstrapazieren im Sinne eines notwendigen Vorausgehens oder eines unverzichtbaren Fundaments.⁴⁷³ Im wahren Leben strukturiert sich das Verhältnis der drei Ethiksegmente nicht durch eine Logik des Aufbaus (aufeinander) oder der Abfolge (nacheinander), sondern wesentlich durch vielfältige Verflechtungen und wechselseitige Abhängigkeiten – also durch *Interdependenz*.

473 Normative Ethik kann man schließlich auch spekulativ und fernab von der empirischen Wirklichkeit des menschlichen Daseins betreiben (so z. B. Kants *reine* Moralphilosophie); und in einer gewohnten Lebenspraxis kann man sich immer schon befinden, bevor man überhaupt beginnt, bewusst auf die eigene Existenz oder ethische Maxime zu reflektieren. In diesem Sinne hat die Ethik keinen absoluten Anfang, sondern bietet verschiedene Möglichkeiten des Einstiegs. Ich habe im Rahmen dieser Arbeit eine Reihenfolge der Ethiksegmente gewählt, die auf konstitutionslogischen Überlegungen beruht. Daher scheint mir die metaphorische Beschreibung der drei Dimensionen als nicht-isolierbare *Segmente* bzw. *Komponenten* (vgl. Kap. 4) und deren Visualisierung in der Figur eines dreigeteilten Kreises (vgl. Schaubilder in Kap. 3 u. 4) noch am ehesten veranschaulichen zu können, dass das Existenzielle, Normative und Pragmatische im wahren Leben nicht immer so sauber voneinander zu trennen sind wie in der philosophisch-begrifflichen Theorie – *in praxi* zeigen sich vor allem Überschneidungen, wechselseitige Abhängigkeiten, mehrfache Beteiligung usw.

Schaubild 4: Die EgL und ihre drei Komponenten: Anspruch, Ziel, Methode

	EgL als Ganzes	Existenzielle Ethik	Normative Ethik	Pragmatische Ethik
<i>Modus</i>	Wollen	Müssen	Sollen / Dürfen	Können
<i>Anspruch</i>	unterstützen	aufklären	einfordern	anraten
<i>Methodologie</i>	transdisziplinär-integrativ	deskriptiv	normativ	instrumentalistisch
<i>Methode</i>	philosophisch-humanwissenschaftlich	phänomenologisch-anthropologisch	diskursiv-vernünftig	empirisch-pragmatisch
<i>Seinsbereich</i>	das gute Leben	Realität	Idealität	Potenzialität
<i>Ergebnis</i>	Orientierungsfolie	Wissen um Faktizitäten	Wissen um Werte und Normen	Wissen um Kompetenzen und Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge
<i>praktisches Ziel</i>	ein gutes Leben	Bewusstsein, Selbsterkenntnis	ethisches Werturteilsvermögen	Veränderungskompetenzen und Bewältigungskompetenzen

II. EXISTENZIELLE ETHIK

7 Einleitung: Das menschliche Streben zwischen Allmacht und Ohnmacht

Die existenzielle Ethik expliziert im Rahmen einer übergreifenden EgL das *Müssen* als existenziellen Modus der ethischen Situation.⁴⁷⁴ Diese Explikation versteht sich als eine *Aufklärung* über die existenziellen Bedingungen der menschlichen Existenz. Diese Aufklärung resultiert in *deskriptiven* Aussagen über die *Realität* der menschlichen Existenz bzw. über existenzielle *Faktizitäten*; die existenzielle Ethik darf daher als *Erfahrungswissenschaft* gelten. Diese Wissenschaft ist *empirisch* nicht im Sinne einer empiristischen, positivistischen oder szientistischen Einzelwissenschaft, sondern in Gestalt einer *phänomenologisch-anthropologischen Methodologie*, welche sich an der (näherungsweisen und korrigierbaren) Erfahrung der *Sache selbst* orientiert.⁴⁷⁵ Eine derartige Erfahrungswissenschaft verbindet die Erste-Person-Perspektive mit der Dritten-Person-Perspektive im Sinne einer „kritische[n] Explikation der subjektiven Perspektive beliebiger Personen“⁴⁷⁶ in Gestalt einer „generalisierten ersten Person“⁴⁷⁷. Daher ist es aus sachlichen Gründen angemessen, die neutrale, akademisch-wissenschaftliche Es-Form an den geeigneten Stellen um eine Ich- und Wir-Form zu ergänzen, denn ich schreibe letztlich aus meiner Perspektive, behaupte diese Perspektive aber als eine *gemeinsame*, kollektive – aber nichtsdestotrotz kollektiv-*subjektive* – Wir-Perspektive. (Das gilt übrigens nicht nur für die existenzielle Ethik, sondern für das gesamte Projekt der EgL.)

Den Anfang nimmt die existenzielle Ethik beim menschlichen Streben, das insofern ein *Müssen* darstellt, als es in seinem Strebenscharakter in aller Regel nicht suspendiert, sondern lediglich auf andere Objekte oder Ziele umgelenkt werden kann.⁴⁷⁸ Diesem grundsätzlichen Streben – als persistierender Bewegungsdrang, dessen vollzogene *Dynamik die menschliche Existenz selbst zu sein scheint* – kann das *Wollen* als zentraler ethischer Modus zugeordnet werden. In diesem Sinne *müssen* wir *wollen*.

Das *Wollen* kann in manchen Fällen realisiert werden, indem das Objekt seiner Begierde erreicht (angeeignet, erlebt) wird. Ungleich öfter klappt in der Unerreichbarkeit des Gewollten aber die Lücke zwischen Sein und Sollen auf, zwischen dem faktischen Ist- und dem gewünschten Soll-Zustand. Darin zeigt sich das grundsätzliche Spannungsverhältnis der menschlichen Existenz zwischen Allmacht und Ohnmacht,

474 Vgl. Kap. 3.2-3.3.

475 Vgl. Kap. 3, 4.1, 5.5.1, 5.5.2.

476 Seel 1995: 61.

477 Pollmann 1998: 152.

478 *Worauf* das *Wollen* im Einzelnen gerichtet ist, mag von Individuum zu Individuum und auch von Situation zu Situation verschieden sein. Aus der Perspektive der *generalisierten ersten Person* interessiert hier vor allem, ob sich ein *letztes gemeinsames Ziel* aller individuell-kontingenten menschlichen Bestrebungen ausmachen lässt. Diese Frage zieht letztlich eine zutiefst *normative* Antwort nach sich – und ist dementsprechend in der normativen Ethik zu klären (vgl. Kap. 10 sowie 12, bes. 12.1).

zwischen Befriedigung und Sehnsucht, zwischen Selbstbestimmung und Fremdbestimmung.

Dieses Spannungsverhältnis soll die existenzielle Ethik im Rahmen einer phänomenologisch-anthropologischen Untersuchung nun ausloten, in allen wesentlichen Dimensionen explizieren (Kap. 8) und multi-perspektivisch systematisieren (Kap. 9).

8 Die menschliche Existenz

Bei allen Bestrebungen zur übersichtlichen Systematisierung der Grundcharakteristika menschlicher Existenz muss vorweg konzediert werden, dass sich die im Folgenden dargestellten Dimensionen nicht immer sauber und überschneidungsfrei auseinanderhalten lassen. Gleichzeitig können die Aspekte aber auch nicht aufeinander reduziert werden, weil die Unterscheidungen „selbst nicht von einem übergeordneten Prinzip ableitbar“⁴⁷⁹ sind. Es sei in diesem Sinne nochmals an die Metapher der Kartografie erinnert: Es geht um eine integrative, alle spezialisierten Karten umfassenden Karte von New York, von der sich *nicht* sagen lässt, sie sei das einzig mögliche und endgültige Ergebnis eines solchen Projekts.⁴⁸⁰

Der Einstieg in die phänomenologisch-anthropologische Explikation der menschlichen Existenz dürfte aber vergleichsweise unproblematisch sein: Es lässt sich kaum bezweifeln, dass es nicht eines der fundamentalen Charakteristika – und gleichzeitig auch eine der größten Sonderbarkeiten – unserer Existenz ist, *dass wir leben*; und dass wir dieses Leben als *je unser eigenes Leben unmittelbar und unhintergebar spüren*.

8.1 Leben

Ich lebe. Ich bin – zumindest solange ich denke und tue, rede und diese Zeilen tippe – stets lebendig. Die Lebendigkeit scheint derart unauflöslich mit unserer Existenz verbunden zu sein, dass wir von deren Deckungsgleichheit ausgehen: Solange wir existieren, sind wir lebendig; sobald wir nicht mehr lebendig sind, existieren wir auch nicht mehr – es bleibt dann nur ein *toter Körper*.⁴⁸¹

Wir bekommen keine Existenzpausen von unserer Lebendigkeit: Uns Menschen *gibt* es nur als lebendige Wesen, eine Existenz jenseits des Lebendigseins bleibt uns – auch periodisch oder temporär – verwehrt:

„Das Leben ist die Unmöglichkeit, sich verweigern zu können; es ist die Verweigerung, sich zu verweigern. [...] Leben als Gefühl ist die einzige Gabe in unserer Existenz, die von uns nie verweigert werden kann. Versuchen wir es dennoch, wie beispielsweise im äußersten Fall des Selbstmordes, so nehmen wir es auch dafür noch in Anspruch.“⁴⁸²

Dieses Leben, auf das wir selbst zu seiner Vernichtung noch angewiesen sind, tritt stets nur als *individuiertes* Leben auf. *Das* Leben ist nicht erfahrbar; wohl aber *mein* Leben (Erleben) und *dein* Leben (im Mitleiden wie in der Beobachtung). Die Individuation

479 Haeffner 2005: 55.

480 Vgl. Kap. 4.1.

481 Vgl. Rappe 2012: 18.

482 Kühn 2004: 21.

des Lebens geht nicht auf einen setzenden Akt des Ich zurück; vielmehr ermöglicht erst die Individuation des Lebens eine Trennung von Ich und Andere, Ich und Welt. Der primäre Erfahrungsmodus des eigenen Lebens ist also nicht der freiheitlich-agierende *Nominativ* – ‚ich schreibe‘ –, sondern der *affektive Akkusativ und Dativ*: ‚mich verletzt etwas‘, ‚mir tut etwas weh‘.

„Der Akkusativ ist mithin älter als der Nominativ [...] An meinem absolut phänomenologischen Lebensanfang ohne ichlich-freiheitliche Initiative meinerseits vollzieht sich eine Affektion des Lebens als »Mich«, die nicht weiter hintersritten werden kann, weil dem Leben phänomenologisch nichts mehr vorausliegt.“⁴⁸³

Im Vollzug des Lebens zeigt sich daher das Motiv des „immer schon“: Bevor ich mein Leben verbalisieren, thematisieren, problematisieren kann, lebe ich *immer schon*, weiß ich *immer schon* zu verbalisieren (motorisch, semantisch etc.). Auch das Schreiben der vorliegenden Arbeit über das Leben ist immer schon getragen von einem affektiven und praktischen „Wissen des Lebens.“⁴⁸⁴ Das betrifft höhere Wissensformen wie das *propositionale* Wissen um die Positionen der zeitgenössischen Ethik, aber auch *praktisches* Wissen wie den Gebrauch der deutschen Sprache unter (weitgehender) Beachtung der geltenden Rechtschreib- und Grammatikregeln; oder aber das (meist unbewusste) Atmen, Sehen, Hören während des Tippens und Denkens.⁴⁸⁵ All dies wird wiederum getragen vom *leiblichen* Wissen: ich spüre mich, ich weiß unmittelbar, dass ich lebendig bin, auch wenn dieses Wissen mitunter durch Konzentration auf höhere Wissensformen vorübergehend aus dem Bewusstsein rücken kann – aber z. B. in der Meditation umgekehrt auch wieder gänzlich bewusst zu werden vermag. Es ist bereits deutlich worden, dass dieses Leben als *Sich-wissen* des Lebens etwas ganz anderes ist als der objektivierte Forschungsgegenstand der Biowissenschaften;⁴⁸⁶ dem objektivierten Leben wie der Praxis seiner wissenschaftlichen Erforschung geht vielmehr das affektive Lebensspüren als phänomenologisch unhintergehbare Grundlage immer schon voraus. Das gilt natürlich auch für das in der vorliegenden Arbeit thematisierte (verbalisierte, objektivierte) Leben, das zumal *abstrahierend* als *inter-individuelles* Leben – als *unser aller* Leben – philosophisch untersucht wird.

Gerade weil das Sich-spüren des Lebens aber unhintergebar bleibt, wird das Subjekt des Lebens gleichsam ohnmächtig der Macht des Lebens unterworfen: das *subiectum* als das *Unterworfene*.⁴⁸⁷ Insofern das Subjekt seinem Sich-spüren nicht entfliehen kann, ohne sich damit selbst zu vernichten, ist es seiner unhintergebaren Lebendigkeit mitunter hilflos ausgeliefert. Darin liegt die Möglichkeit unermesslicher Qualen; und

483 Kühn 2008: 65. Während Kühn vor allem den Akkusativ betont, konzentriert sich Böhme auf den Dativ in Form einer „Philosophie des »Mir«“ (Böhme 1986: 236). Vgl. dazu ausführlicher Kap. 8.2.2.

484 Henry 1994: 94.

485 Vgl. zu den verschiedenen Wissensformen Kap. 5.4.

486 Vgl. dazu Kap. 5.5.

487 Zur Etymologie des Subjektbegriffs: „(< 16. Jh.). Entlehnt aus 1. *subiectum*, dem PPP. von 1. *subicere* (*subiectum*) ‘unterlegen, unterstellen, darreichen’, zu 1. *iacere* ‘werfen’ und 1. *sub-*.“ (Kluge 1995: 806)

so kann ein Lebenssubjekt derart übermäßig an seinem Leben leiden – an chronischem Schmerz, Liebeskummer oder Trauer –, dass es *am Leben selbst* erkrankt⁴⁸⁸ und dieses Leben gar beenden will. Derartige Erkrankungen werden natürlich von einer objektiven Komponente begleitet und können auch objektiv behandelt werden, z. B. durch medikamentöse Therapie. Es ist aber gerade das Sich-spüren des Lebens selbst, das die subjektive Seite der Krankheit ausmacht – das Erleiden des damit verbundenen Schmerzes.

Auf unseren *zweifachen Zugang* zum Leben – einerseits aus einer teilnehmenden, lebenden Innenperspektive heraus; andererseits aus einer nicht-beteiligten, objektiven Außenperspektive – gründet sich mit der philosophischen Anthropologie sogar eine ganze Disziplin.⁴⁸⁹ Diesem Doppelaspekt des Lebens entspricht die Körper-Leib-Differenz; das Sich-spüren des Lebens individualisiert und manifestiert sich am *eigenen Leib*, und seine objektiven Ausdrucksformen können am *Körper* beobachtet werden.⁴⁹⁰

8.2 Leib

Ich bin Leib und komme nicht von ihm los. Das spüre ich nirgends eindringlicher als im Schmerz. Ich darf und kann, aber ich *muss* eben auch diesen meinen Leib leben. Freilich muss man das nicht so pessimistisch sehen – ein bisschen Optimismus hatte man ja auch schon Schopenhauer geraten:

„Inzwischen heißt ein Optimist mich die Augen öffnen und hineinsehen in die Welt, wie sie so schön sei, im Sonnenschein, mit ihren Bergen, Tälern, Strömen, Pflanzen, Tieren u.s.f. – Aber ist denn die Welt ein Guckkasten? Zu *sehn* sind diese Dinge freilich schön; aber sie zu *sein* ist ganz etwas Anderes.“⁴⁹¹

Damit trifft Schopenhauer ins Herz der Körper-Leib-Differenz. Gerade weil ich meinen Körper nicht nur von außen sehen und mustern kann, sondern diesen *objektiv-sichtbaren* Körper auch *subjektiv-sehend* existieren muss – einer dieser vielen Körper also *mein* Leib ist –, kann ich ihn nicht einfach optimistisch wegrationalisieren. Stattdessen muss ich meinen Leib *leben*, muss *mit ihm leben* – oder, wie es Gernot Böhme im Titel seiner einschlägigen Monographie auf den Punkt bringt: „Leibsein als Aufgabe“⁴⁹². Damit wird der Leib ein Thema der EgL: als organischer Körper ist er den biologischen Gesetzen des Alterns unterworfen, als raum-zeitlich individuierter Körper den Gesetzen der Physik, als fungierendes Vehikel ermöglicht und begrenzt er meine Freiheit, als erleidender und erlittener Leib wird er mir in der Krankheit zur Qual, dem bewusst erlebenden Ich mitunter zum Gefängnis. Dass aber *mein* Leib *mir* zur Qual wird – dass *seine* Faktizität *meine* Freiheit einschränken kann, dass *ich* nicht von *ihm* loskomme –; dies verweist wiederum auf ein merkwürdiges *Spannungsverhältnis* zwischen Ich und Leib: Ich *bin* offenbar mein Leib, ohne mit ihm *identisch* zu sein. Das erfordert eine genauere phänomenolo-

488 Vgl. dazu Kap. 8.3.2.

489 Siehe dazu Kap. 5.5.2.

490 Vgl. Henry 1994: 162f.

491 Schopenhauer 1986b: 744; bereits erwähnt in Kap. 2.5.

492 Böhme 2003.

gische Erörterung dessen, was mit „Leib“ überhaupt zum Gegenstand sprachlicher Reflexion erhoben werden soll.

8.2.1 Körper und Leib

Als vielleicht bekanntester Leibphilosoph seit Merleau-Ponty⁴⁹³ kann Hermann Schmitz gelten.⁴⁹⁴ Für die EgL bietet es sich daher an, zunächst vom Leibbegriff Schmitz' auszugehen, der sich im Großen und Ganzen seit seinem Hauptwerk „System der Philosophie“⁴⁹⁵ (1965) nicht grundlegend verändert hat. In seiner neuesten Publikation mit dem einschlägigen Titel „Der Leib“ (2011) liest man:

„*Leiblich* ist, was jemand in der Gegend (keineswegs, wie z. B. am Blick deutlich wird, immer in den Grenzen) seines materiellen Körpers von sich selber (als zu sich selber, der hier und jetzt ist, gehörig) spüren kann, ohne sich der fünf Sinne (Sehen, Tasten, Hören, Riechen, Schmecken) und des aus ihrem Zeugnis abgeleiteten perzeptiven Körperschemas (der habituellen Vorstellung vom eigenen Körper) zu bedienen.“⁴⁹⁶

Unter „Leib“ ist dann „das Ganze der leiblichen Regungen“⁴⁹⁷ zu verstehen. Als „leibliche Regungen“ gelten Schmitz *spürbare Zustände*, die „weder gesehen noch getastet und übrigens auch mit den anderen üblicherweise aufgezählten Sinnen (Hören, Riechen,

493 Vgl. Merleau-Ponty 1966.

494 Das zeigt sich z. B. auch daran, dass andere Leibphilosophen explizit an ihn anschließen wie an einen Klassiker – so etwa Gernot Böhme (s.u.) –, oder aber die Notwendigkeit sehen, sich explizit von Schmitz abzugrenzen – so etwa Bernhard Waldenfels (s.u.).

Weiterhin soll nicht verschwiegen werden, dass die verschiedenen, hier eingebrachten Leibphilosophien *nicht vollständig miteinander vereinbar* sind. So lassen sich zwar zwischen der phänomenologischen Leibphilosophie von Hermann Schmitz und der Leibpragmatik von Gernot Böhme große Gemeinsamkeiten ausmachen. Bernhard Waldenfels hingegen positioniert sich explizit gegen Schmitz und kritisiert dessen Vorrang des Selbstbezugs vor dem Fremdbezug; stattdessen betont Waldenfels die Fremdheit des Leibes (vgl. Waldenfels 2000: 283). Dies wiederum kritisiert Rolf Kühn als Auflösung des Selbst und pocht seinerseits auf die unmittelbare Selbsterfahrung des Lebens im Leib (vgl. Kühn 2008: 63). Es entspricht dem integrativen Vorgehen der EgL, wenn im Folgenden die verschiedenen Sichtweisen auf den Leib ein umfassendes (obgleich nicht vollständig konsistentes) Bild zeichnen sollen – anstatt für eine spezielle Position zu argumentieren und konkurrierende Sichtweisen auszuschließen.

Für eine *philosophiegeschichtliche* Darstellung des Leibes bleibt hier kein Raum (vgl. dazu etwa Grätzel 1989). Als initiiierende Autoren werden i.d.R. Schopenhauer und Nietzsche genannt. Das 20. Jh. war zunächst von der Philosophie Husserls geprägt, die in der französischen Phänomenologie dann selektiv weiterentwickelt wurde und bspw. in den Leibphilosophien von Sartre und Merleau-Ponty Ausdruck gefunden hat.

495 Das voluminöse Hauptwerk ist in zehn aufeinanderfolgenden Teilbänden im Zeitraum von 1964 bis 1980 publiziert worden. Einschlägig ist der zweite Teilband (=Bd. II, 1. Teil) von 1965 mit dem Titel „Der Leib“ (Schmitz 1965).

496 Schmitz 2011: 5.

497 Schmitz 2011: 5.

Schmecken) nicht wahrgenommen werden können“⁴⁹⁸ – also das genannte sinnesdaten-unabhängige Sich-spüren. Das umfasst erstens „die bloßen leiblichen Regungen wie Schreck, Schmerz, Angst, Hunger, Durst, Jucken, Kitzel, Ekel, Behagen, Wollust, Müdigkeit, Frische, Mattigkeit“; zweitens „alle leiblichen Regungen der Ergriffenheit von Gefühlen, z. B. Frohsein, Traurigsein, Zürnen, Sichärgern, Sichschämen, Lieben, Hassen, Entzücktsein, Bestürztsein, Fürchten, Bangigkeit, Sehnsucht“; drittens „die spürbaren (nicht sinnlich wahrnehmbaren) Bewegungen, wie Zittern, Zucken, Kauen, Schlucken, Einatmen, Ausatmen, Gehen, Greifen, Tanzen, Sprechen, Schreiben“; sowie viertens „spürbare Richtungen wie der Blick, den man auf etwas wirft oder schweifen lässt.“⁴⁹⁹

Das Leibliche ist auf besondere Weise mit Raum und Zeit verbunden: Eine leibliche Regung kann die Grenzen des sinnlich wahrnehmbaren Körpers nämlich durchaus überschreiten, wie das Beispiel der Phantomglieder eindringlich zeigt.⁵⁰⁰ Qua Leib gibt es für mich ein *Hier und Jetzt*, das nicht zwingend mit der objektiv-äußerlichen raumzeitlichen Verortung meines Körpers zusammenfällt. Das Hier ist für mich *als Leib* nämlich ein *absoluter* Ort, d. h. es ist nicht bestimmt durch seine *relative* Lage zu anderen Orten: Ich kann mich des Hier vergewissern, ohne dabei (sinnlich) Bezug auf andere Raumobjekte nehmen zu müssen.⁵⁰¹ Entsprechend heißt es beim frühen Schmitz auch: „*Leiblich ist das, dessen Örtlichkeit absolut ist. Körperlich ist das, dessen Örtlichkeit relativ ist.*“⁵⁰²

Ich weiß als Leib folglich um das Hier, ohne dass ich dafür Objekte in meiner Umgebung sehen, hören, fühlen – und deren Ort dann zu meinem Ort ins Verhältnis setzen müsste.

Wenn ich bspw. morgen alleine in einer Wüste aufwache und in allen Richtungen nur noch kilometerweit Sand sehe, dann weiß ich (noch) nicht, in welcher Wüste ich bin, wo auf dieser Erde, ob in Afrika, Australien, Asien; aber ich weiß unmittelbar und ohne sinnliche Wahrnehmung, dass ich qua Leib *hier* bin, dass dieses *Hier* für mich *absolut* ist – und als *relatives* Hier, fernab von jeglicher Wasserquelle, sogar absolut lebensgefährlich.

Analog verhält es sich mit dem Jetzt als absolutem Augenblick.⁵⁰³ Qua Leib bin ich individuiert, existiere zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort, bin verschiedenen von anderem.

Insofern ist die Bestimmung des Leiblichen über die *Absolutheit des Örtlich-Zeitlichen* keineswegs eine abweichende Definition zum *Sich-spüren in der Gegend des Körpers*, sondern gerade weil das leibliche Spüren keiner raum-zeit-relativen Sinnesdaten bedarf, muss das derart Gespürte raumzeitlich absolut sein.

Insofern ich also Leib bin, gibt es für mich ein *absolutes Hier und Jetzt*. Trotz aller *notbehelfenen Nominalisierungen* gibt es natürlich kein Objekt „Hier“ und auch kein Objekt „absolutes Jetzt“. In der angemesseneren Aussage „*Ich bin jetzt hier*“ wird deut-

498 Schmitz 2011: 4.

499 Jeweils Schmitz 2011: 4.

500 Vgl. Schmitz 1990: 115; vgl. dazu auch Kap. 21.5.2.

501 Vgl. Schmitz 2011: 2.

502 Schmitz 1965: 6.

503 Vgl. Schmitz 2011: 2.

lich, dass „hier“ und „jetzt“ eigentlich *Adverbien* sind, die das Verb „leib-sein“ näher bestimmen.⁵⁰⁴ Leibliche Existenz heißt, absolut hier und jetzt zu sein.

Hinführung ex negativo: Der Leib zwischen Körper und Seele

Eine ganze andere Hinführung zum Leib kann *ex negativo* erfolgen, d. h. durch Abgrenzung gegenüber Ähnlichem, durch Ausschluss dessen, was gerade *nicht* „Leib“ heißen soll. Die Abgrenzung des Leibes erfolgt dabei nach zwei Seiten: gegen die *Seele* und gegen den *Körper*. Sowohl die Seele als auch der Körper stellen sich aus phänomenologischer Sicht als Abstrakta dar: Die Seele kann – soweit wir wissen – nur in ihrer *Einverleibung* erfahren werden; ein Gefühl ohne Leib gibt es nicht. Der physikalische Körper wiederum ist *für mich* überhaupt nicht erfahrbar: Ein Arzt kann diesen Körper zwar wie jeden anderen physikalisch-biologischen Körper untersuchen. Er wird an diesem Körper aber kein Zusatzmerkmal finden, dass erklären könnte, warum gerade dieser eine Körper *mein* Körper sein soll. In dieser Hinsicht unterscheidet er sich biologisch nicht von anderen Körpern; *als Leib aber empfinde ich nur diesen Körper*; nur einer dieser gut 7.000.000.000 Körper ist *mein* Körper – und es ist für mich eine Frage des Alles oder Nichts, ob eine Krebsdiagnose sich nun auf diesen oder jenen Körper bezieht.

Als Körper kann ich immer nur *andere* Körper erfahren; und schon bei den *belebten* Körpern meiner Mitmenschen wird dies schwierig, wie z. B. im *Blick* des Anderen (Sartre)⁵⁰⁵ deutlich wird, der mich bei etwas Verbotenem erwischt: Der Andere ist eben nicht bloß ein Körper unter allen Körpern; er ist ein Körper, der *für sich selbst wiederum als Leib erfahren wird* – von einem (mich ver-)urteilenden Subjekt.

Als bloße Körper kann ich also bestenfalls nur tote und unbelebte Körper als physikalische Körper erfahren. Mich selbst kann ich als bloßen Körper nur unvollständig erfahren, z. B. durch lokale Betäubung oder fehlgeleitete Propriozeption, sodass ich meinen Arm nicht mehr als meinen Arm wahrnehme – und ihn dann z. B. anritzen kann, ohne dass er *mir* wehtut.

Die Rede von *meinem* Körper ist streng genommen unsinnig – es gibt nur *den* Körper oder *meinen* Leib. Ein Phantomglied ist mein Leib, ohne dass es dazu einen Körper gibt; ein nicht mehr als eigen erkannter Arm hingegen ist nicht (mehr) mein Leib, er ist nur noch Körper – und dass dieser Körper nicht (mehr) *mein Leib* ist, darin liegt ja gerade das Pathologische dieser Erscheinung.

Die Begriffe der Seele und des Körpers lassen sich also nur reduktionistisch erreichen, indem von einem mannigfaltig Konkreten jeweils nur einem einzigen Aspekt Geltung verliehen wird: Die *Spiritualisierung* des Leibes verklärt diesen zum *sehenden*, *aber nicht sichtbaren* Geistesding; die *Naturalisierung* macht ihn wiederum zum *sichtbaren*, *aber nicht sehenden* Naturding.⁵⁰⁶

Aus phänomenologischer Sicht mutet es also merkwürdig an, den Begriff des Leibes *ex negativo* zu präzisieren, denn der Ausgang von den nicht-phänomenalen Abstrakta Seele und Körper stellt sich eigentlich als umständlicher dar als der Ausgang vom konkreten, jedermann phänomenal bekannten Leib. Mit einer solchen Vorgehensweise

504 Vgl. dazu auch Schmitz 1999: 53f.

505 Vgl. Sartre 2010a: 471ff.

506 Vgl. Waldenfels 2000: 256.

trägt man allerdings den charakteristischen Verdeckungen Rechnung, die den Leib im Alltag und auch in den objektiven Wissenschaften als Phänomen nahezu verschwinden lassen. Eine Hinführung zum Leibbegriff *ex negativo* bleibt gebunden an eine vorherrschende kulturelle und wissenschaftliche Praxis, das Phänomen „Leib“ zu verdrängen und das Abstraktum „Körper“ zum eigentlichen Phänomen hochzustilisieren.

Ex negativo kann der Leib nun *zwischen* mentalistisch konstruierter Seele und materialistisch konstruiertem Körper angesiedelt werden. Der Leib ist nämlich weder Seele noch Körper. Vielmehr vereint er dessen entgegengesetzte Qualitäten: Der Leib ist sehend *und* sichtbar, für mich *und* für andere, für sich *und* an sich, subjektiv *und* objektiv.⁵⁰⁷

Philosophiegeschichtlich war es Arthur Schopenhauer, der dieser Differenz als erster auch philosophisch-konzeptionell eine entsprechende Bedeutsamkeit zukommen ließ. Eindringlich betont er diese merkwürdige *Dualität des Leibes* – sei sie nun epistemologisch, ontologisch oder semantisch – in „Die Welt als Wille und Vorstellung“:

„Dem Subjekt des Erkennens, welches durch seine Identität mit dem Leibe als Individuum auftritt, ist dieser Leib auf *zwei ganz verschiedene Weisen gegeben*: einmal als *Vorstellung* in verständiger Anschauung, als *Objekt unter Objekten*, und den Gesetzen dieser unterworfen; sodann aber auch zugleich auf eine ganz andere Weise, nämlich als jenes Jedem *unmittelbar Bekannte*, welches das Wort Wille bezeichnet.“⁵⁰⁸

Im Gegensatz zu den Abstrakta „Seele“ und „Körper“ ist mein Leib also ein konkretes Phänomen, das ich erfahre, ohne dass ich dabei *von etwas absehen muss*. In unseren Tagen laufen wir zwar nicht mehr so sehr Gefahr, Leib und Seele zu verwechseln; durch den Aufschwung des Objektivismus und Naturalismus aber droht eine Verwechslung (bzw. Identifizierung) von Leib und Körper. Dies ist nicht zuletzt deshalb bedenklich, weil hier eine Entfremdung von der unmittelbaren Lebenserfahrung droht – eine Kluft zwischen phänomenalem Erleben und begrifflichem Denken.

Das Problem dabei bleibt aber, dass der Leib sich eben nicht verdrängen lässt, sich nicht ohne weiteres mit dem Körper identifizieren und so beherrschen lässt. Dass ich meinen Leib unmittelbar erfahre, darin liegt nämlich auch, *dass ich nicht über ihn verfüge*, dass ich meine leiblichen Empfindungen also nicht beliebig produzieren und negieren kann. Die Macht des Ich wird durch die Erfahrung des Leibes gebrochen: der Leib wird pathisch erlebt und untersteht nicht der Verfügungsgewalt des Ich. Damit aber entzieht sich der Leib auch der Identifizierung mit dem Körper: Was immer wir in Schopenhauers Welt als *Vorstellung* vom Leib denken und begrifflich aussagen – im *Willen* meldet er sich unerbittlich als *die Natur, über die wir nicht verfügen, die wir aber je selbst sein müssen*.

507 Zur Kennzeichnung der Differenz von Leib/Körper als *subjektiv/objektiv* vgl. Rappe 2012: 17f.

508 Schopenhauer 1986a: 157 [Kursivier. H.W.; im Orig. ist lediglich das vorletzte Wort „Wille“ kursiv gedruckt; H.W.].

Zwischen Natur und Kultur: Körper-haben und Leib-sein

Das, was sich der Verfügung des Ich hier entzieht – „was uns Menschen also gegeben ist“⁵⁰⁹ –, wird traditionell als *Natur* verstanden und der *Kultur* gegenübergestellt als dem, „was vom Menschen gemacht wird.“⁵¹⁰

Vor diesem Hintergrund versteht Gernot Böhme den Leib als „die Natur, die wir selbst sind.“⁵¹¹ Als *Natur* zeigt sich der Leib als etwas, das gerade *nicht* durch Innerlichkeit oder Privatheit gekennzeichnet werden kann; schon gar nicht als ein Reich des Rationalen, das durch Vernunft und Verstand zu beherrschen ist. Doch das Entscheidende an Böhmes Leibbegriff ist der Relativsatz: Der Leib als *Natur* ist eben nicht *bloße* Natur, nicht nur eines unter vielen anderen Naturobjekten, sondern mein Leib ist ein *für mich besonderer* Naturgegenstand: er ist die Natur, die *ich* selbst *bin*, die ich *selbst* zu sein habe, die *mir* gilt, die *mich* betrifft – die es macht, dass einer dieser Körper *mein* Leib ist.

Es lässt sich dabei eine sozial-kulturelle Hegemonialmacht des *Körper-habens* vor dem *Leib-sein* ausmachen, was sich nicht nur an den fast ausschließlich wissenschaftlich-äußeren Körpermodellen, sondern auch in der Funktionalisierung des eigenen Körpers zeigt: der Leib wird zum hantierenden Instrument, zur volitionalen Exekutive, zum bloßen Mittel der Zielrealisierung.

„Die übliche Instrumentalisierung des menschlichen Körpers zwingt den Leib in die Unauffälligkeit und hat zur Folge, dass der Leib, wenn er sich von selbst meldet, etwas Befremdliches hat und dass leibliche Kompetenzen gar nicht erst ausgebildet werden [...], bei denen man gerade auf die Selbsttätigkeit des Leibes angewiesen ist, wie etwa beim Einschlafen oder dem Vollzug leiblicher Liebe und dann in all den Bereichen, in denen es eigentlich nicht um Arbeit und Verkehr, sondern um Lebensgenuss gehen sollte.“⁵¹²

Die Instrumentalisierung des Leibes stößt jedoch bereits im Bereich der Leistung und Arbeit an Grenzen, wenn (bspw. durch konsequente Unterdrückung leiblicher Reaktionen) das aktive Beherrschen schlagartig in ein erleidendes Beherrschtwerden umschlägt, sei es in Gestalt einzelner leiblicher Beschwerden (psycho- oder somatogen), sei es in Form eines ganzen Burnout-Syndroms bzw. einer Erschöpfungsdepression. Der Körper kann seine Funktionen dann nur noch eingeschränkt erfüllen; er taugt nicht mehr zur Zielrealisierung; drängt sich auf als etwas Unnützes, Fremdes, nur noch Vorhandenes auf.⁵¹³

Doch auch diese so drastisch erfahrene Weise des Leib-seins lässt sich nicht verabsolutieren; gerade Erschöpfungsdepressionen sind – durch Behandlung des Körpers *von außen*, als *Objekt* der Behandlung – medikamentös vergleichsweise gut zu lindern (z. B. durch moderne Antidepressiva), sodass der bloß erlittene Körper oft auch bald wieder seine Funktionen verrichten kann.

509 Böhme 2003: 64.

510 Böhme 2003: 64.

511 Böhme 2003: 63 [im Orig. vollständig kursiv].

512 Böhme 2003: 31.

513 Vgl. Haefner 2005: 138. Auf die Verbindung des Leibes zu Heideggers ontologischen Kategorien der *Zu-* und *Vorhandenheit* (vgl. Heidegger 2006: 68ff.) verweist Böhme 2003: 162f.; zur erfahrenen Fremdheit des eigenen Körpers vgl. Böhme 2003: 31.

Leib-sein und Körper-haben lassen sich nicht trennen, gehen einander aber auch nicht voraus – sei es in einem ontologischen, sei es in einem konstitutionslogischen Sinne.⁵¹⁴ Körper und Leib sind vielmehr gleichzeitig verschieden und doch immer aufeinander bezogen. Beide bilden aber eine übergreifende Einheit: *Ich lebe meinen Körper*, d.h. einerseits spüre ich ihn als Leib und lebe aus seinem Fungieren heraus, andererseits lebe ich aber auch seine Äußerlichkeit, bin dem Blick des Anderen ebenso ausgesetzt wie den biologischen, physikalischen und strafrechtlichen Bedrohungen – *als Leib* bin ich den spürbaren Konsequenzen jener Vorgänge ausgesetzt, denen ich *als Körper* unterliege.

Wir können den als Leib gelebten Körper – d.h. seine Größe, Schönheit, Motorik – dann natürlich technologisch zu manipulieren versuchen. Letzten Endes müssen wir uns aber vor allem zu seiner Faktizität als Natur verhalten: wir können ihn verachten, ablehnen, bekämpfen, überwinden; pflegen, trainieren, entwickeln, schützen; aber auch bedingungslos akzeptieren, seinen eigenen Weg gehen und finden lassen, uns dem Leib in Gelassenheit übergeben. Ein solches Sich-verhalten, was letztlich qua *Leib*, *der ich bin*, ein *Sich-zu-sich-selbst-verhalten* darstellt, ist nun aber wesentlich ein Gegenstand der bewussten Auseinandersetzung mit der eigenen Existenz.⁵¹⁵

Die Ambiguität des Leibes zeigt sich nicht nur in der Gegenüberstellung von Natur und Kultur, sondern auch und vor allem durch die Leibkonstitution durch den *Anderen*. Es ist ohne Zweifel Sartres Verdienst, am Beispiel des *Blicks* eindringlich aufgezeigt zu haben, dass ich nie nur für mich selbst Leib bin, sondern stets auch für andere; dass ich die Fremdheit nie nur an mir selbst (durch Krankheit, Behinderung, etc.) spüre, sondern auch im Angeblickt-werden durch den Anderen. Der Blick lässt mich die Ambiguität meines Leibes erfahren: „ich habe ein Außen, ich bin eine *Natur*“⁵¹⁶. Mein Leib-sein geht nicht einseitig im subjektiv-privaten Mich-spüren auf: Meine Scham – die ich z. B. spüre, wenn ich von einem Anderen dabei erwischt (erblickt) werde, wie ich heimlich eine dritte Person durch ein Schlüsselloch beobachte –; diese Scham ist für Sartre ein *Geständnis*: „Ich *bin* dieses Sein“⁵¹⁷, bin *Leib-für-andere*, bin *und* habe einen Leib. Es ist eine „Scham über *sich*, sie ist *Anerkennung* dessen, daß ich wirklich dieses Objekt *bin*, das der Andere anblickt und beurteilt.“⁵¹⁸ Am Leib erfahre ich, dass ich zum anderen „in einem ursprünglichen Seinsbezug“⁵¹⁹ stehe, dessen Sein nicht erst durch ein setzendes Bewusstsein konstituiert werden muss. Aus einer solchen leibphilosophischen Sicht findet sich in der Leiblichkeit der *Resonanzboden des ethischen Mitleidens* bzw. der ethischen Triebfeder – nicht hingegen in der Vernunft bzw. der Achtung vor dem Moralgesetz (Kant).⁵²⁰

Nicht von Ungefähr war es der Mitleidsethiker Schopenhauer, der – nun bereits mehrfach zitiert – auf den entscheidenden Unterschied hingewiesen hat, dass wir un-

514 Diese Frage bleibt aber umstritten: Leibphilosophen wie Schmitz 2004 betonen den (ontologischen, erkenntnislogischen) Vorrang des Leibes, während Waldenfels 2000: 11f., 393 den Ursprung seines Fremdbezugs in der Fremde findet.

515 Vgl. Kierkegaards Begriff des Selbst in Kap. 8.4.

516 Sartre 2010a: 474.

517 Sartre 2010a: 472.

518 Sartre 2010a: 471.

519 Sartre 2010a: 494.

520 Vgl. Kant 2004a: 26.

seren Körper nicht einfach nur *haben*, sondern auch *zu sein haben*: „Zu *sehn* sind diese Dinge freilich schön; aber sie zu *sein* ist ganz etwas Anderes.“⁵²¹ Damit verbalisiert Schopenhauer nicht zuletzt den klaffenden Unterschied zwischen dem Körper, den ich *habe*, den ich *sehe*, und dem Körper, den ich *lebe*, den (sic!) ich *bin*.⁵²²

Mit Plessner lässt sich zusammenfassend sagen, dass wir nicht nur einen Körper *haben*, sondern als Leib auch dieser Körper *sind*; und dieser „unaufhebbare Doppelaspekt“ menschlicher Existenz – *Körper-haben* und *Leib-sein* – „ist radikal.“⁵²³ Diese Ambivalenz des Leibes, in der sich die ganze „Zweideutigkeit unserer Existenz“ ausdrückt, ist „in keiner Ganzheit zu versöhnen“.⁵²⁴ Der Leib kann zwar als etwas gelten, das uns gleichzeitig als Vorstellung *und* als Wille, als Objektives *und* Subjektives, als Eigenes *und* Fremdes erscheint; aber die Leibphilosophie vermag es *nicht*, „die bruchlose Wiederherstellung des ‚ganzen Menschen aus einem Guß‘ gegen alle Versuchungen zum Dualismus“⁵²⁵ zu leisten. Es bleibt auch der Leibphilosophie eine Merkwürdigkeit, dass „der sichtbare und tastbare Körper [...] dem spürbaren Leib in vielen (wenngleich nicht allen) Hinsichten dem Lokal und der Funktion nach sehr genau entspricht, obwohl dafür keine einsichtige Notwendigkeit zu entdecken ist.“⁵²⁶ Eine *Lösung* des Leib-Seele-Problems – welches eigentlich ein *Körper-Leib-Seele-Problem* ist – darf man sich von der Leibphilosophie derzeit nicht erwarten. In Hinblick auf die EgL hingegen vermag sie es, das Leib-sein als eine praktisch zu bewältigende Aufgabe herauszuarbeiten, die als zu vollziehende Vermittlung von Körper und Leib eine unverzichtbare lebenspraktische Kompetenz des Individuums darstellt. Damit aber wird aus dem theoretischen Problem des Leibes ein *praktisches Problem des Leib-seins*.

Der Leib unterscheidet an sich selbst – naturalistische und personalistische Einstellung

Wie diese Dualität zwischen Körper und Leib theoretisch genauer zu fassen sei, ist dabei keineswegs klar. Schmitz' Rede von der weitgehenden *Entsprechung* von Leib und Körper scheint die Existenz zweier Entitäten nahezulegen, wobei hier natürlich noch zu klären wäre, in welcher Weise der Leib anders „da“ ist als der Körper. Bernhard Waldenfels hingegen versteht die Differenz zwischen Körper und Leib als *Selbstdifferenzierung* des Leibes *an ihm selbst*, die eben nicht von außen erfolgen kann: Der fungierende Leib, der diese Unterscheidung trifft, ist immer mehr als der Leib, der dabei dem Körper gegenübergestellt wird – der fungierende Leib geht dem unterschiedenen Leib voraus und ist durch diese Unterscheidung niemals vollständig einzuholen. Es ist also der Leib *selbst*, der *an sich selbst* zwischen Körper und Leib unterscheidet.⁵²⁷ Die Versuchung, hier eine übergreifende, Körper und Leib umfassende Entität eines *realen* Leibes anzunehmen, ist allein schon deshalb irreführend, da

521 Schopenhauer 1986b: 744. Bereits in Kap. 2.5 und oben in Kap. 8.2 erwähnt.

522 Böhme 2003: 31.

523 Je Plessner 1981: 367.

524 Je Waldenfels 2006: 2.

525 Schmitz 1990: 116.

526 Schmitz 1990: 116.

527 Vgl. Waldenfels 2000: 248f.

„wir bei der leiblichen Erfahrung immer schon auf *einer* Seite stehen. Wir betrachten den Leib nie rein von außen, wir *sind* ja der Leib [...]. Selbst wenn wir den Leib als Körper betrachten, so ist er ebenfalls daran beteiligt; er fungiert auf seiten des Beobachters – und sei es als der bloße Ort, von wo aus der Körper gemessen wird. [...] Der Leib verdoppelt sich selbst in Leib und Körperding.“⁵²⁸

Dieser Gedanke geht auf Husserl und seine Unterscheidung zwischen naturalistischer und personalistischer Einstellung zurück. Während Husserl mit der *naturalistischen* Einstellung eine *künstliche*, objektivierende Erkenntnishaltung zur Welt beschreibt, wie sie auch für den heutigen Naturalismus charakteristisch ist, stellt die *personalistische* Einstellung eine *natürliche* Einstellung dar,

„in der wir allzeit sind, wenn wir miteinander leben, zueinander sprechen, einander im Gruße die Hände reichen, in Liebe und Abneigung, in Gesinnung und Tat, in Rede und Gegenrede aufeinander bezogen sind; desgleichen in der wir sind, wenn wir die uns umgebenden Dinge eben als unsere Umgebung und nicht wie in der Naturwissenschaft als ‚objektive‘ Natur ansehen. Es handelt sich also um eine durchaus natürliche und nicht um eine künstliche Einstellung, die erst durch besondere Hilfsmittel gewonnen und gewahrt werden müßte.“⁵²⁹

Die Rede von einer *Einstellung* weist auf einen epistemischen Weltzugang hin; es geht hier nicht um zwei (schon gar nicht isolierbare) ontologische Entitäten: Natur und Person, physikalische und mentalistische Welt. Vielmehr stellen sich der personalistisch erschlossene Leib und der naturalistisch konstruierte Körper als Erkenntnisobjekte dar, die in ihrer Erscheinung von der zugrundeliegenden Erkenntnisweise geprägt sind. Während der Leib in der naturalistischen Einstellung aus methodologischen Gründen nicht als fungierender Leib thematisiert wird – also als Leib, mit dem der Naturwissenschaftler sieht, sich im Labor bewegt, misst, schreibt –, steht in der personalistischen Einstellung dieses Fungieren im Mittelpunkt. Insofern der fungierende Leib sich transzendental zur naturalistischen Welterschlossenheitsweise verhält, ist Husserl durchaus Recht zu geben, beide Einstellungen nicht einfach nebeneinander zu stellen, sondern zu betonen,

„daß die naturalistische Einstellung sich der personalistischen unterordnet und durch eine Abstraktion oder vielmehr durch eine Art Selbstvergessenheit des personalen Ich eine gewisse Selbständigkeit gewinnt, dadurch zugleich ihre Welt, die Natur, unrechtmäßig verabsolutierend.“⁵³⁰

Das wiederum bedeutet, dass der Leib auch aus erkenntniskritischen Gründen zwischen Natur und Kultur angesiedelt werden muss; er stellt sich nicht bloß als ein philosophisches Forschungsobjekt unter vielen dar, sondern ist an der Konstitution eines

528 Waldenfels 2000: 251.

529 Husserl 1952: 183.

530 Husserl 1952: 183f.

Forschungsobjekts immer *mitbeteiligt*. Als Natur kann er zwar durchaus naturwissenschaftlich untersucht werden – aber eben nur von leiblichen Subjekten, die von ihrer leiblichen Praxis (zugunsten der Objektivität der Naturwissenschaft) *absehen*. Der Leib darf daher nicht als bloßes Gegenstück zum Körper aufgefasst werden, sondern er ist auch derjenige Leib, der die Unterscheidung zwischen Leib und Körper transzendental ermöglicht. Es lässt sich eben nur leiblich über den Leib philosophieren.⁵³¹

Es ist nun dieses Fungieren, das die Frage nach *Natur* und *Kultur* des Leibes aufwirft. Wenn als *Kultur* – in Abgrenzung zur *Natur* – alles vom Menschen Gemachte gelten kann, so stellt sich entsprechend die Frage, ob der Leib denn *nur* Natur sei oder ob er *darüber hinaus* auch als Kultur aufgefasst werden muss. Neben der natürlich primären Gegebenheitsweise des Leibes als Natur – sei diese nun die subjektiv-erlebte oder die objektiv-gemessene – ist dieser in zwei wesentlichen Hinsichten auch *kulturell verfasst*. Als *Natur* ist der Leib zwar zunächst nichts Kulturelles: er ist vorgegeben, nicht gemacht; er ist als *Körper* Objekt der Naturwissenschaften (z. B. der Biologie), kein Objekt der Kulturwissenschaften. Als *fungierender* Leib hingegen ist er nicht nur eine uns vorgegebene Natur, sondern auch eine *transzendente Voraussetzung jeder Kultur*: Erst der Leib erzählt die identitätsstiftenden Mythen, schreibt die kulturträchtigen Werke, hält den Pinsel des Kunstwerks, entscheidet mit einer Geste über Recht und Unrecht, erlässt per Unterschrift ein Gesetz, baut mit Maschinenhilfe Autos zusammen, lenkt ein Flugzeug ins World Trade Center, vereidigt den ersten schwarzen Präsidenten der USA, erzählt Geschichten von Gut und Böse.

Das Problem des Phänomenalen

Der Leib ist aber noch in einer zweiten Hinsicht etwas wesentlich Kulturelles. Wenn das Leibliche nämlich mit dem Sich-spüren identifiziert wird, dieses Sich-spüren aber wiederum durch einen kulturellen Habitus im Umgang mit dem Leib bedingt ist, dann ist der Leib *qua* *gespürter* Leib zumindest *mitbestimmt* durch die vorherrschenden Zugangsweisen zum Leib. Mit anderen Worten: Das, „als was sich der *Leib* zeigt, ist abhängig von der jeweiligen Weise, Leib zu *sein*.“⁵³² Als *erfahrener Leib* erscheint hier also eine *kultivierte* Natur; der Leib als jene Natur, die nicht als *bloße* Natur konzipiert werden kann.

Was der Leib ist, lässt sich entsprechend nicht vollständig durch erkenntnistheoretische oder ontologische Erörterungen klären – auch nicht klassisch-phänomenologisch –, sondern wird durch unsere leibliche *Praxis* mitbestimmt. Als *Phänomen* muss der Leib daher erst einmal (wieder) *zugänglich* werden; die vielfältigen Weisen des Leibseins müssen überhaupt erst wieder zu Phänomenen werden, sofern sie denn durch kulturell vorherrschende oder in der Erziehung vermittelte Zugangsweisen zum Leib in wesentlichen Aspekten *verdeckt* worden sind. In diesem Sinne kann Leibphänomenologie gerade nicht heißen, den Leib als das, „was sich zeigt, so wie es sich von ihm selbst her zeigt, von ihm selbst her sehen lassen“⁵³³ (Heidegger); vielmehr heißt Leibphänomenologie zunächst einmal eine Freilegung der phänomenalen Zugangsweisen zum Phä-

531 Vgl. Waldenfels 2000: 9.

532 Böhme 2003: 9.

533 Heidegger 2006: 34.

nomen Leib, die systematisch und kulturell verdeckt werden – und das Phänomen-werden des Leibes behindern.

In unserer Zeit ist die primäre Zugangsweise zum Leib dessen *Instrumentalisierung*: der Leib wird als Mittel zum Zweck wahrgenommen; und in anderer Weise meist erst dann, wenn er (vorübergehend) nicht mehr zweckdienlich ist. Damit wird der Leib – über seine existenzielle Relevanz hinaus – zu einem Kernthema der EgL: Wir müssen nicht nur von der *Faktizität* des Leibes ausgehen und dieses Faktum praktisch *gestalten*, sondern wir müssen diese Faktizität selbst erst phänomenal *erschließen* – in der leiblichen Praxis. Darin liegt für Böhme „der Vorrang der Praxis vor der Theorie.“⁵³⁴ Eine so verstandene Leibphilosophie versteht die *Selbstsorge* entsprechend nicht „als Sorge für ein Selbst, sondern als Lebenspraxis, sich selbst im Leibe zu finden.“⁵³⁵

Dies hat philosophische Konsequenzen: Wenn der Leib über die leibliche Selbsterfahrung gefasst werden soll, diese Selbsterfahrung aber nicht als bloßes Faktum analysiert werden kann, sondern durch die leibliche *Praxis* konstituiert wird, dann muss sich eine Leibphilosophie primär um die Entwicklung einer leiblichen Praxis bemühen, die dem Leibsubjekt Erfahrungsfelder eröffnet, die ihm aufgrund einer verdeckenden leiblichen Praxis bisher verschlossen geblieben sind. Mit anderen Worten: Eine einfach phänomenologische Deskription bleibt am unkritisch Faktischen der Erfahrung haften und stilisiert deren Unmittelbarkeit zum unhintergehbaren Anfangspunkt des Philosophierens hoch. Ohne dass eine *Erschließung* der relevanten Erfahrungsbereiche erfolgt, unterliegt sie dabei unbemerkt den jeweiligen sozial-kulturell-praxeologischen Bedingungen – in unserer Zeit also vor allem dem instrumentellen oder abblendenden Zugang zum Leib: „Das indirekte Erscheinen leiblicher Phänomene, nämlich bei Störungen des normalen, aktiven Lebensvollzugs, zeigt ja, dass man gewöhnlich über den Leib hinweg lebt.“⁵³⁶ Darin liegt, dass sich der Umgang mit dem eigenen Leib nicht immer von selbst versteht: Leibliche Erfahrungen sind mitunter verdeckt, verschlossen, unterdrückt – und müssen erst wieder erschlossen und freigelegt werden, um phänomenologisch überhaupt beschrieben werden zu können. Solche Leiberfahrungen können mittels phänomenologischer Bücher aber nicht auf direktem Wege vermittelt werden: Wer die beschriebene Erfahrung nicht kennt – nicht weiß, *wie es ist* –, der gewinnt durch das Lesen über Leiberfahrungen selbst noch keine gespürten Leiberfahrungen. „Vielmehr zeigt sich, dass Leiblichkeit ein Bereich ist, der primär durch Praxis erschlossen werden muss, um überhaupt phänomenal zu werden.“⁵³⁷ Leibphilosophie muss also auch „in pragmatischer Hinsicht“⁵³⁸ erfolgen.

Im Alltag wird der Leib meist nur in *negativer* Hinsicht thematisch – wenn er schmerzt, zwick, seine gewohnten Dienste nicht mehr verrichtet usw. Dann zeigt er sich als bloß noch Vorhandenes, das zu nichts mehr zu gebrauchen und in kein Sinngefüge mehr einzuordnen ist. Nun hat der Leib etwas Befremdliches: das Fremde im Eigenen, das Fremde am eigenen Leib. Der Stachel sitzt so tief, dass man die Fremdheitserfahrung des eigenen Leibes vielleicht als das tiefste Problem der Leiblichkeit an-

534 Böhme 2003: 9.

535 Böhme 2003: 370.

536 Böhme 2003: 31.

537 Böhme 2003: 30.

538 Böhme 2003: 75.

sehen kann. Es ist nur konsequent, wenn Böhme diese Fremdheit auch in seiner Leibdefinition zum Ausdruck bringt: der Leib als Natur, die uns zustößt, die uns widerfährt, ohne dass wir sie kontrollieren können; die wir aber zugleich auch übernehmen müssen, sein müssen, nicht ablehnen (höchstens von außen mit Medikamenten betäuben) können, der wir nicht entfliehen können. Es ließe sich überspitzt sagen, man gehe jede Nacht mit einem Fremden ins Bett, und selbst im Traum kommt man nicht vom Leib los, denn auch hier gibt es ein absolutes Hier und Jetzt des leiblichen Spürens (wenngleich Traum-Leib und Traum-Körper zueinander wesentlich inkongruenter auftreten als im Wachzustand). Auch wenn der Leib unter gewissen Umständen phasenweise als etwas (vom Ich) Kontrollierbares erfahren werden kann, so gilt dennoch auf allgemeiner Ebene, dass wir „den eigenen Leib als Schicksal [erfahren], als faktische Gegebenheit, mit der wir fertig werden müssen, vielleicht als Begabung, aber auch als Behinderung, vor allem aber als das vorgegebene Grundmuster unserer Biografie von der Geburt bis zum Tod.“⁵³⁹

Nachdem bisher herausgestellt wurde, dass der Leib sich als ein *mir* geltendes Spüren, durch ein *Mich*-Spüren manifestiert, das einen dieser vielen Körper unmissverständlich als *meinen* Leib ausweist, stellt sich nun die Frage nach dem Verhältnis von *Leiblichkeit*, *Subjektivität*, und *Individualität*.

8.2.2 Subjektivität

Als Leib sind wir affizierbar, sind dem Anderen und der Welt als Körper ausgeliefert. Diese Bezüglichkeit zur Welt und zum Anderen ist vorgängig, d.h. sie muss nicht erst durch ein setzendes Bewusstsein hergestellt werden. Der Leib ist zu keinem Zeitpunkt nur für sich, kein autopoietisch geschlossenes System, das seinen Kontakt zur Welt erst noch herstellen müsste – mit allen damit verbundenen Problemen (Solipsismus, Inter-subjektivität, Anerkennung). Subjektivität ist selbst bereits eine Bezüglichkeit – „der Vollzug eines Selbstverhältnisses, das zugleich ein Verhältnis zum Anderen ist.“⁵⁴⁰ Darin liegt die Natur – und manchmal auch das Befremdliche – des Leibes; er entzieht sich der Macht des kontrollierenden Ich, ist immer schon von der Welt und dem Anderen in Anspruch genommen, bevor die Erlaubnis des Ich vorliegt.

Im Leib zeigt sich dadurch ein Doppeltes: Wir existieren unseren Leib als *Subjektivität*; aber durch unser Körper-haben und Körper-sein-für-andere sind wir auch Objekt und damit einer *Objektivität* unterworfen (z. B. der Naturgesetze). Als eine der grundlegendsten Einsichten der Phänomenologie des 20. Jh. darf gelten, dass Subjektivität und Objektivität nicht isoliert voneinander verstanden werden können: Reine Subjektivität mag es – wenn überhaupt – nur für Gott geben; reine Objektivität hingegen mag es – wenn überhaupt – für ein subjektloses Etwas geben, das keine Perspektive und keinen Standpunkt hat, das die Welt aus einem *Blick von Nirgendwo*⁵⁴¹ (Nagel) aus betrachten kann, ohne dabei von ihr affiziert zu werden. Genauer gesagt: Reine Objektivität *für* jemanden oder etwas kann es nicht geben; reine Objektivität müsste also vollkommen be-

539 Böhme 2003: 34.

540 Haeffner 2005: 127.

541 Nagel 1989.

zugslos, als nicht-relativ gedacht werden. Für uns Menschen ist beides – reine Subjektivität und reine Objektivität – nicht erfahrbar.

Vielmehr spüren wir als Leib, dass wir im Spannungsfeld von Subjektivität und Objektivität existieren. Was kann man unter dieser Subjektivität konkreter verstehen? Wie zeigt sie sich am Leib, und inwiefern bleibt sie dabei auf eine Objektivität bezogen?

Leibliche Subjektivität

Die Frage nach der Subjektivität hat Hermann Schmitz über viele Jahre hinweg beschäftigt. Seine Subjektivitätstheorie basiert auf der grundlegenden Unterscheidung von objektiven und subjektiven Tatsachen. *Objektiv* sind genau solche Tatsachen, die jeder aussagen kann, wenn er genug weiß und gut genug sprechen kann.⁵⁴² Schmitz attestiert der Philosophie pauschal den übergreifenden Glauben, alle Tatsachen seien objektiv: Während die *Positivisten* daraus den Schluss ziehen, dass es kein „Ich“ gibt (Mach), reagieren die *Existenzialisten* mit dem Rückzug in die Unbestimmbarkeit des Subjektiven (weil nicht objektivierbar), das nur im *Wer* statt im *Was* zu befragen ist.⁵⁴³ Beiden Ansätzen liegt nach Schmitz die gemeinsame Auffassung zu Grunde, dass die Welt nur aus objektiven Tatsachen bestehe, dass *alle* Tatsachen *objektiv* seien.⁵⁴⁴

Doch in einer Welt rein objektiver Tatsachen bleibt es schleierhaft, wie Menschen sich selbst überhaupt für etwas, für *jemanden* halten können, „denn – um stellvertretend von mir zu sprechen – in Hermann Schmitz als durch lauter objektive Tatsachen charakterisierter Sache liegt nichts davon, daß ich er bin, nicht mehr als in Jesus, Alexander, einer Maus oder einem Stein.“⁵⁴⁵ In einer bloß objektiven Welt gäbe es keine Tatsache, dass *jemand* ein Bündel von objektiven Tatsachen ist: Dass *ich* – und nur über und als Hendrik Wahler kann ich so sprechen –; dass gerade *ich* es bin, der 1,94m groß, 28 Jahre alt, männlich ist; der gewisse biologische Merkmale hat, der eine einzigartige Biographie hat, der an einem bestimmten Ort wohnt –; all dies lässt sich aus keinem Bündel objektiver Tatsachen über Hendrik Wahler schließen. Insofern fragt Thomas Nagel mit Recht: „how can it be the case that one of the people in the world is *me*?“⁵⁴⁶

Schmitz sieht es als das Verdienst der Positivisten, gezeigt zu haben, dass für Subjektivität in einer Welt rein objektiver Tatsachen kein Platz mehr ist: „Diese Konstruktion ist widerspruchsfrei, aber empirisch falsch; sie berücksichtigt nur objektive Tatsachen, aber nicht einmal alle objektiven Tatsachen, z. B. nicht die objektive Tatsache, daß es subjektive Tatsachen gibt.“⁵⁴⁷ Schmitz zeigt dies an einem einfachen Beispiel: Während alle sagen können, dass ein Bündel an objektiven Tatsachen identisch mit Hendrik Wahler ist, so kann *nur ich* aussagen, dass *ich* Hendrik Wahler bin. Wohlgemerkt musste hier mein eigener Name eingesetzt werden, denn das Ich, welches hier spricht, welches hier eine akademische Arbeit schreibt, ist ja gerade nicht dasjenige von Hermann Schmitz. Die Aussage ‚Ich bin Hermann Schmitz‘ kann *ich* – Hendrik Wahler – ja ge-

542 Vgl. Schmitz 1995: 6.

543 Vgl. Schmitz 1995: 3-5.

544 Vgl. Schmitz 1995: 7.

545 Schmitz 1990: 8.

546 Nagel 1989: 13.

547 Schmitz 1999: 58.

rade nicht stellvertretend für ihn aussagen, ohne etwas ganz anderes damit auszusagen bzw. den Wahrheitswert der Aussage zu verändern. Wäre dieser Satz dann nämlich immer noch wahr, wäre also das aus diesen Zeilen sprechende Ich tatsächlich Hermann Schmitz, dann bestünde ein Rechtsgrund für ein Plagiatsverfahren. Würde ein solches Verfahren nun aufgenommen – ob mit Recht, spielt hier keine Rolle –, so müsste mein Satz ‚Jetzt bekomme ich Ärger‘ für Positivisten identisch sein mit der Aussage ‚Jetzt bekommt Hendrik Wahler Ärger‘. Für Schmitz hingegen wären dies zwei unterschiedliche Tatsachen, denn in der zweiten Tatsache ist nicht enthalten, dass *ich* Hendrik Wahler bin; dass ich von diesem Ärger betroffen bin, dass ich Verlustangst, Ungerechtigkeit usw. fühle, dass mir das Verfahren nahegeht. Auch die Abhilfe ‚Hendrik Wahler fühlt sich betroffen‘ verfehlt diese Kluft, denn hier bleibt unverständlich, warum *mir* diese Tatsache so nahegeht – eben weil nicht enthalten ist, dass *ich* Hendrik Wahler bin, dass es *meine* Dissertation ist, meine (akademische) Person, die hier zur Debatte steht.

Für Schmitz ergibt sich daraus die Konsequenz, dass es nebst objektiven auch subjektive Tatsachen in dieser Welt gibt. Mit ebenso gewohnter wie überflüssiger Überheblichkeit konstatiert Schmitz salopp, er sei in der Philosophiegeschichte nach seinem Kenntnisstand „der Erste und bislang der Einzige“⁵⁴⁸, der diese Erkenntnis vorgetragen habe.

Die subjektiven Tatsachen jedenfalls verbinden das Thema der Subjektivität mit dem Thema des vorangegangenen Kapitels, der Leiblichkeit.⁵⁴⁹ Es lässt sich sogar sagen, dass Schmitz seinen Subjektivitätsbegriff erst dadurch gegenüber den philosophischen Klassikern (Descartes, Kant, Fichte, Mach) abheben kann, dass er *die Subjektivität untrennbar an die Leiblichkeit bindet*: „Der Sitz der Subjektivität ist die Leiblichkeit“⁵⁵⁰. Damit *erdet* Schmitz die Subjektivität und verortet sie in der *lebensweltlichen Erfahrungswirklichkeit* – und nicht etwa im Intelligiblen oder Abstrakten.

Der Leib kann aus dieser Perspektive als *subjektiv-erlebter* Körper gefasst werden; wenn der Leib seiner Subjektivität beraubt wird, bleibt nur noch ein bloßer Körper übrig, ein *toter* Körper. Als Leib können wir uns niemals mit einer Ansammlung nur objektiver Tatsachen zufriedengeben, da ein so verfolgtes Forschungsprogramm notwendig unvollständig bliebe – „what would be missing is that this is your body—this is you. No collection of facts stateable in objective terms seem to add up to this body being

548 Vgl. Schmitz 1995: 7.

549 Eine Randbemerkung: Das Konzept der subjektiven Tatsachen löst übrigens auch ein klassisches Problem der Bewusstseinsphilosophie, welches Schmitz die „Paradoxie der Selbstzuschreibung“ (Schmitz 1995: 17) nennt. Schmitz folgert aus Fichtes Problemen bei der Bestimmung des subjektiven Selbstbewusstseins, dass es ein Selbstbewusstsein ohne Selbstzuschreibung geben müsse: nämlich das affektive Betroffensein, denn „sowie ich einen Schmerz spüre, weiß ich auch schon, wer leidet.“ (Schmitz 1995: 15) Dieses Motiv wurde von Gernot Böhme als „Geburt des Subjekts aus dem Schmerz“ (Böhme 2003: 91) nachgezeichnet und tritt z. B. bei Sartre als präreflexives, nicht-thetisches Bewusstsein auf (vgl. Sartre 2010a). Darin schlägt sich die phänomenologische Einsicht nieder, dass das Ich und das Subjekt nicht der Anfang des Bewusstseins (wie meist im Idealismus), sondern dessen Produkte (im Sinne von Leistungen) sind, denen aber jeweils ein primäres, präreflexives Bewusstsein vorausgeht. Schmitz selbst spricht von personaler und präpersonaler Subjektivität: „Demnach sind subjektive Tatsachen ohne Subjekte möglich, Subjekte aber nicht ohne subjektive Tatsachen. Präpersonale Subjektivität fundiert die personale; Tatsachen sind ursprünglicher subjektiv als Subjekte.“ (Schmitz 1999: 58f.)

550 Schmitz 1990: 201.

yours.“⁵⁵¹ So kommt Schmitz zu seiner abschließenden Definition der Subjektivität, die an das (potenzielle) Aussagen-Können und an die (affektiv betroffene) Leiblichkeit geknüpft wird:

„Ein Sachverhalt (ggf. eine Tatsache) ist *subjektiv*, wenn höchstens einer, und zwar nur im eigenen Namen, ihn aussagen kann, während die Anderen zwar mit eindeutiger Kennzeichnung [...] darüber sprechen, aber nie und nimmer das Gemeinte aussagen können. [...] Diese Nuance an Sachverhalten, Programmen und Problemen bezeichne ich als deren *Subjektivität* für jemand. [...]

Subjektive Tatsachen können nicht in bloß registrierender Einstellung hingenommen werden, sondern gewinnen ihre Tatsächlichkeit [...] erst aus dem Engagement im affektiven Betroffensein.“⁵⁵²

Die subjektiven Tatsachen sind also zunächst die Tatsachen des leiblich-affektiven Betroffenseins, d. h. Trauer, Schmerz, Freude usw. Diese Tatsachen sind aber *primär*, und die objektiven Tatsachen entstehen erst durch Abschälung der Subjektivität von subjektiven Tatsachen: „Genuine Tatsachen sind nicht objektiv, sondern subjektiv“⁵⁵³. Gerade weil die Subjektivität nicht erst zur Objektivität einer Tatsache hinzukommen muss, bleibt mir keine Zeit für einen Irrtum über die Zugehörigkeit meines Schmerzes. Ich laufe daher grundsätzlich nicht Gefahr, meinen Schmerz mit dem eines anderen zu verwechseln.⁵⁵⁴

Subjektivität – als eine der wichtigsten Qualitäten menschlicher Existenz – meint, dass *ich* es bin, der leiden muss; dass ich „sehen“ muss, obwohl ich meine Augen schließe; dass ich „hören“ muss, obwohl meine Ohren verschlossen sind; dass ich sogar „hören“ muss, wenn (und dass) Stille herrscht; dass ich fühlen muss und affizierbar bleibe, auch wenn ich mich gegen die „Außenwelt“ und deren Gefahren isoliere. Wie kann diese Außenwelt „außen“ sein, äußerlich sein, wenn ich von ihr niemals loskomme? Wenn Subjektivität ein „Innen“ ist, warum gibt es für mich keine Ruhe, sondern nur Stille?

Subjektivität heißt, von sich selbst keinen Urlaub nehmen können.

Subjektivität heißt, seine Schmerzen nicht delegieren können.

Subjektivität heißt, dass es keinem gleichgültig sein kann, dass er existiert – und wie er existiert.

Mir-Subjektivität als Milieu von Sachverhalten

Auf der Grundlage dieser Überlegungen ist *Subjektivität* also „nicht als Eigenschaft, ein Subjekt zu sein, sondern als Unvertretbarkeit des Aussagenkönnens zu verstehen“⁵⁵⁵ – wobei dieses Aussage-können nicht faktisch möglich sein muss, so wie etwa Tiere faktisch nichts im eigenen Namen aussagen können, obgleich für sie Tatsachen gelten (z. B.

551 Levine 2006: 290f.

552 Schmitz 1990: 6f.

553 Schmitz 1995: 427.

554 Vgl. Schmitz 1990: 196.

555 Schmitz 1995: 7.

dass der Schmerz eines Tieres ihm selbst gilt), die nur sie im eigenen Namen aussagen *könnten*, für die sich also kein aussagender Stellvertreter finden ließe. Subjektivität gestaltet sich aus dieser Perspektive nicht als Eigenschaft von Subjekten, sondern als „Eigenschaft von Tatsachen“⁵⁵⁶, deren Qualität darin liegt, dass sie *leibliche* Subjekte auf grundlegender Ebene *betreffen*. Subjektivität ist die Subjektivität von Tatsachen *für mich*, wobei dieses „mich“ für Schmitz nicht als Objekt gelesen werden darf, sondern als Adverb wie „hier“ oder „jetzt“.⁵⁵⁷ So wenig wie es nämlich das Hier als Objekt gibt, gibt es das Ich der Subjektivität. Stattdessen erweist sich Subjektivität für Schmitz als ein *Milieu von Sachverhalten*.⁵⁵⁸ Dabei liegt meine Subjektivität genau darin, dass ich von manchen Sachverhalten leiblich-affektiv betroffen bin, die für andere bloß objektive Sachverhalte sind: z. B. dass Hendrik Wahler gerade höllische Schmerzen beim Zahnarzt erlebt. Diese Schmerzen gehören mit zum Milieu von – für mich – subjektiven Tatsachen, womit sich gleichsam meine leibliche Subjektivität konstituiert. Auf dieser Grundlage entwickelt Gernot Böhme seine „Philosophie des »Mir«“⁵⁵⁹; und analog dazu könnte man Rolf Kühns Lebensphänomenologie durchaus als eine „Philosophie des »Mich«“ bezeichnen.⁵⁶⁰

Qua Leib gilt die Subjektivität gewisser Tatsachen also *mir*. Dann kann ich als Leib aber nicht in bloßer Objektivität aufgehen. Umgekehrt ist es aber die Affizierbarkeit meines Leibes, seine Fremdheit und Vorgängigkeit, die ihn meiner Kontrolle entzieht. Damit betrifft mich qua Leib auch eine Objektivität. Ich gehe also wiederum auch nicht in bloßer Subjektivität auf – zumindest wenn man Subjektivität, abweichend von Schmitz, als jenes Reich bestimmt, welches dem Willen des Subjekts unterliegt.⁵⁶¹ Als

556 Schmitz 1990: 7.

557 Vgl. Schmitz 1999: 53f.

558 Vgl. Schmitz 1995: 16.

559 Böhme 1986: 236 (bereits zitiert in Kap. 8.1), vgl. weiter Böhme 2003.

560 Vgl. diesbezüglich etwa Kühn 2008.

561 Zu den verschiedenen Bedeutungen von „subjektiv“ / „objektiv“: Durch diese Arbeit hindurch werden die Begriffe „subjektiv“ und „objektiv“ mit verschiedenen Konnotationen verwendet, die aus dem Kontext jeweils deutlich werden. Neben (i) der oben genannten Konnotation als „Mir-Subjektivität“ kann das Adjektiv auch (ii) eine besondere epistemische Perspektive auszeichnen, nämlich ein Verstehen aus dem Inneren heraus, d. h. aus einer vollziehenden Teilnehmerperspektive – so wie man eine Sprache erst dann versteht, wenn man *in ihr lebt*, sie also als Teilnehmer vollzieht und von innen heraus versteht (vgl. zu dieser Bedeutung Husserls Unterscheidung zwischen naturalistischer und personalistischer Einstellung in Kap. 8.2.1; sowie Habermas' Unterscheidung von Beobachter- und Teilnehmerperspektive in Kap. 5.5.3). Weiterhin kann mit „subjektiv“ (iii) aber auch das Subjekt und seine Eigenheiten angesprochen werden: So ist ein Leiden nicht nur deshalb subjektiv, weil es das Subjekt jeweils betrifft (Konnotation i), oder man dieses Leiden (im Gegensatz zum objektiv messbaren Schmerzimpuls) nur aus einer teilnehmenden Perspektive verstehen kann (Konnotation ii); ein solches Leiden ist nämlich weiterhin auch insofern subjektiv als es der Verarbeitung des Subjekts unterliegt und somit teilweise in seinem Einflussbereich steht (Konnotation iii). So leidet nicht an denselben äußeren Umständen in gleicher Weise – als freies Subjekt kann sich ein jeder unterschiedlich zu diesen äußeren Umständen verhalten (vgl. Kierkegaard in Kap. 8.4). Die äußeren Umstände dürfen in diesem Sinne als *objektiv* gelten, sofern sie durch die Macht des Subjekts nicht zu verändern sind. Welche der drei Konnotationen von „subjektiv“ bzw. „objektiv“ jeweils gemeint ist, lässt sich kontextuell verstehen. In der Gegenüberstellung der beiden Begriffe ist meistens Konnotation iii gemeint, manchmal auch ii. In der Spezifizierung des Subjektiven ohne explizite Gegenüberstellung mit dem Objektiven ist hingegen meist Konnotation i angesprochen.

Mir-Subjektivität bleibe ich vielmehr stets auf eine Objektivität bezogen; und diese Objektivität kann nur insofern *mir* gelten, als ich selbst eine leibliche Subjektivität bin.

Dass eine Subjektivität (nun wieder verstanden als Milieu von Sachverhalten) *mir* gilt, darin liegt auch, dass sie *nur* mir gilt. Damit ist die leibliche Subjektivität aber nicht nur die Quelle von Ich, Subjekt und Person, sondern sorgt auch „für eine unaufhebbare Einsamkeit im Erleben jedes Einzelnen.“⁵⁶² Subjektivität ist immer nur als *individuierte*, als *je eigene* Subjektivität erfahrbar.

8.2.3 Individualität

Eng verbunden mit Leiblichkeit und Subjektivität ist die *Individualität* menschlicher Existenz, womit zunächst nicht so sehr die Einzigartigkeit des Individuums, sondern dessen *Individuation* (Individuiertheit) angesprochen werden soll. Als Leib bin ich insofern individuiert, als es etwas/jemand *Konkretes* gibt, das/der *ich bin*; und damit auch andere Dinge und Menschen, die *nicht* ich sind, die ich *nicht* bin. So verstanden sind Individuen nicht primär einzigartig und auch nicht individualistisch, sondern vor allem *vereinzelt* – was nicht zwingend heißen muss, dass sie deshalb auch einsam sind.

Für Schopenhauer wird das erkennende Subjekt nur „durch seine Identität mit dem Leibe“⁵⁶³ zu einem solchen Individuum, dem dieser Leib dann zugleich als Objekt der *Vorstellung* und als erfahrener *Wille* gegeben ist. Die Individuation des Menschen – seine Konstitution als etwas *Bestimmtes*, das gleichzeitig etwas anderes *nicht* ist – erfolgt in Zeit und Raum: Durch das *principium individuationis* existiert ein jeder Mensch an einem *bestimmten Ort* zu einer *bestimmten Zeit* und unterliegt dem Satz vom Grunde bzw. der Kausalität.⁵⁶⁴ Damit ist auf die Örtlichkeit und Zeitlichkeit des Leibes verwiesen, die für Hermann Schmitz als konstituierende Merkmale des Leibes ausgewiesen wurden, zumindest insofern der Ort und die Zeit des Leibes *absolut* sind. Das Individuum entspringt also aus einem absoluten Hier und Jetzt, das durch seinen Leib existiert; aber es ist auch durch seine relative Raum-Zeit-Position *vereinzelt*.⁵⁶⁵

Heidegger hat diese Individualität menschlicher Existenz als *Jemeinigkeit* aufgefasst: „Das Sein, *darum* es diesem Seienden in seinem Sein geht, ist je meines. [...] Das Ansprechen von Dasein muß gemäß dem Charakter der Jemeinigkeit dieses Seienden stets das *Personalpronomen* mitsagen: ‚ich bin‘, ‚du bist‘.“⁵⁶⁶

Die Individualität menschlicher Existenz entspringt also seiner *leiblichen Subjektivität* bzw. seiner subjektiv erlebten Leiblichkeit – wobei im absoluten Hier und Jetzt des Leibes dessen Subjektivität bereits angelegt ist und nicht erst erworben werden muss. Darin liegt der Sinn jenes Ich, welches das Ich *als Objekt* gerade beschreibt: das *objektivierende*, aber selbst nicht mit-objektivierbare, also das *fungierende* (erlebende, transzendente) Ich.

562 Großheim 1994: 45.

563 Schopenhauer 1986a: 157.

564 Vgl. Schopenhauer 1986a: 481.

565 Vgl. Schmitz 1990: 51.

566 Heidegger 2006: 41.

Die als *Einzigartigkeit* verstandene Individualität jedes Menschen ist demgegenüber nachrangig, obgleich nicht weniger bedeutsam. Unsere Existenz gibt es kein zweites Mal. In einem gewissen Sinn versteht uns vielleicht kein zweiter so gut wie wir uns selbst – wobei man dies aus psychodynamischer Perspektive sicher kritisch sehen dürfte. Einzigartig bliebe ich auch, wenn es ein genetisches Abbild von mir gäbe, denn meine Einzigartigkeit speist sich nicht nur aus meinen Genen, sondern auch aus sozialen, kulturellen, historischen, narrativen, biografischen, dezisionalen Quellen, die lebensweltlich nicht reproduzierbar sind.

Etymologisch gesehen liegt in der Individualität menschlicher Existenz aber auch die *Einheit* und *Unteilbarkeit* der Person. Das *In-dividuum* ist das *Un-teilbare* – also das, was „nicht weiter zerteilt werden kann, ohne seine Eigenart zu verlieren.“⁵⁶⁷ Mögen Tiefenpsychologen und Psychiater dies auch anders sehen: Im Normalfall sind wir eine *Person* (und nicht etwa eine bloße Sache oder niemand) und wir sind *eine* Person (und nicht mehrere).⁵⁶⁸

Das leibliche Individuum

Die Frage nach einem möglichen zeitlichen Anfang unserer Individualität ist schwierig und muss hier nicht beantwortet werden. Ein Mensch, der sich um ein gutes Leben bemüht und dazu auf ein philosophisches Reflexionsniveau zurückzugreifen gedenkt, erlebt seine Individualität praktisch immer als unhintergebar. Ab einem gewissen Alter, das der bewussten Suche nach dem guten Leben weit vorausliegt, ist Menschen diese Individualität als Faktum gegeben: Sobald wir über uns und unser Leben nachzudenken beginnen, ist Individualität eine *conditio humana*.

Der Frage jedenfalls, ob sich diese Individualität erst im Laufe des Heranwachsens des Kleinkindes ausbilden muss, oder ob sie in grundlegender Weise bereits zu diesem Zeitpunkt besteht, dürfte sich vor allem an den jeweils zugrundeliegenden Semantiken des Individualitätsbegriffs entscheiden.

Das Individuum zwischen Getrennt-sein und Mit-sein

Philosophiegeschichtlich lässt sich erkennen, dass das Individuum zunächst aus sich selbst heraus (Fichtes Subjektphilosophie), später aus seinem Weltbezug heraus (Husserls Phänomenologie des intentionalen Bewusstseins), und schließlich aus einem Prä-individuellen heraus gedacht wird (Heideggers und Gadamers Hermeneutik). Der Phänomenologe Karl Löwith hat hier explizit herausgearbeitet, „dass und wie einer zunächst *an ihm selbst durch andere* bestimmt, aber kein für sich seiendes »Individuum« ist“⁵⁶⁹. Damit will Löwith aufdecken, „[i]nwiefern und inwieweit der *Mitmensch* das Le-

567 Kluge 1995: 398.

568 Auch wenn für klinische Psychologen und Psychiater die Vorstellung von der Einheit der Person als *Kunstprodukt*, dessen Leistungscharakter erst in der Persönlichkeitsstörung offen zutage tritt, verlockend zu sein scheint, so muss kritisch bedacht werden, dass es den behandelnden Psychologen und Ärzten *in praxi* ja durchaus gelingt, mehrere Persönlichkeiten unter die (integrative?) Einheit einer Person zu subsumieren, die da behandelt wird, über die eine einzige Akte angelegt wird, die nur eine Versicherungsnummer hat und nur eine Raum-Zeit-Position einnimmt.

569 Löwith 2013: 191.

ben des sogenannten *Individuums* konstituiert⁵⁷⁰. Philosophiegeschichtlich kommt dies der Befreiung des Individuums aus seiner vermeintlichen Innerlichkeit gleich. Löwith rettet das Individuum aus der Verlorenheit des privaten Bewusstseins, indem dessen *Sein* wesentlich als ein *Mit-sein* bestimmt wird. Nichts anderes dürfte die Rede vom *Ende der Subjekt- bzw. Bewusstseinsphilosophie* bedeuten.

Während einige Phänomenologen die subjektiv-vereinzelte Erlebenssphäre für den phänomenologischen *Ursprung* des Individuums halten⁵⁷¹ – und nicht etwa für das *Produkt* eines sozial-intersubjektiven Konstitutionsgeschehens – intendiert Schopenhauer in der Tradition des kantischen Idealismus, das Phänomen „Erlebenssphäre“ *qua Erscheinung* als *Schein* zu entlarven. Das erkennende und erkannte Individuum unterliege demnach dem „Schleier der Maja“⁵⁷², der den Blick versperre auf das, was jenseits dieser Individualität liege: nämlich der nicht-individuierte *Wille* jenseits raum-zeitlich-kausaler Bestimmtheit, das Leben als solches, das Leben nicht bloß des Individuums, sondern der Gattung, gleichsam *aller* Lebewesen. Mit dieser Einsicht in den Schein der eigenen Individualität gelang es Thomas Mann offenbar, seine Romanfigur Thomas Buddenbrook über die Endgültigkeit seines Todes hinwegzutrusten:

„Und siehe da: plötzlich war es, wie wenn die Finsternis vor seinen Augen zer-
risse, wie wenn die samtne Wand der Nacht sich klaffend teilte und eine uner-
meßlich tiefe, eine ewige Fernsicht von Licht enthüllte... *Ich werde leben!* sagte
Thomas Buddenbrook beinahe laut und fühlte, wie seine Brust dabei vor inner-
lichem Schluchzen erzitterte. Dies ist es, daß ich leben werde! Es wird leben...
und daß dieses Es nicht ich bin, das ist nur eine Täuschung, das war nur ein
Irrtum, den der Tod berichtigen wird. So ist es, so ist es!“⁵⁷³

In diesem Sinne müssen *Spiritualität*, *Meditation* und *Mystik* als Versuche verstanden werden, die eigene, *trennende* Individuiertheit erlebend zu überschreiten hin zu einem „Verbunden- und Einssein“⁵⁷⁴. Es geht dabei um die erfahrungsgebundene Erkenntnis, dass ich – trotz meiner Individualität – am Leben als *ganzen* und am *gemeinsamen* Ursprung allen Seins teilhabe.

Man kann dies, wie Schopenhauer, in fernöstlicher Weisheitstradition als *tat-tvam asi* – ‚Dies bist du!‘ – fassen; oder europäisch als „Wiedererkennen des Eigenen im Fremden, das Wiedererkennen des Selbst im Anderen“⁵⁷⁵ – also als *Mystik*.

Diese tiefe Erkenntnis in die Illusion der Individualität ist in der buddhistischen Tradition eng mit der Einsicht verknüpft, dass *alles Leben Leiden ist*. Dass dieses Leiden aber *alle* Lebewesen betrifft, kann dem Individuum – sofern es diese Gemeinsamkeit erfahrend erkannt und im Mit-leiden kultiviert hat – sein individuiertes Leiden erträglich werden lassen. Eliminieren lässt sich das Leiden dadurch freilich nicht; unerbittlich manifestiert es sich am eigenen Leib, und als Subjektivität können wir ihm nicht

570 Löwith 2013: 89.

571 Vgl. Kühn 2008: 66.

572 Schopenhauer 1986a: 481.

573 Mann 2005: 656 (bereits zitiert in Kap. 5.4).

574 Bucher 2007: Kap. 2.2.1.

575 Grätzel 2005a: 59 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

entinnen. *Dass wir leiden müssen*, stellt sich vielmehr als eines der bedrückendsten Grundcharakteristika unserer Existenz dar.

8.3 Leiden

Leiden, Schmerz und Krankheit gehören zu den Bedingungen menschlicher Existenz; und jeder dürfte deren aufdringliche Faktizität bereits am eigenen Leibe gespürt haben. Es sind in der Regel solche hoch-intensiven Erfahrungen, die unser Leben überhaupt erst reflexionsbedürftig machen. Manchmal erwächst das Interesse für alternative Erlebens- und Denkwirklichkeiten aus einem unerträglichen Leiden, das auf gewohnte Weise nicht mehr zu bewältigen ist.

8.3.1 Schmerz

Menschliches Leiden ist vielfältig; seine einfachste Gestalt wohl der körperliche Schmerz. Ein Blick in die Statistik zeigt, dass es sich bei der einfachen Schmerzempfindung keineswegs um ein außergewöhnliches Erlebnis handelt. Beim quantitativ äußerst verbreiteten *akuten Schmerz* kann das Schmerzsubjekt zumindest noch darin Trost finden, dass seine Rückenschmerzen (Erkältung, Grippe, Beinbruch usw.) lediglich vorübergehender Natur sind und (in aller Regel) in absehbarer Zeit ausgeheilt sein werden. Wesentlich belastender sind dagegen *chronische Schmerzen*: therapieresistente Rückenschmerzen, Migräne oder auch Phantomgliedschmerzen. Noch bedrückender sind *chronische* (chronifizierte) *Krankheiten*, an denen man voraussichtlich bis zum Tod leiden wird – selbst wenn diese das Sterben nur begleiten und nicht eigens verursachen. Die Erinnerung an einen gesunden Leib aus früheren Zeiten kann den chronisch Kranken ebenso in Verzweiflung treiben wie den unwillig Alternden: beide müssen sich eingestehen, dass die Zeiten unbeschwerter Leiblichkeit für sie nun endgültig vorbei sind. Chronische Schmerzen, die auch die beständig wiederkehrenden *periodischen* Schmerzen umfassen, stellen statistisch gesehen keineswegs die krankhafte Ausnahme dar, sondern vielmehr die Regel, von der etwa die Hälfte (!) der Bevölkerung betroffen ist.⁵⁷⁶ Es gilt daher, „die Normalität von Schmerzen im menschlichen Leben anzuerkennen“⁵⁷⁷ und sich klar vor Augen zu führen, „dass für sehr viele Menschen Schmerzen nicht Ereignischarakter haben, sondern ein Dauerbegleiter ihres Lebensgefühls sind“⁵⁷⁸. Während sich für junge Menschen verstrichene Möglichkeiten lediglich als *vorläufig* verschlossen darstellen – die Entscheidung für ein Medizinstudium und gegen ein Jura-studium ist in aller Regel nachträglich korrigierbar und damit reversibel –, besteht eine wesentliche Erfahrung des Alterns darin, dass solche Möglichkeiten *unwiederbringlich* verschlossen sind: Die jugendliche Gesundheit, das erste Verliebtsein, die kindliche Begeisterung, der leistungsfähige und belastbare Körper – all dies muss irgendwann als *irreversibel* Unverfügbares anerkannt werden. Jeder Mensch erleidet den Verlust solcher

576 Vgl. Böhme 2003: 99.

577 Böhme 2003: 96.

578 Böhme 2003: 99.

Möglichkeiten, aber nicht jeder leidet *an* diesem Verlust. Das verweist darauf, dass es Formen des Leidens gibt, die nicht in derselben Hinsicht universal und primär sind wie die Erfahrung einfacher körperlicher Schmerzen: das Leiden *am* Leiden. Eine begrifflich-phänomenologische Analyse kann hier für Klarheit sorgen.

8.3.2 Krankheit

Krankheiten lassen sich zunächst darin unterscheiden, ob dem Patienten etwas *fehlt* oder er etwas *hat*.⁵⁷⁹ Eine Krankheit kann sich *symptomatisch* also einerseits dadurch zeigen, dass ein Patient *zu wenig* von etwas hat – Bewegungsfreiheit, Leistungsfähigkeit, positive Gedanken –, andererseits aber auch gerade dadurch, dass er *zu viel* von etwas hat – Schmerzen, Entzündungen, Ausschläge. Krankheit kann sich also einerseits als *Mangel*, andererseits als *Überdruss* manifestieren: Entweder will der Patient etwas, das er (noch) nicht hat – oder er hat etwas, das er gar nicht will. Gesundheit lässt sich dementsprechend als ein Gleichgewicht zwischen den Extremen „zu viel“ und „zu wenig“ verstehen: Gesundheit als „goldene Mitte“, als „gesundes Mittelmaß“.

Gegenüber dem Leiden kann die *Krankheit* als dasjenige bezeichnet werden, was sich medizinisch diagnostizieren und behandeln lässt. „Krankheit“ kann demzufolge als *objektive* Seite einer Erkrankung, „Leiden“ hingegen als dessen *subjektive* Seite aufgefasst werden – „die Krankheit ist ein Faktum, Leiden dessen Erleben.“⁵⁸⁰ Die Krankheit ist damit die objektivierte, von außen zugängliche Wirklichkeit, der eine subjektivier- te Erlebensweise auf Seiten des Erkrankten zukommt: das Leiden. Insofern drückt sich im Leiden der Bezug des Erkrankten zur Krankheit aus; Leiden ist Ausdruck seiner spezifischen Subjektivität und stellt sich damit als eine bestimmte *Haltung* gegenüber der Krankheit heraus – „eine Weise, wie ich mich meinem Kranksein stelle – oder auch von diesem gestellt werde.“⁵⁸¹ Damit ist sowohl das *aktive* als auch das *passive* Moment des Leidens angesprochen. Eine solche Haltung gegenüber einer Krankheit kann entsprechend nicht als freier Akt des allmächtigen Ich, sondern nur als Vollzug seiner *unverfügbaren* Subjektivität verstanden werden, wobei diesem Ich gleichzeitig auch ein gewisser Gestaltungsspielraum offenbleibt.

„Leiden“ meint also nicht nur das reine *Erleben* der Krankheit – „rein“ im Sinne einer unmittelbaren, präreflexiven, abstandslosen Affektivität –, sondern auch eine *Haltung*, die sich *auf sich selbst* richtet: im *Fremdbezug* auf die objektive *Krankheit*, im *Selbstbezug* auf das subjektive *Leiden*.

Diese Haltung kann *gelingen* und somit eine gesunde Weise des Leidens an Krankheit darstellen: Das Leidenssubjekt leidet an seiner Krankheit, aber er leidet nicht zuzätzlich an seinem Bezug zu ihr, an seinem Leiden selbst. Diese Haltung kann aber auch *misslingen*: Der Kranke ist dann nicht mehr *leidensfähig*, er erträgt sein Leid nicht mehr. Ein solches Leiden kann psychologisch auch dann therapiert werden, wenn eine soma-

579 Vgl. Brandt 2010: 46.

580 Brandt 2010: 48.

581 Brandt 2010: 48f.

tische (medizinische) Therapie fehlschlägt. Das entsprechende Behandlungsziel läge in diesem Fall nicht in *Leidensfreiheit*, sondern *Leidensfähigkeit*.⁵⁸²

Ein derart Genesener mag weiterhin an seiner Krankheit leiden, aber er leidet nicht mehr an diesem Leiden selbst; er wird fähig, das Leiden der Krankheit zu ertragen. Dabei bleibt die Krankheit durchaus an sein subjektives Leiden gebunden: Der kranke Mensch leidet weiterhin *an der Krankheit*, aber er erkrankt nicht mehr *an diesem Leiden*. Damit findet sich in der Dualität von Krankheit (bzw. Schmerz) und Leiden die Dualität des Menschen als Körper/Leib wieder: Eine Krankheit betrifft den Organismus in seiner *Objektivität*, das Leiden hingegen ist Ausdruck der menschlichen *Subjektivität*. Ein Leiden an Krankheit offenbart sich damit als ein Leiden an *jener Natur, die wir selbst sind* (Böhme).

Leiden an der eigenen Existenz

Ein Leiden am Leiden selbst hingegen bezieht sich nicht auf die Natur als objektive Wirklichkeit, sondern auf die eigene Subjektivität, d. h. auch die spezifische Weise, in der uns die objektive Natur affektiv betrifft (Schmitz). In dieser unmittelbaren Affektion sah Hermann Schmitz nicht nur das Wesen der Leiblichkeit begründet, sondern auch den Sitz eines Selbstbewusstseins ohne Selbstzuschreibung, also ein präpersonales, präreflexives Bewusstsein. In ihrem Grunde ist die Subjektivität also eine Bezüglichkeit, aus der (durch Differenzierung) das klar umrissene Ich und die Welt, ja Subjekt und Objekt überhaupt erst hervorgehen.

Wer nun also am Leiden, d. h. an seiner Subjektivität selbst leidet, der leidet an jenem Verhältnis von Ich und Welt, das er selbst ist. Und indem er *an* diesem Verhältnis *leidet*, verhält er sich – nämlich leidend – zu diesem Verhältnis. Der Leidende verhält sich also zu dem Verhältnis, das er selbst – auf einer präreflexiven Ebene – *ist*. Auf der reflexiven Ebene offenbart er sich dabei als *Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält*.⁵⁸³

Das Selbst als Strukturmoments des Leidens

Das ist nun aber genau jene Formel, mit der Kierkegaard das Wesen des Menschen bestimmt: „Der Mensch ist Geist. Aber was ist Geist? Geist ist das Selbst. Aber was ist das Selbst? Das Selbst ist ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält“.⁵⁸⁴ Insofern lässt sich sagen, der Leidende leidet an sich selbst – d. h. an dem Verhältnis, das er als Subjektivität ist –, und indem er sich zu diesem Verhältnis leidend verhält, *leidet er als* Selbst – nicht: *am* Selbst –, ist er *er selbst* – aber eben auf eine misslingende Weise. Das Leiden am Leiden ist eine Weise des Selbst-seins.

Das Leiden an der Krankheit stellt sich demnach als das *natürliche* Leiden des Menschen dar, als Ausdruck seiner natürlichen Subjektivität. *Natürlich* ist dieses Leiden, da es noch keinen Selbstbezug zeigt, d. h. noch *einfaches* Verhältnis ist – also noch *ohne*, dass sich dieses Verhältnis zu sich selbst verhält. Die Subjektivität drückt sich darin aus, dass diese Krankheit eben auch erlitten, gefühlt, leiblich gespürt wird. Ein feuchter Kel-

582 Vgl. Brandt 2010: 50f.

583 Vgl. Kap. 8.4.

584 Kierkegaard 2005b: 31.

ler mag ja auch *erkranken* können an einem Schimmelbefall, was ein Gutachter dann auch objektiv feststellen kann. Trotzdem *erleidet* der Keller – soweit wir das wissen können – diese Krankheit nicht, er spürt sie nicht. Das macht dann die Subjektivität des natürlichen Leidens, des Leidens an der Krankheit aus. In dieser Weise leidet auch das (empfindungsfähige) Tier an seiner Krankheit.

Das Leiden *am* Leiden aber bleibt dem Menschen *als Selbst* vorbehalten, d. h. dem Menschen, der – qua Selbstbewusstsein – aus seiner unmittelbaren Natürlichkeit, aus seiner Weltvergessenheit heraus – und damit zu sich ins Verhältnis tritt. Kierkegaard zeichnet dieses Erwachen als einen Übergang vom natürlichen Menschen zum geistigen Menschen aus, d. h. zum Menschen als Geist, als Selbst. Gegen eine naheliegende Interpretation muss freilich betont werden, dass der Mensch immer beides ist und dass der geistige Selbstbezug selbstredend nicht von der ihn fundierenden natürlichen Subjektivität losgelöst werden kann. Heidegger, der den immensen Einfluss Kierkegaards auf sein Hauptwerk *Sein und Zeit* systematisch unterschlägt, übernimmt diesen Gedanken zur Bestimmung des *Daseins*, dem es entsprechend „in seinem Sein *um* dieses Sein selbst geht.“⁵⁸⁵

Dieses Leiden am eigenen Sein geht nun aber nicht in bloßer Faktizität auf (positiv), sondern wird erst durch seine Selbstbezüglichkeit konstituiert. Dieses Leiden ist – mit Plessner gesprochen – durch „Exzentrizität“⁵⁸⁶ ausgezeichnet, d. h. es tritt aus seinem Zentrum heraus und bleibt doch in diesem Heraustreten stets auf das Zentrum zurückbezogen. Dadurch, so ließe sich mit Kierkegaard sagen, offenbart sich dieses Leiden am Leiden als das wahrhaft *menschliche* Leiden; nämlich als jenes Leiden, das den Menschen erst zum Menschen macht. Im Gegensatz zum *natürlichen Leiden*, dem auch die *natürliche Krankheit* zugeordnet werden kann, liegt hier ein *geistiges Leiden* vor, das sich entsprechend auf die *geistige Krankheit* bezieht – was in diesem Fall natürlich etwas anderes meint als der Begriff „Geisteskrankheit“. So wie es also für Kierkegaard *verfehlte* Weisen des Selbstseins gibt, scheint es also auch eine gelingende Weise des Leidens zu geben, die nicht im Leiden am Leiden, in einer Erkrankung am Leiden selbst kulminiert. Damit wäre das *Leiden am Leiden* als eine *misslungene Weise des Leidens* zu verstehen, die sich auf somatische, psychosomatische oder somatopsychische Krankheiten richten kann.

Vor diesem Hintergrund lassen sich zwei verschiedene Varianten der Psychotherapie differenzieren, die in der Regel unscharf vermengt werden: Das Ziel einer Psychotherapie kann zum einen in der Symptomreduktion bzw. *Leidensfreiheit* bestehen – durch Medikamente, Umkonditionierung, Verhaltensmodifikation usw. –, zum anderen aber auch in der Symptombewältigung bzw. *Leidensfähigkeit*. In der letzten Form der Psychotherapie kommt die menschliche Freiheit zum Tragen, die sich in der Möglichkeit des *Sich-verhaltens* zur psychischen oder somatischen Störung zeigt – zumindest sofern keine psychische Krankheit vorliegt, welche die Fähigkeit zum Sich-verhal-

585 Heidegger 2006: 12. Kierkegaard wird lediglich beiläufig und in Fußnoten erwähnt (zum Thema der Angst, vgl. ebd.: 190; oder des Existenzproblems, vgl. ebd.: 235). Insgesamt räumt Heidegger seinem Vordenker in *Sein und Zeit* nur wenig Platz ein. Für einen nicht vollends überzeugenden Vorwurf, Kierkegaard bliebe „am vulgären Zeitbegriff haften“ (vgl. ebd.: 338), reicht es aber dennoch.

586 Plessner 1981: 364 [im Orig. kursiv; H.W.].

ten degeneriert.⁵⁸⁷ Mit Kierkegaard lässt sich sagen, dass diese Form der Psychotherapie die wahrhaft menschliche Form darstellt, da nur in ihr der *Mensch als Selbst* zum Tragen kommt. In keinem Sinne darf dies als eine Entwertung der symptomreduzierenden Therapie – medizinisch oder psychologisch – interpretiert werden, die immer zu verfolgen ist, solange sie möglich bleibt. Stößt man aber hier an die *Grenzen des Machbaren*, dann ergibt sich die Notwendigkeit einer *leidensbefähigenden* Therapie – oder allgemeiner einer Philosophie des Umgangs mit dem Unabänderlichen.⁵⁸⁸

Leiden als Offenbarung der eigenen Existenz

Wir erfahren im Leiden aber nicht nur die natürliche und die geistige (sich-verhaltende, selbstbezügliche) Dimension unserer Existenz, sondern auch deren allgemeinste Struktur. Im natürlichen Leiden erfahren wir primär unsere *Grenzen* in dem Sinne, dass wir nicht nur aktiver Gestalter, sondern eben auch passiv Erleidender dieses Lebens sind. Wir sind als Lebender ohnmächtig Einwirkungen ausgesetzt, die uns im Leiden unsere Endlichkeit aufzeigen: die Grenzen des Machbaren, die Grenzen des Kontrollierbaren, die Grenze des allmächtigen Ichs. „Was der Mensch durch Leiden lernen soll, ist nicht dieses oder jenes, sondern ist die Einsicht in die Grenzen des Menschseins, die Einsicht in die Unaufhebbarkeit der Grenze zum Göttlichen hin.“⁵⁸⁹ Unser Leiden, dem wir machtlos gegenüber stehen, nötigt uns – jenseits aller philosophischen Spielereien –, „Wirkliches anzuerkennen.“⁵⁹⁰

Dieses Wirkliche begegnet dem leidenden Menschen als eine Macht, an der „das Machenkönnen und das Selbstbewußtsein seiner planenden Vernunft seine Grenze“⁵⁹¹ findet. Das *Unverfügbare* des Lebens dringt in die Mitte des *eigenen* Lebens ein und sorgt damit für eine *Entfremdung* inmitten des unmittelbar Eigenen: Ich habe nicht nur *ich* zu sein; ich habe auch *mich* zu sein; das zu sein, was mich *von irgendwo anders her* trifft, aus dem Fremden, aus dem Unbekannten heimsucht. Das ist eine Begegnung mit dem Fremden – mitten im Eigensten. Unser Erleiden lehrt uns, dass wir der Welt und dem Anderen geöffnet sind und dies auch immer schon gewesen sind; dass wir uns aller Anstrengung zum Trotz nicht vollends schützen können; dass wir über unser Glück und Unglück nicht bis zum Letzten verfügen. „Das kranke Subjekt leidet an seiner immer schon erlittenen Objektivität, in der sich das nicht hintergehbare Moment der Unfreiheit des Daseins offenbart“⁵⁹².

587 Es soll nicht verschwiegen werden, dass diese Trennung besonders von den *psychischen* Krankheiten verwischt zu werden droht. Diese können nämlich die menschliche Freiheit selbst, also die Fähigkeit des Sich-verhaltens zum Faktischen bedrohen, sodass dem Patienten bekanntlich auch die Zurechnungsfähigkeit abgesprochen wird, falls ihm keine Verantwortlichkeit für sein Tun und Lassen mehr zugeschrieben werden kann. Insofern kann es mitunter gerade eine *Geisteskrankheit* sein, die eine geistige Krankheit *verhindert*. Die distinkte Trennung zwischen psychischen und somatischen Krankheiten ist ebenso schwierig wie die scharfe Unterscheidung zwischen Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie.

588 Siehe dazu Kap. 22.

589 Gadamer 1990: 362f.

590 Gadamer 1990: 363.

591 Gadamer 1990: 363.

592 Brandt 2008: 81.

Insofern sind Ereignisse großen Leidens immer auch eine schmerzliche Selbst- und Weltoffenbarung – und daher auch eine Chance zur Selbst- und Welterkenntnis. Letale oder chronische Krankheiten – Krebs, chronische Schmerzen, Depression – zeigen vielleicht am deutlichsten, wie sehr der Mensch dem Unverfügbaren der Natur – seiner Natur – ausgesetzt sein kann. Darin liegen sowohl das *subjektive* als auch das *objektive* Moment menschlicher Existenz: Menschliche Subjektivität bleibt stets auf Objektivität bezogen, die es subjektiv zu erliden hat, ohne über sie verfügen zu können. Umgekehrt erhält diese Objektivität aber gerade dadurch Geltung, dass sie die Subjektivität affiziert, z. B. als befremdliche, übermächtige Krankheit. *Als Mensch* sind wir immer schon dem Fremden und Unverfügbaren unterworfen. Diese Verbindungseinheit zwischen unserer Subjektivität und der Objektivität der Welt ist derart notwendig, dass wir uns der Objektivität *nur dadurch* entziehen können, dass wir mit ihr auch gleichzeitig *uns* vernichten – im Selbstmord.

8.3.3 Mangel

Im Leben allerdings kann das Subjekt über seine Objektivität(en) nicht verfügen. Darin zeigt sich die *Negativität* menschlicher Existenz. Damit ich überhaupt über eine Objektivität verfügen will – damit Subjektivität und Objektivität überhaupt auseinandertreten –, dazu bedarf es einer vorgängigen Differenz von Sein und Sollen: Etwas *ist nicht* wie es *sein soll* – und ich bin *nicht mächtig*, den gesollten Zustand zu verwirklichen und damit die Differenz zwischen Erlebtem und Gewolltem – zwischen erlittener Wirklichkeit und intendierter Möglichkeit – aufzuheben. Ich existiere also immer auch derart, dass ich in der Negativität lebe: ich bekomme *nicht*, was ich will; ich *bin* jemand bestimmtes, und damit gleichzeitig jemand (und etwas) anderes *nicht*. Dieser Negativität nun bin ich mir aber gleichzeitig auch *bewusst* – diese Negativität drängt sich mir in den Momenten des Leidens förmlich ins Bewusstsein, weil ich sie dann affektiv am eigenen Leib erfahre.

In meinem Leiden liegen also Mangel, Verlust, Deprivation, Versagen – als *bewusste Negativität*. Dies wiederum scheint „nur eine abstrakte Formulierung für das zu sein, was der Begriff des Leidens eigentlich und im Grunde meint.“⁵⁹³

Aus dem Mangel entspringt die menschliche Unruhe, das Streben nach Glück, das Fragen, die Kultur. Und die bewusste Negativität prägt unser Verhältnis zum Anderen ebenso wie unser Verhältnis zu uns selbst.⁵⁹⁴

593 Brandt 2010: 53f. [Kursivier. H.W.].

594 Letztlich lässt sich sogar die Intentionalität des Bewusstseins als eine strukturell-notwendige Ermangelung bewussten Lebens verstehen: Sartres *Für-sich-sein* des Bewusstseins jedenfalls zeichnet sich durch einen ontologisch grundlegenden *Mangel an Sein* aus, dem ein *Hunger* nach An-sich-sein, also eine *Seinsbegierde* entspringt. Den Anderen thematisiert Sartre immer auch unter dem Aspekt, dass er ontologisch etwas ist, was ich für mich nie sein kann – und mein Sein auf eine Weise erfahren kann, die mir verwehrt bleibt. – Dies kann an dieser Stelle – in einem der Komplexität von Sartres Hauptwerk *Das Sein und das Nichts* angemessenen Rahmen – nicht weiter ausgeführt werden (vgl. weiterführend Sartre 2010a).

8.4 Selbst

Die bewusste Negativität der menschlichen Existenz – d. h. abstrakter: die Abhebung eines Identischen gegenüber einem Nicht-Identischen; eines Ich gegenüber einer Welt und einem Du – verweist nun aber auch auf die merkwürdige Weise, wie der Mensch imstande ist, *von sich Abstand zu nehmen*, sich aus einer gewissen Distanz zu betrachten. „Ich bin ich“, „ich sehe mich“ – das sind Sätze, die nicht als einfache logische Identität gefasst werden können: das Subjekt-Ich ist eben doch etwas anderes als das Objekt-Ich, obwohl hier doch *ich über mich selbst* spreche. Möglich sind solche Aussagen nur Wesen, die über ein Selbstbewusstsein verfügen, d. h. ein *Bewusstsein* davon haben, *dass* sie sind; und fragen können, *was* bzw. *wer* sie sind. Indem ich nach mir frage, nach meiner Beziehung zur Welt, bin ich – im Sinne Kierkegaards – ein *Selbst*:

„Aber was ist das Selbst? Das Selbst ist ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält, oder ist das am Verhältnis, daß das Verhältnis sich zu sich selbst verhält; das Selbst ist nicht das Verhältnis, sondern daß das Verhältnis sich zu sich selbst verhält.“⁵⁹⁵

Dieser Gedanke mutet durch seine Verdoppelung zunächst schwierig an. Kierkegaard geht aber zunächst vom konkreten Leben aus, welches sich immer als ein Verhältnis zeigt: zwischen Subjektivität und Objektivität, Ich und Nicht-Ich, Gegenwart und Nicht-Gegenwärtigem, Realität und Idealität usf. Letztlich kann auch das Bewusstsein als ein Verhältnis von Subjekt und Objekt, als Verhältnis von Sein und Nicht-Sein (verstanden als Bewusstsein dieses Seins) verstanden werden. Das konkrete Leben spielt sich als Vollzug in einem solchen Spannungsfeld ab – z. B. im Leiden, in der Sehnsucht, in der Liebe usf. Das aber ist für Kierkegaard noch nicht das Selbst.

Denn das menschliche Leben kann sich *als dieses Verhältnis* auch ohne Bezug zu sich selbst, also ohne (thetisches, reflexives) Selbstbewusstsein oder Selbstreflexion vollziehen. Erst wenn der Mensch sich *als dieses Verhältnis nochmals selbst thematisch wird* – wenn er über sein Verhältnis-Sein nachdenkt, sich auf sich besinnt, nach sich selbst, nach dem eigenen Leben und Tod fragt –; erst dann setzt er sich in ein Verhältnis zu dem Verhältnis. In der Reflexion auf sich selbst setzt sich der Mensch zu sich selbst noch einmal in ein Verhältnis. Damit verhält sich das elementare Verhältnis, das der Mensch ist, nochmals zu sich selbst – und so erscheint der Mensch als *Selbst* im Sinne Kierkegaards: als ein Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält.

8.4.1 Freiheit

Aus der Möglichkeit, sich zu sich selbst ins Verhältnis setzen zu können, ergibt sich für Kierkegaard die *existenzielle Freiheit* des Selbst. Diese Freiheit steht in der *Dialektik von Möglichkeit und Notwendigkeit*.⁵⁹⁶ Die Existenzphilosophen Heidegger und Sartre übernehmen diesen Gedanken später und betonen, dass sich Freiheit immer nur als Gestal-

595 Kierkegaard 2005b: 31.

596 Vgl. Kierkegaard 2005b: 50.

tung eines Vorgegebenen zeigen kann – bei Heidegger als Entwurf auf der Grundlage der Geworfenheit bzw. der Faktizität des Daseins, bei Sartre als Freiheit auf der Grundlage einer Verurteilung zum Frei-sein-müssen, also auf der Grundlage einer *nicht wiederum selbst* frei gewählten Freiheit.⁵⁹⁷

Dem Selbst als dem Geistigen des Menschen kommt bei Kierkegaard die Aufgabe der Vermittlung dieser Dialektik zwischen natürlicher (sozialer, kultureller) Bedingtheit und freier Unbedingtheit zu. Diese Freiheit aber existiert nur im *Vollzug* des Selbst, denn das dänische Substantiv „Forhold“ kann zum einen mit „Verhältnis“, zum anderen aber auch mit „Verhalten“ übersetzt werden.⁵⁹⁸ Mit der Existenz als Vollzug scheint etwas Grundsätzliches über den Menschen ausgesagt zu sein; jedenfalls lesen wir analog bei Heidegger:

„Das Dasein ist ein Seiendes, das nicht nur unter anderem Seienden vorkommt. Es ist vielmehr dadurch ontisch ausgezeichnet, daß es diesem Seienden in seinem Sein *um* dieses Sein selbst geht. Zu dieser Seinsverfassung des Daseins gehört aber dann, daß es in seinem Sein zu diesem Sein ein Seinsverhältnis hat. [...] Die ontische Auszeichnung des Daseins liegt darin, daß es ontologisch *ist*. [...] Das Sein selbst, zu dem das Dasein sich so oder so verhalten kann und immer irgendwie verhält, nennen wir *Existenz*.“⁵⁹⁹

Neben Heidegger schließt auch Jean-Paul Sartre an den Versuch Kierkegaards an, den Menschen als ein Sich-zu-sich-Verhalten zu fassen. Als ein solches Selbst-Verhältnis nämlich kann der Mensch nie ein fertiges Wesen sein, sondern stets eine *sich vollziehende Bewegung* – seine Existenz ist ihm *Aufgabe* und nicht fertiges Faktum.⁶⁰⁰ Damit formuliert Kierkegaard bereits die Grundthese des späteren Existenzialismus – dass nämlich beim Menschen „die Existenz dem Wesen vorausgeht“⁶⁰¹.

Die *Freiheit* des Menschen hat dessen Essenz also erst zu schaffen; sie ist „eine Freiheit, die sich noch keine inhaltliche Bestimmung gegeben hat.“⁶⁰² Es darf als großes Verdienst Kierkegaards gelten, die *Angst*⁶⁰³ als erschließende Erkenntnis der eigenen Freiheit herausgestellt und damit einen der wichtigsten Begriffe der Existenzphilosophie in die Wege geleitet zu haben. Unsere Freiheit mag uns nämlich nicht nur ehren und beglücken, sondern gleichsam auch ängstigen:

„Dort, wo das Bewußtsein herrscht, daß etwas getan werden könnte, das aber nicht getan werden muß, weil es nicht notwendig, nur möglich ist, drückt es sich als eine Angst aus, die genau jenen Punkt markiert, wo zwar eine Freiheit

597 Vgl. Heidegger 2006: 135 bzw. Sartre 2010a: 764.

598 Vgl. Heimbüchel 1983: 47.

599 Heidegger 2006: 12.

600 Vgl. Bösch 1994: 48.

601 Sartre 2010c: 148.

602 Liessmann 1999: 93.

603 Siehe „Der Begriff Angst“ (Kierkegaard 2005a).

zum Handeln besteht, aber diese Freiheit sich noch nicht als freie Entscheidung durchgesetzt hat.“⁶⁰⁴

Wenn wir aber im Leben als Vollzug ständig uns selbst schon voraus sind – wenn wir das, was wir sind, erst schaffen müssen –, dann scheinen wir nicht vollkommen im Hier und Jetzt aufzugehen. Unser Dasein scheint vielmehr davon bestimmt zu sein, ständig in einer Bezüglichkeit zwischen dem Hier und Jetzt auf der einen Seite, und einem zeitlich-örtlichen distanzierten Punkt auf der anderen Seite zu stehen. Ein solcher Standpunkt gewinnt sich aus dem Zentrum des Hier und Jetzt, und er bleibt stets auf dieses Zentrum ausgerichtet – ist aber nicht dieses Zentrum selbst, ist nicht *in* diesem Zentrum, sondern konstituiert sich erst durch einen Abstand zum Zentrum. Helmuth Plessner nennt dies die *exzentrische Positionalität* des Menschen und findet darin im Rahmen einer *philosophischen Anthropologie* das spezifisch Menschliche. Während es der existenziellen Ethik in diesem Kapitel stets um das spezifisch Menschliche in Abgrenzung zu *allem anderen* Seienden geht – bis hierhin thematisiert als Leben, Leib, Leiden und Selbst –, entwirft Plessner das spezifisch Humane vor allem als Abgrenzung gegenüber dem *Tierischen*, und zwar insofern als dem Menschen nicht nur tierirische, sondern auch darüberhinausgehende ontologische Qualitäten zukommen.

8.4.2 Exzentrische Positionalität

Das Tier nämlich kann zu sich selbst keinen Abstand gewinnen, es geht im Hier und Jetzt vollständig auf:

„Das Tier lebt aus seiner Mitte heraus, in seine Mitte hinein, aber es lebt nicht als Mitte. Es erlebt Inhalte im Umfeld, Fremdes und Eigenes, es vermag auch über den eigenen Leib Herrschaft zu gewinnen, es bildet ein auf es selbst rückbezügliches System, ein Sich, aber es erlebt nicht – sich. [...] Die volle Reflexivität ist dem lebendigen Körper auf der tierischen Stufe verwehrt.“⁶⁰⁵

Auch der Mensch kann natürlicherweise im Hier und Jetzt aufgehen; ihm kann dieses Hier und Jetzt aber grundsätzlich thematisch werden. Dem Menschen ist „die Zentralität seiner Existenz bewußt geworden“⁶⁰⁶ – er ist sich *seiner selbst* bewusst, kann sich und sein Sein zum Gegenstand der Reflexion erheben. Es ist dieses selbstreflexive Wissen, das den Menschen für Plessner dem Reich der Tiere entzieht: „Der Mensch als das lebendige Ding, das in die Mitte seiner Existenz gestellt ist, weiß diese Mitte, erlebt sie und ist darum über sie hinaus.“⁶⁰⁷

604 Liessmann 1999: 92. Böse Zungen könnten Positivismus und Szientismus als eine psychodynamische Abwehr dieser Angst interpretieren.

605 Plessner 1981: 360f.

606 Plessner 1981: 363.

607 Plessner 1981: 364.

Indem der Mensch nicht positiv in dieser Mitte aufgeht, existiert er als bewusste Negativität: dadurch, dass er ist, ist er auch gleichzeitig etwas (anderes) nicht.⁶⁰⁸ Darin erscheint auch die Ambivalenz des Leibes, die Plessner als „unaufhebbare[n] Doppelaspekt der Existenz“⁶⁰⁹ herausarbeitet. Die Positionalität des Menschen zeigt sich entsprechend dreifach: Der lebendige Mensch (i) *hat* einen *Körper*, muss diesen Körper aber auch (ii) subjektiv *als Leib sein* – Plessner spricht hier etwas unglücklich vom *Innenleben* des Leibes (Seele)⁶¹⁰ – und kann sich schließlich (iii) in der Selbstreflexion von einem Außen des Körpers in den Blick nehmen und erkennen, dass ein lebendiger Mensch eben beides ist: Körper *und* Leib. Ein in dieser Weise charakterisiertes Individuum ist „das Subjekt seines Erlebens, seiner Wahrnehmungen und seiner Aktionen, seiner Initiative. Es weiß und es will.“⁶¹¹ Menschliche Existenz zeigt sich damit als ein *um sein Wollen wissendes* Individuum.⁶¹² Die Einschätzung der gegenwärtigen Situation dieses um sich selbst wissenden Menschen kann man – auch heute noch – Max Scheler überlassen:

„Wir sind in der ungefähr zehntausendjährigen Geschichte das erste Zeitalter, in dem sich der Mensch völlig und restlos ‚problematisch‘ geworden ist: in dem er *nicht* mehr weiß, was er ist; zugleich aber auch *weiß*, daß er es nicht weiß.“⁶¹³

8.4.3 Narrative Identität

Damit weiß Scheler implizit auf die Grenzen des wissenschaftlichen Erkennens hin; denn Schelers Zeitalter war in Hinblick auf wissenschaftliche Erkenntnis allen früheren Zeiten freilich weit voraus. Und doch scheint die immense Steigerung des wissenschaftlichen Wissens gerade nicht zu einer Steigerung des menschlichen Selbstwissens beigetragen zu haben. Das hat keineswegs mit der Qualität wissenschaftlichen Wissens zu tun, sondern – so meinen zumindest die Vertreter narrativer Konzepte – mit den grundsätzlichen (nicht überwindbaren) Grenzen wissenschaftlichen Wissens.

„Wir Menschen sind immer in Geschichten verstrickt.“⁶¹⁴ – Mit diesem programmatischen Satz beginnt Wilhelm Schapp phänomenologische Untersuchung des Men-

608 Vgl. Kap. 8.3.3.

609 Plessner 1981: 365.

610 Vgl. Plessner 1981: 365.

611 Plessner 1981: 365.

612 Vgl. Kap. 3.5. Dieser Sachverhalt scheint in der gegenwärtigen Psychologie, sofern sie denn trendgemäß als empirisch-naturwissenschaftliche Wissenschaft betrieben wird, in Vergessenheit geraten zu sein – jedenfalls scheinen die forschenden Psychologen kein Wissen mehr darum zu haben, dass sie als Individuen um ihre alltäglichen psychischen Akte wissen (können). Freilich ist das Verdrängen dieses Umstandes eine wesentliche Voraussetzung für eine nomologische Psychologie nach Vorbild der Naturwissenschaften (vgl. Kap. 5.6). Nichtsdestotrotz melden sich auch einige kritische Psychologen zu Wort, die sich explizit auf Plessners Konzept der exzentrischen Positionalität beziehen und auf dieser Grundlage eine – gegenüber der *animalischen* Psychologie des Behaviorismus, die keinen nennenswerten Unterschied zwischen Tier und Mensch sah – *humanistische* Psychologie entwerfen (vgl. Jüttemann 2011a: 111).

613 Scheler 1929: 8f.

614 Schapp 2004: 1.

schen, seiner Mitmenschen und Mitdinge. Nicht nur Ich und Du sind für Schapp lediglich *in Geschichten* erfahrbar; auch die Dinge – die Natur und die Welt als Ganze – begegnen uns stets nur im Rahmen einer Geschichte, in die wir verstrickt sind. Für Schapp stellt sich eine phänomenologische Ontologie also als *grundsätzlich narrativ* dar: Sein kann prinzipiell nur in Geschichten erfahren werden:

„Es hat keinen Sinn, von einer Materie zu sprechen, die aller Geschichte vorausginge, sondern man kann nur von einer Materie sprechen, die in allen Geschichten schon als das immer Dagewesene in einem Horizont auftritt, der zur Geschichte gehört und nicht außerhalb der Geschichten liegt.“⁶¹⁵

Wie es sich mit diesem (problematischen) universalistischen Anspruch auch immer verhalten mag, ist diese Beschreibung für verschiedene Seinsbereiche durchaus plausibel: Geschichten scheinen tatsächlich (mit)konstitutiv zu sein für unsere Vorstellungen von Gut und Böse; von uns und „den anderen“; von unserer Gemeinschaft und Gesellschaft; von unserer Geschichte und Kultur; von der Menschheit und der Welt; vom Leben und seinem Sinn.

Christentum, Buddhismus, Islam; Aufklärung, analytische Philosophie, Renaissance; Borussia Dortmund, die Apple-Community, die 68er-Bewegung: sie alle wissen, *wer* sie sind, *wem* sie *warum* zugehörig sind, *was* sie ausmacht, was sie *zu tun* haben usf. – aus *Geschichten*. Es sind Geschichten von Gut und Böse, von Helden und Versagern, von Erfolgen und Katastrophen. Manchmal sind es auch Geschichten, warum man ein Produkt unbedingt kaufen muss; und wenn der Umsatz steigt, dann hat das Marketing gutes *Story Telling* betrieben.

Das freilich hatte Alasdair MacIntyre nicht im Sinn, wenn er schreibt, der Mensch sei „essentially a story-telling animal.“⁶¹⁶ Vielmehr trifft MacIntyre damit den Kern des Existenzialismus und der philosophischen Anthropologie: Gerade weil der Mensch primär eine Bewegung ist – ein gelebter Vollzug ohne fixierbares und neutral zu bestimmendes Wesen –; gerade weil er kein fixes und essentielles Selbst, keine abstrakte und unveränderliche Identität hat; gerade deshalb muss er sich auslegen, entwerfen, gestalten – und *Geschichten über sich erzählen*. Es verwundert daher kaum, dass narrative Konzepte insbesondere bei der Frage nach dem Menschen breiten Anklang finden:

„Das Wesentliche, was wir von den Menschen kennen, scheinen ihre Geschichten und die Geschichten um sie zu sein. Durch seine Geschichte kommen wir mit einem Selbst in Berührung. Der Mensch ist nicht der Mensch von Fleisch und Blut. An seine Stelle drängt sich uns seine Geschichte auf als sein Eigenliches.“⁶¹⁷

Ich weiß in dieser Weise von meiner Vergangenheit, meiner Gegenwart und (antizipierend) von meiner Zukunft.

615 Schapp 2004: 165.

616 MacIntyre 1981: 201.

617 Schapp 2004: 105.

Woher weiß ich aber, dass ich selbst es bin, der diese Zeiten miteinander verbindet? Wie konstituiert sich meine diachrone Identität als derjenige, der diese Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zusammenhält; der, nachdem er im Schlaf sein Bewusstsein verloren hat, beim Aufwachen immer noch Derselbe ist wie beim Einschlafen?

Die naheliegende Vorstellung einer psychologischen oder biologischen Kontinuität des Selbst ist an sich bereits problematisch, kann aber keinesfalls eine hinreichende Grundlage für die Identität des Selbst bieten.⁶¹⁸ Von verschiedener Seite wird daher für ein Konzept der *narrativen Identität* des Selbst plädiert. Neben Schapp und MacIntyre verfolgen auch prominente Philosophinnen und Philosophen wie Hannah Arendt oder Paul Ricoeur das Programm eines *narrativen Selbst*.

Implizit wird mit dem narrativen Selbst nun ein Unterschied zwischen der Frage nach dem *Wer* des Menschen und der nach seinem *Was* angesprochen, denn was der Mensch ist, das lässt sich ja durchaus über die Wissenschaften und die Prüfung von Sachverhalten feststellen. Das Selbst aber wird wesenhaft im *Wer* angefragt.⁶¹⁹ Die Frage nach dem *Was* des Selbst lässt sich zwar beantworten, z. B. indem es als Produkt eines neuronalen Geschehens aufgefasst wird. Damit aber wird das Selbst nicht *aus sich selbst* heraus, sondern von etwas anderem her verstanden.⁶²⁰ Das Selbst kann aber durch die Antwort auf eine Was-Frage nur unzureichend bestimmt werden, nicht zuletzt deshalb, weil es hier als Faktum (bzw. als ein Produkt eines Faktums) konzipiert wird. Ein Faktum aber steht im Gegensatz zu Kierkegaards Analyse des Selbst als *Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält*.⁶²¹ Wer sich zu Fakten verhält und sich dabei zu diesem Verhalten selbst verhält, kann aber nicht selbst *positiv da*, kann kein bloßes *Faktum* sein.

Stattdessen ist die Frage nach dem Selbst eine Frage nach dem *Wer*: „Wenn wir uns unserem Selbst nähern wollen, so können wir das nicht über die Wissenschaften, nicht über Sachverhalte, sondern nur über Geschichten.“⁶²² Dieses *Wer* fragt nach der *Geschichte* des Menschen, nach seiner *Lebensgeschichte*, d. h. also nach dem

„Held der Geschichte, dessen *Wer* sich nur im Medium des Erzählbaren und daher ex post facto in einer Greifbarkeit und Bedeutungsfülle darstellt, die der ungreifbar flüchtigen und doch unverwechselbar einzigartigen Manifestation entspricht, in der die Person durch Handeln und Sprechen einer Mitwelt gegenwärtig ist.

Wer jemand ist oder war, können wir nur erfahren, wenn wir die Geschichte hören, deren Held er selbst ist, also seine Biographie; was immer wir sonst von ihm wissen mögen und von den Werken, deren Verfasser er ist, kann uns höchstens darüber belehren, *was* er ist oder war.“⁶²³

618 MacIntyre 1981: 202.

619 Grätzel 2006: 20.

620 Grätzel 2006: 20.

621 Vgl. Kap. 8.4.

622 Schapp 1981: XV.

623 Arendt 1996: 231f.

Auf diese Weise im Wer angefragt, stellt sich das Selbst auch für Paul Ricoeur als narrativ dar.⁶²⁴ Mit dem Konzept der *narrativen Identität* lässt sich gleichsam das Problem eines substanzialistischen Selbst lösen, dessen Kontinuität nicht aus psychologischen oder biologischen Faktoren heraus begründet werden kann und das, so Ricoeur, ohne den Einbezug des Narrativen unweigerlich *antinomisch* ende.⁶²⁵ Unterscheidet man aber *idem* (dasselbe) und *ipse* (selbst), lässt sich die Aporie eines substanzialistischen Selbst auflösen: Die personale Identität des Menschen geht nicht auf das *idem*, sondern auf das *ipse* zurück. Mit der narrativen Identität wird die *Ipseität* des Menschen angesprochen:

„Die Ipseität entgeht dem Dilemma des Selben und des Anderen insofern, als ihre Identität auf einer Temporalstruktur beruht, die dem Modell einer dynamischen Identität entspricht, wie sie der poetischen Komposition eines narrativen Textes entspringt. [...] Im Unterschied zur abstrakten Identität des Selben kann die für die Ipseität konstitutive narrative Identität auch die Veränderung und Bewegtheit im Zusammenhang eines Lebens einbegreifen.“⁶²⁶

Ricoeur gelingt es dadurch nicht nur, den Menschen als Bewegung auf ein Ideal oder Ziel hin in den Blick zu bekommen, sondern er kann damit gleichsam die *denotative Funktion von Literatur* herausarbeiten. Fiktive Texte sagen demzufolge in ihrer metaphorischen Funktion Wahrheiten über das wirkliche Leben aus: Erzählungen eröffnen Perspektiven auf ein wirkliches Geschehen, das diese Wirklichkeit, d. h. das Leben selbst, verändern kann. Damit eröffnet sich auch das therapeutische Potenzial von Ricoeurs narrativem Identitätskonzept – mittlerweile gibt es zahlreiche narrativ verfahrenende Psychotherapieansätze.⁶²⁷

Bei aller gegebenen Nähe zum literarischen Text darf das Selbst für Hannah Arendt nicht dahingehend missverstanden werden, dass es *Verfasser* seiner eigenen Geschichte ist.⁶²⁸ Wirkliche Lebensgeschichten sind grundsätzlich nicht verfasst – weder von Mensch noch Gott. Wir können unsere eigene Lebensgeschichte nicht herstellen oder produzieren; wir haben sie begonnen, aber nicht gemacht; sie ist uns in erster Linie widerfahren, wir können nicht beliebig über sie verfügen. Das wurde bereits am Leib und an der Freiheit deutlich, über die wir auch nicht allmächtig verfügen können im Sinne eines uneingeschränkten Machens. Im Gegensatz zu fiktiven Gestalten der Literatur existieren menschliche Subjekte nämlich immer auch leiblich-subjektiv und damit vielfach bedingt von *anderem*.

Das Narrative, wie es bei Schapp und Ricoeur thematisch wird, muss also stets rückgebunden bleiben an die Leiblichkeit und Subjektivität: Erst im leiblichen Mich-spüren wird mir unmissverständlich klar, dass *ich* dieses narrative Selbst meiner Lebensgeschichte bin, dass es *meine* Geschichte ist.⁶²⁹ Die Ich-Identität ergibt sich also nicht *allein* aus einer narrativen Struktur, sondern gründet in der leiblichen Betroffenheit, die mir

624 Vgl. Ricoeur 1991: 395f.

625 Vgl. Ricoeur 1991: 396.

626 Ricoeur 1991: 396.

627 Vgl. etwa Madigan 2011, Anderson/Goolishian 1990, Kriz 2007: 286-289.

628 Vgl. Arendt 1996: 227.

629 Vgl. Böhme 2003: 86.

unmissverständlich klar macht, dass *ich* dieses narrative Selbst meiner Lebensgeschichte bin, dass hier über *mich* erzählt wird. Es gibt dann also jemanden, dem man diese Geschichte nicht nur erzählen kann, sondern der sie auch *bewusst erlebt*.

8.5 Bewusstsein

In der Subjektivität des Leibes ist bereits eine mitunter präreflexive Form von Bewusstsein erschienen;⁶³⁰ im Selbst nun auch ein Bewusstsein von sich selbst.⁶³¹ Im Gegensatz zum präreflexiven Bewusstsein ist das Selbst sich hier seiner selbst bewusst; das Bewusstsein weiß um sich selbst, es ist ein reflexives *Selbstbewusstsein* – ich weiß, *dass* ich weiß. Die einzelnen Wissensformen sind natürlich von unterschiedlicher Art: das phänomenale Wissen des leiblichen Spürens ist *kein* propositionales Wissen über sich oder über die Welt, wie es im Selbstbewusstsein vorliegen kann.⁶³² Bedenkt man diese Differenzierung der Wissensformen, so lässt sich durchaus sagen, dass, wie das selbstbezügliche Bewusstsein durch ein *Bewusstsein um dieses Bewusstsein* ausgezeichnet ist, das damit verbundene Wissen immer schon von einem *Mit-wissen* begleitet wird, das *um dieses Wissen selbst weiß*.

8.5.1 Mit-wissen

In der antiken Philosophie wurde dieses Mit-wissen als *συνείδησις* [*syneidāsis*] beschrieben und hatte auch damals schon die moralische Konnotation, die später im lateinischen *conscientia* und dem heutigen *Ge-wissen* in den Vordergrund traten.⁶³³ Bei aller moralischen Konnotation ist zu unterstreichen, dass es sich im Gewissen primär um ein Mit-wissen handelt, das sich nicht in einer sozial-kulturellen Normierungsfunktion erschöpft.⁶³⁴ In der *con-scientia* klingt dieses Wissen deutlich an und findet auch heute noch im englischen oder französischen *science* (Wissenschaft) seinen Ausdruck. In diesen Sprachen wird das Gewissen auch heute noch als *conscience* angesprochen. Dabei schwingt auch hier das Mit-wissen noch latent mit – im Französischen kann *conscience* auch *Bewusstsein* heißen; im Englischen findet sich das wortverwandte Pendant *conscious* (bewusst wissend), das einerseits als Abgrenzung zum Unbewussten (*unconscious*), andererseits als Ausdruck eines Wissen-um (*to be conscious [=aware] of sth.*). Es ist kein Zufall, dass das Bewusstsein im Englischen in erster Linie als *consciousness* bekannt ist – Bewusstsein als *um-sich-wissendes Wissen*, als Mit-wissen. Dieses Mit-wissen ist unmittelbar da und muss nicht erst im Nachdenken erkannt oder durch Forschung erworben werden.⁶³⁵

630 Vgl. Kap. 8.2.

631 Vgl. Kap. 8.4.

632 Vgl. zur Typologie der Wissensformen Kap. 5.4.

633 Vgl. Ritter 2007: 574ff.

634 Vgl. Grätzel 2006: 57.

635 Vgl. Grätzel 2006: 58-61.

Das Bewusstsein im Sinne eines solchen Mit-wissens ist letztlich das, was bei Fichte als *Selbstbewusstsein*, bei Heidegger als *Dasein* – dem es „in seinem Sein *um* dieses Sein selbst geht“⁶³⁶ – und bei Plessner als *exzentrische Positionalität* des Menschen zur Sprache kommt.⁶³⁷ In diesem Mitwissen tritt nicht nur die Fähigkeit zum *moralischen Handeln* und die damit einhergehende ethische Verantwortung, sondern auch die eigene *Endlichkeit* ins Bewusstsein – und damit letzten Endes auch die *Frage nach dem guten Leben*.⁶³⁸ Das Mit-wissen macht es, dass ein solches Leben *überhaupt* gelingen kann – dass von einem guten Leben überhaupt *gesprochen* werden kann. Schon Sokrates wies darauf hin, wie eng hier Wissen und Gelingen verknüpft sind, indem er bekundete, dass nur ein geprüftes Leben lebenswert sei – „ein Leben ohne Selbsterforschung“ habe es hingegen „gar nicht verdient gelebt zu werden“.⁶³⁹

8.5.2 Intentionalität

Freilich lassen sich viele Formen des Bewusstseins angeben, insbesondere aus dem Kanon der analytischen Philosophie des Geistes; diese Vielfalt muss hier nicht erschöpfend behandelt werden.⁶⁴⁰ Zu nennen wäre hier zunächst das leibliche Bewusstsein, das bereits mit Schmitz, Henry, Böhme und Waldenfels zur Sprache gekommen ist.⁶⁴¹ Dieses Bewusstsein ist in seiner basalen Form noch präreflexiv, ohne Selbstzuschreibung, nicht-thetisch, leiblich-affektiv, ich-frei – oder wie man dies auch immer näher spezifizieren mag. Man kann davon ausgehen, dass diese unmittelbare Bewusstseinsform als leibliches Spüren auch Tieren zukommt. In der Philosophie des Geistes ist hier die Rede vom phänomenalen Bewusstsein, von den Qualia, vom Wissen-wie-es-ist.⁶⁴²

Anfang des 20. Jahrhunderts dominierte aber ein ganz anderes Kriterium die Bewusstseinsphilosophie: die Intentionalität. Nicht zuletzt hing damit auch die Konstitution des Anderen *als eines Subjekts* – also das Intersubjektivitätsproblem der Ich- und Bewusstseinsphilosophie – zusammen. Den gewissenhaften Edmund Husserl trieb dieses Problem lebenslang zu immer neuen Versuchen, das intentionale Bewusstsein philosophisch zu ergründen. Man kann diese philosophiegeschichtliche Entwicklung auch bis zu Franz Brentano zurückverfolgen, auf den Husserl sich in seinem Frühwerk explizit bezieht und von dem er den Begriff der *Intentionalität* übernimmt (wenn auch kritisch modifiziert). Als definitorisches Merkmal des Bewusstseins bestimmt Brentano im Anschluss an die mittelalterliche Scholastik

„die intentionale (auch wohl mentale) Inexistenz eines Gegenstandes [...], die Beziehung auf einen Inhalt, die Richtung auf ein Objekt [...]. Jedes enthält etwas als Objekt in sich, obwohl nicht jedes in gleicher Weise. In der Vorstel-

636 Heidegger 2006: 12.

637 Vgl. Kap. 8.4.2.

638 Vgl. Kap. 8.7.

639 Platon 1991: 251.

640 Vgl. z. B. Tye 1995, Metzinger 2006, weiterhin Gloy 2009, Gloy 2007.

641 Vgl. Kap. 8.2.

642 Vgl. exemplarisch Levine 1993.

lung ist etwas vorgestellt, in dem Urteile ist etwas anerkannt oder verworfen, in der Liebe geliebt, in dem Hasse gehaßt, in dem Begehren begehrt usw.“⁶⁴³

Das Wesensmerkmal der Intentionalität komme ausschließlich dem Bewusstsein – Brentano spricht von „psychischen Phänomenen“ – zu: „Kein physisches Phänomen zeigt etwas Ähnliches.“⁶⁴⁴ Damit wäre also ein exklusives Definiens der psychischen Phänomene gefunden. Husserl, schließt in seinen „Logischen Untersuchungen“ zwar an Brentano an, kritisiert aber auch dessen missverständliche Terminologie und vermeidet die Rede von den *psychischen Phänomenen* zu Gunsten der „intentionalen Erlebnisse“ und der „Intention“ bzw. des „Akts“. In den folgenden Jahrzehnten expliziert Husserl die Intentionalität als Struktur des Bewusstseins. In seinen „Cartesischen Meditationen“ wird das formale Schema des Bewusstseins in Anschluss an Descartes *cogito* als *ego-cogito-cogitatum* herausgearbeitet, wobei im *cogitatum* der intentionale Gegenstand, im *cogito* der Bewusstseinsakt und im *ego* seine transzendente Voraussetzung angesprochen wird.⁶⁴⁵

Ob sich diese Struktur als definitorisches Merkmal *aller* Bewusstseinszustände angeben lässt, ist heute mehr als zweifelhaft. Im Zuge der hermeneutischen und leibphilosophischen Wende in den letzten 50 Jahren ist dieses klassische Kriterium zur Wesensbestimmung des Bewusstseins fraglich geworden, zumindest wenn nicht feiner zwischen den verschiedenen Bewusstseins- bzw. Wissensformen differenziert wird.⁶⁴⁶

Für eine existenzielle Ethik bleibt zum einen festzuhalten, dass die Intentionalität (wenn auch nicht ausschließlich) das menschliche Bewusstsein prägt. Daraus lässt sich ableiten, dass die menschliche Existenz wesentlich als Bezüglichkeit verstanden werden muss – und nicht als positives, selbstgenügsames Faktum. So wie im Menschen Subjektivität und Objektivität nicht getrennt werden können, so wie die menschliche Freiheit sich nur auf der Grundlage eines Vorgegebenen entfalten kann, so bleibt auch Bewusstsein stets auf ein Objekt bezogen, ohne das es überhaupt kein intentionales Bewusstsein gibt. Mit der Intentionalität rücken damit die Welt und die Anderen in den Fokus – als das vermeintlich „außerhalb“ bzw. „jenseits“ des Bewusstseins Liegende. Diese *Wende zur Welt und zum Anderen*, d.h. die Bindung des vermeintlich weltlos-autonomen, reinen Subjekts an die Welt und die Anderen, geht wesentlich von den (geistigen oder faktischen) Schülern Husserls aus (z.B. Heidegger) – und kann der existenziellen Ethik Wesentliches über die menschliche Existenz sagen.

8.5.3 Weltlichkeit

In der formalen Struktur „*ego-cogito-cogitatum*“⁶⁴⁷ wird augenscheinlich, dass Husserl die Intentionalität als eine *Konstitutionsleistung* versteht, in der ein konstituierendes Ego auf eine konstituierte Welt gerichtet ist. Nach der Weltlichkeit bzw. Wirklichkeit des Ego

643 Brentano 1955: 124f.

644 Brentano 1955: 125.

645 Vgl. je Husserl 1995: 52.

646 Vgl. exemplarisch Henry 1994: 95f.

647 Husserl 1995: 52.

zu fragen, gestaltet sich für Husserl als sinnlos, denn Weltlichkeit ist für ihn ja gerade das, auf was sich das Ego im intentionalen Akt richtet, was ihm *gegenübersteht*. Es ist daher unerhört, wenn Martin Heidegger nach den Voraussetzungen dieser Struktur, nach dem Sein von Subjekt und transzendentelem Ego *als einem Seienden* fragt – und sie damit nicht mehr als *Konstituierendes* fungieren, sondern als *Konstituiertes* erscheinen lässt. An die Position des phänomenologischen Constituens – an die Leerstelle des nun weltlichen Ego – tritt für Heidegger nun der „Sinn von Sein“.⁶⁴⁸ Was immer damit inhaltlich näher ausgesagt sein mag – *Sein und Zeit* ist bekanntlich Fragment geblieben –, lässt sich jedenfalls festhalten, dass Heidegger das Subjekt nicht als *Ursprung* der Welt, sondern selbst als Konstituiertes eines – dem Ego un verfügbaren⁶⁴⁹ – *Konstitutionsgeschehens* auffasst. Damit wird nun nicht nur das Subjekt weltlich, sondern auch die Vorstellung der Welt als dem Gesamtkonstituierten verändert sich dahingehend, dass *Welt selbst* nicht mehr im *Objekt* aufgeht, das dem Subjekt gegenübersteht. Zunächst und ursprünglich – also solange das Subjekt noch nicht im spezifischen Modus des *Erkennens* zur Welt steht – gilt für Heidegger: „Welt“ ist ontologisch keine Bestimmung *des* Seienden, das wesentlich das Dasein *nicht* ist, sondern ein Charakter des Daseins selbst.“⁶⁵⁰ Eine Gegenüberstellung von konstituierendem Ich und konstituierter Welt, wie Heidegger sie Husserl zuschreibt, erkennt diesen Umstand nicht nur, sondern führt auch zu unlösbaren Problemen, z. B. zu Husserls Problem der Intersubjektivität.

Für Heidegger hingegen ist das Dasein *immer schon in der Welt und mit den anderen*; es muss nicht erst durch einen konstituierenden Akt des Bewusstseins zu ihnen finden, muss sie nicht erst als jene besonderen Objekte konstituieren, denen der Charakter des Subjekt-seins zukommt. Vielmehr entspringt die Differenzierung von Ich, Welt und Anderen für Heidegger dem *vorgängigen* Konstitutionsgeschehen des *In-der-Welt-seins*. Das Subjekt nämlich ist so wesentlich in der Welt und mit anderen, dass gerade darin sein Wesen gesehen werden muss, wohingegen die Weltlichkeit des Subjekts bei Husserl phänomenologisch eingeklammert wird.⁶⁵¹

Dieses unverfügbare Konstitutionsgeschehen, das der menschlichen Existenz stets vorausgeht und der Macht des Ich entzogen bleibt, interpretierte Heideggers Schüler Hans-Georg Gadamer als *Wirkungsgeschichte*, die sich *sprachlich* und als *Gespräch* vollzieht, und deren Konstitution daher *außerhalb* unserer Selbst zu suchen ist. Damit wird nun aber ein wesentliches Problem des guten Lebens philosophisch thematisiert: In der Unverfügbarkeit dieses Geschehens ist auch die *Ohnmacht des Glücksstrebenden* gegenüber Schicksalsschlägen, unwillkürlichen Emotionen oder Wunscherfüllungen beheimatet.⁶⁵² Insofern das Konstitutionsgeschehen sich der Verfügbarkeit durch das wollende Ich entzieht, ist es als *objektiv* anzusehen. Es liegt aber im Wesen der menschlichen Existenz, dass die Objektivität dieses Geschehens etwas *ganz anderes* meint als das *Endergebnis einer Objektivierung*: Gerade weil wir durch dieses Geschehen bestimmt werden, kann es im Bewusstsein nicht vollständig eingeholt und vergegenständlicht wer-

648 Vgl. zu dieser Auslegung (auch im Folgenden): Gethmann 2001, hier: 282.

649 Aufgrund dieser Unverfügbarkeit, die etwas anderes als ein Gesetzt-sein ist, vermeidet es Heidegger – so vermutet Gethmann 2001: 303 – in seinen Schriften von „Konstitution“ zu sprechen.

650 Heidegger 2006: 64.

651 Vgl. Gethmann 2001: 296.

652 Vgl. Kap. 20.

den. Die Objektivität dieses Geschehens liegt in ihrer *Unverfügbarkeit* – und zwar *für uns* –, nicht in ihrer von uns abgetrennten *Gegenständlichkeit* – also nicht als ein *Uns-Gegenüber*, das durch ein thetisches Bewusstsein konstituiert (gesetzt) wurde. Es ist bezeichnend, dass Husserl in seinem Spätwerk mit der *Lebenswelt* genau dasjenige zur Sprache bringt, welches einer solchen objektivierenden Versprachlichung vorausgeht⁶⁵³ – und dem Erkennen deshalb nicht als Objekt verfügbar gemacht werden kann. Insofern findet sich beim späten Husserl ein Motiv, das ihn mit Heidegger und Gadamer verbindet: das Denken eines *Sich-der-Objektivierung-entziehens*, des *Immer-schon-vorausgehenden* und *Nachträglich-nicht-vollständig-einzuholenden*. Während Husserl dies als *Lebenswelt* fasst, verfolgt Heidegger dabei ein ontologisches Interesse am *Sinn von Sein*, den Gadamer wiederum in der *Geschichtlichkeit* und der *Universalität der Sprache* zu finden glaubt.⁶⁵⁴

Dieser Ausflug in die Geschichte von Phänomenologie und Hermeneutik kann der existenziellen Ethik nun auch etwas Grundsätzliches über die menschliche Existenz sagen: Als Bezüglichkeit, als ein Spannungsverhältnis zwischen zwei Polen, als ein Vollzug einer Freiheit auf der Grundlage einer Abhängigkeit, als eine Selbstfindung im Rahmen einer selbst-gebenden Wirkungsgeschichte, kann die menschliche Existenz nicht als *Schmied des eigenen Glücks* betrachtet werden: Das gute Leben ist *nicht machbar* – auch nicht mit der nötigen Verfügungstechnologie –, denn menschliches Leben ist und bleibt Objektivitäten unterworfen, die sich jeder Verfügung entziehen.⁶⁵⁵ Die moderne Rede von der *Selbstverwirklichung* und vom radikalen *Individualismus* muss also sehr bedacht und differenziert gebraucht werden, denn kein Mensch kann sich im radikalen Sinne individualistisch selbstverwirklichen. Nicht nur die konkreten individuellen Formen der Selbstverwirklichung basieren auf einem sozial-kulturell-narrativen Wissen, sondern auch die Idee der Selbstverwirklichung als solcher: (verschiedene) *Möglichkeiten* einer Lebensführung kann nur denken, wer in eine Wirkungsgeschichte eingelassen ist, die dem Subjekt eine solche (kognitiv erkennende) Zugangsweise zum Leben überhaupt bereitstellt. Der kommerziellen Ratgeberliteratur zum guten Leben und zum Lebensglück muss entsprechend entgegengehalten werden, dass Menschen keine *Macher ihres eigenen Lebens* sind, sondern eingelassen in ein Wechselspiel aus vorgegebenen Objektivitäten und gestaltender Subjektivität. Gleichzeitig muss gegen einen vorschnellen Fatalismus oder Determinismus die faktische menschliche Gestaltungsmöglichkeit – Freiheit auf der Basis von Unfreiheit⁶⁵⁶ – ins Feld geführt werden.⁶⁵⁷

In fachphilosophischer Terminologie kann die Konstitutionsproblematik als eine Bewegung vom *reinen Ich* über die *Ich-Welt-Bezüglichkeit* des intentionalen Bewusstseins hin zum konstitutiven Verstehen als „Fortbildung eines von weit herkommen-den Geschehens“⁶⁵⁸ verstanden werden, dem sich die „Selbstbestimmung des Individuums“⁶⁵⁹ lediglich als bloßes „Flackern im geschlossenen Stromkreis des geschichtlichen

653 Vgl. z. B. Husserl 1996.

654 Vgl. Kap. 8.6-8.7.

655 Vgl. weiter Kap. 20.

656 Vgl. Kap. 8.4.1.

657 Vgl. Kap. 20.

658 Gadamer 1990: 4.

659 Gadamer 1990: 281.

Lebens“⁶⁶⁰ darstellt. Diese geschichtliche Konstitution des Seins vollzieht sich für Gadamer in der *Sprache*.

8.6 Sprache

Während einige Sprachphilosophen betonen, die Sprache habe in der philosophischen Tradition schon immer „eine herausragende Rolle gespielt im Nachdenken über dasjenige, was die Spezifität des Menschen ausmacht“⁶⁶¹, wenden andere relativierend ein, dass „dem Phänomen, dass der Mensch wesentlich ein Lebewesen ist, das Sprache hat, im Verhältnis dazu, dass der Mensch ein vernünftiges Wesen ist, wenig Aufmerksamkeit geschenkt“⁶⁶² worden sei. Spätestens mit dem *Linguistic Turn* des 20. Jh. wird die Sprache dann aber das vielleicht erste und wichtigste philosophische Thema – und schließt damit an Epoche machende Konzepte wie Gott, Subjekt oder Bewusstsein an.⁶⁶³

Nichtsdestotrotz greift Hans-Georg Gadamer auf den antiken Aristoteles und seine These zurück, der Mensch sei dasjenige Lebewesen, das *Logos* hat.⁶⁶⁴ Übersetzt man dies nicht mit *animal rationale* – vernünftiges Tier –, sondern versteht *Logos* hier als *Sprache*, so ist der Mensch *das Lebewesen, das Sprache hat*:

„Sprache ist nicht nur eine der Ausstattungen, die dem Menschen, der in der Welt ist, zukommt, sondern auf ihr beruht, und in ihr stellt sich dar, daß die Menschen überhaupt *Welt* haben. Für den Menschen ist die Welt als Welt da, wie sie für kein Lebendiges sonst Dasein hat [für Tiere hat sie nur als *Umwelt* ein Dasein; H.W.], das auf der Welt ist. Dies Dasein der Welt aber ist sprachlich verfaßt.“⁶⁶⁵

Gadamer räumt der Sprache also die höchste Stellung in seiner Philosophie ein, denn Sprache ist nicht nur ein *Mittel* zur Beschreibung oder ein *Instrument* zur Verständigung, sondern wir verstehen einander und unsere Welt grundsätzlich nur im *universalen Medium* der Sprache.⁶⁶⁶ Wenn wir aber nun jene Lebewesen sind, die auf diese grundlegende Weise Sprache haben, dann verfügen wir nicht über diese Sprache, wir beherrschen sie nicht, können ihr nicht neutral gegenübertreten, sie nicht zum bloßen Objekt einer nicht-sprachlichen Erkenntnis machen, „weil wir uns niemals als Bewußtsein der Welt gegenüber finden und in einem gleichsam sprachlosen Zustand nach dem Werkzeug der Verständigung greifen. Wir sind vielmehr in allem Wissen von uns selbst und allem Wissen von der Welt immer schon von der Sprache umgriffen, die unsere eigene ist.“⁶⁶⁷ Sprache ist für uns in diesem Sinne *universal*; sie ist *allumfassend*; ein Jen-

660 Gadamer 1990: 281.

661 Pajević 2012: 104.

662 Thiemer 2009: 69.

663 Vgl. Thiemer 2009: 69.

664 Vgl. Gadamer 1993b: 146.

665 Gadamer 1990: 446.

666 Vgl. Gadamer 1990: 392.

667 Gadamer 1993b: 148f.

seits der Sprache ist für uns prinzipiell nicht erfahrbar.⁶⁶⁸ In diesem Sinne kann Gadamer sagen: „*Sein, das verstanden werden kann, ist Sprache.*“⁶⁶⁹

Damit offenbart sich die Sprache als etwas, das dem menschlichen Dasein nicht einfach hinzukommt, eine weitere Eigenschaft oder Fähigkeit seiner Gattung darstellt, sondern Sprache ist selbst der Horizont, in dem die menschliche Existenz überhaupt thematisch werden kann. Weil dieser Horizont unhintergebar ist und wir nur *in der Sprache über die Sprache sprechen* können, kommt ihr ein *transzendentaler* Charakter zu. In diesem Sinne versteht z. B. Karl-Otto Apel die Sprache als *transzendentalhermeneutisches Apriori*, d. h. (im Sinne Kants) als „Bedingung der Möglichkeit und Gültigkeit der Verständigung und Selbstverständigung und damit zugleich des begrifflichen Denkens, der gegenständlichen Erkenntnis und des sinnvollen Handelns.“⁶⁷⁰

Das Verständnis der Sprache nicht als bloßes Werkzeug, sondern als Constituens von Sinn, als Ermöglichungsbedingung dafür, dass uns etwas verstehbar und sinnvoll erscheinen kann, geht auf die klassische deutsche Sprachphilosophie (Herder, Humboldt, Cassirer) zurück, die die Sprache in ihrer „welterschließende[n] Funktion“⁶⁷¹ hat erscheinen lassen. Damit ist auch gesagt, dass Sprache nicht als *Repräsentation* einer sprach-unabhängigen Realität verstanden werden kann. Die Wirklichkeit, die sich sprachlich konstituiert, ist kein *Abbild*, sondern – will man in dieser Logik verharren – das *Original* selbst: *Sein, das verstanden werden, das uns angehen und uns widerfahren kann, ist eben immer schon Sprache.*

8.6.1 Sozialität

In allen bisher dargestellten Charakteristika menschlicher Existenz war bereits eine Polarität zwischen Individualität und Sozialität zu erkennen. Es ist nämlich keineswegs so, dass der individuierte Leib eine rein private Angelegenheit darstellt: Ich bin es zwar immer allein, der diesen Leib spürt, aber als Leib wird er mir z. B. erst im Blick des anderen (Sartre), in der Affektion durch Anderes präsent.

Es ist nun aber gar nicht jenes Bewusstsein, an dem viele Philosophen die vorgängige Verbundenheit des Individuums mit den Anderen festgemacht haben, sondern die *Sprache*. Insbesondere die Dialogische Philosophie hat hier herausgearbeitet, inwiefern das Ich niemals vom Du losgelöst werden kann, inwiefern beide stets nur als Polarität und übergreifende Einheit zu denken sind. Gegen eine selbstgenügsame und selbstmächtige Ich-Philosophie betont Franz Rosenzweig programmatisch: *Mein Ich entsteht im Du.*⁶⁷²

Ähnlich betitelt führt Martin Buber in „Ich und Du“ aus, dass die *Grundworte* der menschlichen Sprache „nicht Einzelworte, sondern Wortpaare“⁶⁷³ sind. Ein solches Grundwort sei das Wortpaar *Ich-Du*, aber auch das *Ich-Es*. Das Ich tritt immer nur als

668 Vgl. Gadamer 1993b: 152.

669 Gadamer 1990: 478.

670 Apel 1973: 1386.

671 Prechtel 1999: 54.

672 Buchtitel einer von Stephan Grätzel herausgegebenen Textsammlung von Franz Rosenzweig: „Der zum Titel gewählte Satz *Mein Ich entsteht im Du* findet sich in einem Brief Franz Rosenzweigs an Eugen Rosenstock-Huëssy“ (Grätzel 2013: 9).

673 Buber 1994: 9.

Teil eines solchen Grundwortes auf: „Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du.“⁶⁷⁴ Insofern stellt das aus seiner Bezüglichkeit im Wortpaar herausgelöste Ich eine *Abstraktion* dar: „Es gibt kein Ich an sich“⁶⁷⁵. Daraus aber folgt, dass das Ich im Ich-Du ein anderes ist als jenes im Ich-Es. So kann für Buber das Grundwort Ich-Du auch „nur mit dem ganzen Wesen“, das Ich-Es hingegen „nie mit dem ganzen Wesen gesprochen werden.“⁶⁷⁶ Entsprechend stiftet das Ich-Es die Welt als *Erfahrung*, das Ich-Du hingegen die Welt der *Beziehung*.⁶⁷⁷

In der Welt der Beziehung – oder in Husserls Worten: in der *personalistischen Einstellung*⁶⁷⁸ – finden nun auch all jene *Anerkennungsprozesse* statt, die für das soziale Leben grundlegend sind. Im Wir, im sozialen Gefüge von Ich und Du erscheint dann das *kommunikative Handeln* und das *Recht* (besonders der Person und des Volkes).

8.6.2 Wissen

Sprache bietet die Möglichkeit kulturellen *Wissens*, indem individuelle und momenthafte *Erkenntnisse* in Sprache überliefert werden und so einen zeiten- wie menschenübergreifenden Wissensbestand ermöglicht. Auf einem solchen, durch die Jahrhunderte sedimentierten Wissen baut nicht zuletzt auch eine philosophische Forschungsarbeit wie die vorliegende auf. Das *Denken* und die *Wissenschaft* müssen also im Rahmen einer existenziellen Ethik vor allem im Lichte ihrer *sprachkulturellen Ermöglichung* thematisiert werden. Gleiches gilt für die *Vernunft*, die eben immer eine nicht-absolute, besonnene Vernunft sein muss, die nicht mehr im subjektiven Geist, in der reinen Vernunft eines jeden vernünftigen *Individuums*, sondern eben im sozial-kulturellen Erkenntnisprozess gesucht werden muss. Beispielhaft hat diesen Umschwung Jürgen Habermas vollzogen, indem er das Ideal der *Vernunft* in den sozialen Erkenntnisprozess verlegte und damit das Subjekt von der Überforderung befreite, vom absoluten Anfang bis zum absoluten Ende der Vernunft durchzudringen.⁶⁷⁹ Als Gründe für die notwendige Unvollständigkeit jeder Vernunft bzw. Rationalität werden bezeichnenderweise die *Sprachlichkeit* und *Geschichtlichkeit* jeder Vernunft genannt.⁶⁸⁰ Erkenntnis vollzieht sich – modern gesprochen – stattdessen als *Diskurs*, der sich durch ein spezifisches Gefüge von Ich und Du auf der Basis von Geltungsansprüchen und Regeln auszeichnet – etwa im Rahmen wissenschaftlich-universitärer Forschung. Auch die Philosophische Hermeneutik vollzieht diese Bewegung – von der Vernunft des Ich zur Vernunft als Projekt der Menschheit –, indem Erkenntnis im *Zirkel des Verstehens* vollzogen wird, der sich nie seines Anfangs bemächtigen und auch nie zu seinem Abschluss kommen kann.

Die Hermeneutik ist es nun auch, die der dialogischen Sprachphilosophie im gegenwärtigen Diskurs Geltung verleiht – ist sie doch die weitaus präsentere und einflussreichere philosophische Strömung. So liest man beim oben ausführlich besprochenen

674 Buber 1994: 18.

675 Buber 1994: 10.

676 Je Buber 1994: 9.

677 Vgl. Buber 1994: 12.

678 Vgl. Kap. 8.2.1.

679 Vgl. Habermas 1995.

680 Vgl. Wüsthube 1999: 77f.

Hauptvertreter der Philosophischen Hermeneutik, Hans- Georg Gadamer, dass Sprache stets ein *dialogisches* Gespräch sei: „Insofern gehört Sprechen nicht in die Sphäre des Ich, sondern in die Sphäre des Wir.“⁶⁸¹ Darin liegt die „Ichlosigkeit“⁶⁸² der Sprache: „Wer eine Sprache spricht, die kein anderer versteht, spricht nicht.“⁶⁸³ Gadamer zeigt hier aus hermeneutischer Perspektive auf, dass der Mensch nicht als isoliertes Individuum verstanden werden kann, sondern dass er wesentlich und schon immer auf andere ausgerichtet ist. Erst in diesem Bezug zum Du kann „ich“ gesagt werden, sodass man „von einer notwendigen Wechselbeziehung von Ich und Du“⁶⁸⁴ sprechen kann – im „Gespräch [...], das wir sind.“⁶⁸⁵

8.6.3 Kultur

Eine Eigenheit der Sprache, die auch der analytischen Sprachphilosophie Kopfzerbrechen bereitet, liegt in ihrer *Referenz*: „Sprache ist zugleich ein empirisches Faktum, wie sie auch Träger von Idealitäten ist“⁶⁸⁶, d. h. sprachliche Ausdrücke verweisen auf Bedeutungen, tragen einen Sinn, drücken etwas aus, bezeichnen etwas, sprechen von jemandem usf. Darin aber liegt der Ursprung der menschlichen Kultur; hier entspringt jene *Welt* der Bedeutungen, des Sinns und der Werte, die sich nicht ohne weiteres aus der physikalischen Analyse der Buchstabenfolgen ergibt.

Ebendiese Welt kann mit Heinrich Rickert als *Kultur* bezeichnet werden, als Welt der *irrealen Sinngebilde*, also der *Werte*, die von den realen Gebilden getragen werden – so wie ein 10-Euro-Schein über seinen physikalischen Körper und materiellen Wert hinaus auch einen immateriellen – kulturell verabredeten – Wert besitzt, der sich nicht unmittelbar aus den physikalischen Eigenschaften des Scheins ableiten lässt. Zur *Kultur* zählen in diesem Sinne „Recht, Moralität, Sittlichkeit, Religion, Kunst, kurz das [...], was Hegel objektiven oder absoluten Geist nennt.“⁶⁸⁷ Dilthey, der ebenfalls an Hegels objektiven Geist anschließt, hat dies die „Objektivierung des Lebens“⁶⁸⁸ genannt – das, „*worin der Geist sich objektiviert* hat“⁶⁸⁹. *Objektiv* ist dieser Geist insofern, als er nicht im Geist – schon gar nicht im Gehirn – eines *einzelnen* Menschen aufzufinden ist. Es ist gerade die Besonderheit von Kultur, in einem überindividuellen und gleichzeitig nicht-materiellen Sinne eine Welt der Bedeutungen und Werte zu schaffen. Jürgen Habermas hat im Rahmen des Geist-Gehirn-Problems immer wieder – und offenbar ungehört – darauf aufmerksam gemacht, dass das Problem des Geistes nicht durch die Erklärung subjektiven Bewusstseins gelöst werden kann. Die moderne Philosophie des Geistes (sic!) krankt an einer „mentalistischen Verkürzung des erklärungsbedürf-

681 Gadamer 1993b: 151.

682 Gadamer 1993b: 151.

683 Gadamer 1993b: 151.

684 Thieme 2009: 81.

685 Gadamer 1993a: 145.

686 Bermes 1999: 18f.

687 Rickert 2009: 81 [534].

688 Dilthey 1968a: 148.

689 Dilthey 1968a: 148.

tigen Phänomens“⁶⁹⁰ – die Gleichsetzung von subjektivem und objektivem Geist ist bereits verfehlt.⁶⁹¹ Die Kultur bildet nun den Bereich des objektiven Geistes, der nicht von den neuronalen Prozessen einzelner Gehirne her erklärt – und schon gar nicht *verstanden* – werden kann.

Neben diesem Kulturverständnis in der Tradition Rickerts – Kultur verstanden als „die *von Menschen gemachte Welt* der Äußerungen, Zeichen, Artefakte, Handlungen und Institutionen (im Gegensatz zur Natur als dem Bereich dessen, was aus sich selbst heraus geworden ist)“⁶⁹² –, lässt sich Kultur natürlich auch bestimmen als „die *Praktiken der Hervorbringung* dieser Welt, [oder als] Sinnhorizont, in dem die Menschen einer Epoche und/oder Religion sich selbst und ihre Welt verstehen“⁶⁹³.

Gleichwohl wirft die Entgegensetzung von Natur und Kultur – verstanden als Unterscheidung des *Gegebenen*, *das einfach da ist*, vom *Gemachten*, das daraus von Menschen geschaffen wird – „erhebliche Probleme auf“⁶⁹⁴, sodass dies lediglich der besseren Handhabbarkeit dienen kann. Die Übergänge sind fließend, die Unterscheidung Kultur/Natur ist selbst eine kulturelle – wie beim Leib stehen wir schon immer auf einer Seite der Unterscheidung.⁶⁹⁵

Von welcher Seite man sich dem Thema also begrifflich nähern will: *Kultur* scheint sich jeder „Bestimmtheit einer erschöpfenden Definition“⁶⁹⁶ zu entziehen – und ohnehin überall dort zu sein, „wo überhaupt Menschen sind.“⁶⁹⁷

Jedenfalls drückt sich in jeder Kultur – sei es in Praktiken, Werken, Sprachen oder Mythen – ein *geschichtliches* Erbe aus: die *überlieferte* Kultur. Während damit die Kulturvergangenheit das gegenwärtige Kulturleben entscheidend prägt, zielt Kultur aber immer auch auf die Zukunft ab, z. B. wenn für die Nachkommenschaft etwas *hinterlassen* werden soll – sei dies nun ein Augenzeugenbericht, ein Kunstwerk, ein Gedicht oder eine neue Wortbedeutung.

An der Kultur – am kulturellen *Erbe* wie auch am kulturellen *Schaffen* – erscheinen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; in der Kultur manifestiert sich die *Zeitlichkeit* menschlicher Existenz.

8.7 Zeit

Die Frage nach der Zeit ist vielleicht eine der schwierigsten philosophischen Fragen überhaupt. Augustinus hat es in seinen „Confessiones“ wohl am treffendsten formuliert:

690 Habermas 2009: 316.

691 Habermas selbst geht hier noch einen Schritt weiter: „Erst das Ganze aus intentionalem Weltverhältnis, Sprachkompetenz, gegenseitiger Perspektivenübernahme und Intersubjektivität der Verständigung macht geistige Phänomene wie Erlebnisse, Meinungen und Absichten möglich.“ (Habermas 2009: 330)

692 Hetzel 2012: 23.

693 Hetzel 2012: 23.

694 Schwemmer 2005: 20.

695 Vgl. Waldenfels in Kap. 8.2.

696 Konersmann 2010: 8.

697 Schwemmer 2005: 19.

„Was aber ist uns im Reden vertrauter und sicherer gegenwärtig als die Zeit? Und wir verstehen das Wort durchaus, wenn wir es aussprechen; wir verstehen auch, wenn wir es hören, falls ein anderer es ausspricht. Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich es; wenn ich es einem Fragenden erklären will, weiß ich es nicht.“⁶⁹⁸

Augustinus' Problem aber, wie es sich mit dem Sein von Vergangenheit (die stets nicht *mehr* ist) und Zukunft (die stets *noch* nicht ist) verhalte,⁶⁹⁹ spielt für eine existenzielle Ethik eine untergeordnete Rolle. Bedeutsam ist hingegen die im Zusammenhang mit dem guten Leben *subjektiv erfahrene Zeit*. Eine besondere Wichtigkeit kommt dabei der *Zeitlichkeit des Glücksstrebens* zu.

Die subjektiv erfahrene Zeit lässt sich zunächst gegenüber den gängigen Zeitvorstellungen unserer Kultur kontrastieren. Täglich sind wir mit der *chronologisch-kalendarischen Zeit* konfrontiert, die sich teils an einer *Natur-Zeit* orientiert (Tag/Nacht/Mond/Jahreszeiten), teils aber auch kulturell bestimmt ist (z. B. durch die Jahreszählung ab Christi Geburt oder die Einteilung in geschichtliche Epochen wie Antike und Mittelalter).⁷⁰⁰ Weiter abstrahierend, lässt sich daraus das Konstrukt der *physikalischen Zeit* gewinnen als Abfolge von Jetztpunkten. Hermann Schmitz hat kritisch angemerkt, dass aus der bloßen Anordnung von Früherem und Späterem sich noch keine Richtung der Zeit ergebe, da die Anordnung im Prinzip immer nach zwei Seiten abgelesen werden kann.⁷⁰¹ Eine eindeutige Richtung der Zeit, die Vergangenes als unwiderruflich und unumkehrbar erscheinen lässt, gewinnt diese Zeit für Schmitz erst durch das lebensweltliche Zeiterleben des Physikers, der da Physik betreibt.⁷⁰² Auch gewinnt der Physiker erst dadurch die Bestimmung eines ganz besonderen Zeitpunkts, nämlich der Gegenwart, in der er hier und jetzt lebt. Es lässt sich daher sagen, dass die subjektiv erlebte Zeitlichkeit menschlicher Existenz sich zunächst dadurch auszeichnet, dass es ein absolutes Jetzt gibt, von dem aus Vergangenes erst als vergangen, Zukünftiges erst als zukünftig erscheinen kann. Dieser Umstand stellt ein grundlegendes Problem jeder Zeittheorie dar, denn der Theorie Betreibende ist immer schon *in der Zeit*, er kann nicht aus ihr heraus, sie gleichsam vollständig und neutral vor sich hinstellend. Auch für den Physiker gibt es ein absolutes Hier und Jetzt, ein Früher und Später ohne Rücksicht auf abstrakte physikalische Koordinatensysteme: „man ist, ob man will oder nicht, eingebunden in zeitliche Differenzen: [...] Am Anfang steht so nicht das Zählen und Messen, sondern die Erfahrung von *Dauer*, die besonders dann gemacht wird, wenn uns etwas *zu lang* dauert.“⁷⁰³

Umgekehrt mag die subjektiv erlebte Zeit aber mitunter auch sehr kurzweilig sein, z. B. wenn man etwas Begeisterndes oder Erfüllendes tut. Im praktischen Verschmelzen mit einer Tätigkeit (Flow) – also z. B. im Malen, Musizieren, Tanzen – herrscht z. B. ein

698 Augustinus 2000: 23-25.

699 Vgl. Augustinus 2000: 25.

700 Vgl. Haeffner 2005: 109f.

701 Vgl. Schmitz 2004: 150.

702 Ob diese Beschreibung zutreffend ist, kann hier – auch aus Mangel an physikalischer Fachbildung – nicht entschieden werden. Jedenfalls ist sie nicht ohne Kritik geblieben (vgl. die Replik nach Schmitz 2004).

703 Haeffner 2005: 111.

ganz besonderes Zeitbewusstsein vor: Während der so Tätige von außen in ein klares serielles Nacheinander eingeordnet werden kann, schließt der Flow-Zustand eine solche innere Zeitwahrnehmung aus.⁷⁰⁴

Als Abfolge, als Nacheinander von Zeitphasen ist uns aber zumindest unser Körper gegeben, denn wir das *Altern* und verschiedene *Lebensphasen* durchwachsen sehen.⁷⁰⁵ Dass sich solche Lebensphasen nicht allein schon aus biologischen Daten ergeben und physikalisch exakt datieren lassen, macht deutlich, dass die *menschliche Zeit* für uns nur erfahrbar und darstellbar ist auf dem Wege der Erzählung. „Zeit und Erzählung“ – so der Titel eines einschlägigen Werks von Paul Ricoeur – sind eng miteinander verbunden: „die Zeit wird in dem Maße zur menschlichen, wie sie narrativ artikuliert wird; umgekehrt ist die Erzählung in dem Maße bedeutungsvoll, wie sie Züge der Zeiterfahrung trägt.“⁷⁰⁶

Die Zeit tritt in Geschichten vor allem unter dem Aspekt der Begrenztheit auf: Zum einen ist unsere Lebenszeit begrenzt, was sich in Geschichten des Alterns oder Sterbens zeigt, wenn Fragen nach dem Sinn und Wert des eigenen Lebens in den Vordergrund drängen. Zum anderen ist die Zeit aber auch während des eigenen Lebens, ganz ohne Rücksicht auf den finalen Tod begrenzt. So gesehen ist nicht nur seine *Endlichkeit* dem Menschen ein Problem, sondern auch die *Vergänglichkeit des Glücks* bzw. der *Unvergänglichkeit des Leidens* – und dies weitgehend unabhängig von der Möglichkeit des eigenen Todes. Glück und Zeit sind aufs Engste miteinander verbunden. Freilich ist das Glück weit mehr als ein Teilgebiet der Zeit; in seiner vielfältigen Komplexität wird es im Rahmen der normativen Ethik untersucht.⁷⁰⁷ In Hinblick auf die im vorliegenden Kapitel durchgeführte existenzielle Ethik scheint mir aber vor allem die *Zeitlichkeit des Glücks* etwas Wesentliches über die menschliche Existenz zu offenbaren.

8.7.1 Glück

Am Glück lässt sich nämlich nicht zuletzt die Zeitlichkeit menschlicher Existenz selbst nachzeichnen; hier „öffnet sich – kurz gesagt – eine Zeitschere. Die Erfahrungen greifen aus auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, sie schillern zwischen Moment und Dauer.“⁷⁰⁸

So kann sich das Glücklichein einerseits auf die Gegenwart bzw. eine gegenwärtige Episode beziehen, andererseits aber auch auf das Lebensglück als Ganzes. Während beim *episodischen* Glück eine mehr oder weniger einheitliche und kurze Zeitspanne gemeint ist, wird das Lebensglück als Ganzes als eine *übergreifende* Qualität verstanden, d. h. die Glücksvergangenheit wird evaluiert, die Glückszukunft antizipiert und in der Gegenwart bilanziert – und zwar „in situ, *inmitten* des jeweils gelebten Lebens [...; abhängig] davon, wie es für die Betreffenden war, ist und vermutlich sein wird, in den diversen – vergangen und künftigen – lokalen und globalen Situationen ihres Lebens

704 Vgl. Haeffner 2005: 113.

705 Vgl. Haeffner 2005: 112f.

706 Ricoeur 1988: 13.

707 Vgl. Kap. 13.

708 Thomä et al. 2011: 4.

zu sein.“⁷⁰⁹ Nur in letzterem Sinne lässt sich dann auch sagen, dass man glücklich sei, obwohl man im aktuellen Moment unglücklich ist (z. B. bei einer heftigen Grippe mit Fieber). Entsprechend lässt sich zwischen „*Zeiten* [und] der *Zeit* eines Lebens“⁷¹⁰ unterscheiden.

8.7.2 Geburt & Tod

Die vielleicht existenziellste Erfahrung von Zeitlichkeit liegt in der Erkenntnis der eigenen *Endlichkeit*, d. h. im Wissen darum, dass ich geboren bin und sterben werde. Diese Erfahrung der Endlichkeit basiert aber gerade darauf, dass Menschen die Gegenwart immer schon auf etwas hin überschreiten können, das selbst (noch) nicht gegenwärtig ist – und dabei an die Grenze des eigenen Lebens stoßen. Heidegger spricht diesbezüglich vom Dasein als einem *Sein zum Tode*.⁷¹¹ Die Antizipation des Todes vereinzelt derart radikal, dass das Dasein aus seiner Verlorenheit aus dem Man gerufen und vor seine „eigenste, unbezügliche, unüberholbare Möglichkeit“⁷¹² gestellt wird – seinen Tod, der einzig und allein ihm selbst gilt. Indem der Tod aber als eigenste Möglichkeit anerkannt wird, ist das Dasein für Heidegger zumindest aus seiner Verlorenheit an das Man – *man* stirbt eben, wobei diffus bleibt, dass *ich* es ja jeweils bin, der sterben muss – gerettet und existiert fortan im Modus der *Eigentlichkeit*.⁷¹³ Georg Simmel hat in diesem Sinne betont, dass das Wesen des Todes gerade nicht in seiner Allgemeinheit besteht – nämlich „für alle Wesen einer und derselbe“ Tod zu sein –, sondern dass die „Wirklichkeitsform“ des Todes in seiner Individualität liegt – dass also „jeder seinen *eigenen* Tod“ sterben muss.⁷¹⁴

Die Endlichkeit meines Lebens und die Subjektivität meines Todes manifestieren sich zwar primär an meiner *leiblichen* Existenz: ich spüre meinen Leib altern, seine Funktionalität verlieren usw.⁷¹⁵ Eine grundlegendere Erfahrung meiner eigenen Endlichkeit kann vielleicht aber darin gesehen werden, dass ich als Dasein meines eigenen Grundes nicht mächtig bin und nie werden kann: Ich habe mich nicht selbst erschaffen, ringe aber gleichsam um Grund, Sinn und Ziel meiner Existenz – ich weiß nicht woher ich komme, warum ich hier bin, wohin ich gehe. Albert Camus hat das Absurde an der menschlichen Existenz genau darin gesehen, dass der Graben „zwischen der Gewißheit meiner Existenz und dem Inhalt, den ich dieser Gewißheit zu geben suche“⁷¹⁶ niemals ausgefüllt werden kann: „Ich werde mir selbst immer fremd bleiben.“⁷¹⁷

Ich finde mich als Dasein in einer Situation wieder, die ich nicht gewählt habe: Ich lebe in einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort in einer bestimmten Gemeinschaft, Familie, Sprache. Dieses Moment des Daseins bezeichnet Heidegger bekannt-

709 Seel 1995: 72.

710 Seel 1995: 71.

711 Vgl. Heidegger 2006: 235–267.

712 Heidegger 2006: 250 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

713 Vgl. Heidegger 2006: 307.

714 Je Simmel 2003: 410.

715 Vgl. Böhme 2003: 213–234.

716 Camus 2005: 30.

717 Camus 2005: 30.

lich als *Geworfenheit*, die sich darin zeigt, „daß Dasein je schon als meines und dieses in einer bestimmten Welt und bei einem bestimmten Umkreis von bestimmten innerweltlichen Seienden ist.“⁷¹⁸ Zur Geworfenheit gehört, dass wir selbst von unserer Geburt und unserem Tod in höchstem Maße betroffen sind, ohne dass wir je entschieden haben, ins Leben zu treten und auch ohne dass wir uneingeschränkt darüber entscheiden können, wann und wie wir wieder aus diesem Leben treten. Der Ohnmacht gegenüber den Grenzen des eigenen Lebens versucht die technologische Medizin zwar zunehmend Herr zu werden im Sinne einer pränatalen und lebenserhaltenden Medizin. Daraus erwachsen aber auch die ethischen Probleme der Abtreibung und Genmanipulation sowie der Euthanasie und Organspende. Gerade in der Abtreibungs- und Organtransplantationsdebatte zeigt sich, dass die zeitlichen Grenzen der menschlichen Existenz nicht *exakt* bestimmt werden können: Wann ein Mensch ins Leben tritt und wann wieder heraus, was genau unter Geburt und Tod zu verstehen ist und wie diese festzustellen sind; all das sind schwierige, weil *normative* Fragen. Die ethische Debatte zeugt davon, dass die Fragen nach Anfang und Ende des Lebens nicht durch den Aufweis von Tatsächlichkeiten geklärt werden können, schon gar nicht durch einen naturwissenschaftlichen Aufweis (z. B. Befruchtung bzw. Hirntod).⁷¹⁹ Dabei zeigen sich erneut die Limitationen des physikalischen Zeitbegriffs.

Es ließe sich hier aber mit Recht fragen, ob sich nicht an solchen Fragen mitentscheidet, was der Mensch eigentlich sei, was an ihm wertvoll sei, worin seine Würde bestehe (Schmerzempfindlichkeit, Bewusstseinsaktivität, Zurechnungsfähigkeit usw.). Am Tod lässt sich beispielhaft zeigen, inwieweit die moderne Technik einen Versuch der Naturbeherrschung darstellt – und zwar so, dass nicht nur die Natur als Natur, sondern auch *wir* als Natur kontrolliert werden sollen:

„Sterblich zu sein heißt der Kontingenz des Todes ausgeliefert zu sein: Der Tod kommt zu einem. Ihn bewusst herbeizuführen dagegen heißt die Natur, die wird selbst sind, im letzten zu verleugnen, indem man sie in etwas Gemachtes verwandelt. Der Freitod ist die trotzige Ablehnung von Freuds Einsicht, dass wir nicht Herr im eigenen Hause sind.“⁷²⁰

Für Böhme stellt also auch der Selbstmord einen Versuch dar, der eigenen Ohnmacht mächtig zu werden: Wenn ich schon nicht Subjekt sein kann, ohne einer Objektivität zu unterliegen, so kann ich zumindest ein Moment dieser Subjektivität – meine freie Entscheidung – zur Vernichtung dieser Polarität nutzen. Damit ist freilich nichts gegen die Legitimität des Selbstmords gesagt. Vielmehr zeigt sich darin ein technologischer Umgang mit dem Tod – und in diesem Umgang zeigt sich exemplarisch auch der technologische Umgang mit dem Leben, das uns ja auch nicht-tödliche Schicksalsschläge widerfahren lässt, ohne dass wir dies gewählt haben. „Sich als sterblich zu verstehen und als Sterblicher zu leben bedeutet nicht, erst im Letzten mit dem Einbruch des Unerwarteten zu rechnen, dem Tod, sondern sich im ganzen Leben der Kontingenz zu öffnen.“⁷²¹

718 Heidegger 2006: 221.

719 Grätzel 2004b.

720 Böhme 2003: 225.

721 Böhme 2003: 226.

In der Zeitlichkeit des Menschen, wie sie sich in den Lebensgrenzen Geburt und Tod zeigt, findet sich damit erneut die Polarität zwischen gestaltender Subjektivität und fremdbestimmter Objektivität, zwischen Kultur und Natur (Böhme), zwischen Leib und Körper, zwischen Ich und Mir/Mich.

Von den „Lebensgrenzen“ Geburt und Tod kann freilich nur in Bezug auf das einzelne Leben die Rede sein; denn das Leben als solches – zumal das kulturelle, familiäre, gattungsbezogene ... Leben – transzendiert den Tod des einzelnen, nicht zuletzt weil durch Geburt anderen Lebens für Erneuerung gesorgt wird. Die Bewegung vom einzelnen Leben zum allgemeineren (abstrakteren) Leben der Gemeinschaft, Menschheit oder Gattung kann als ein Übergang von der individuellen Lebensgeschichte zur Kulturgeschichte und Menschheitsgeschichte verstanden werden.

8.7.3 Geschichte

Heideggers Beschreibung des Daseins als *Sein zum Tode* bleibt stark an der Zukunft orientiert; selbst die Geworfenheit scheint Heidegger aus der Gegenwart des Daseins heraus zu denken – das Dasein erscheint mehr als ein Ins-Hier-und-Jetzt-Geworfenes und weniger als ein In-diese-Welt-Geborenes und In-dieser-Welt-Aufgewachsenes. Demgegenüber bleibt allerdings zu betonen, dass das Dasein in seiner Gegenwart wesentlich durch seine Vergangenheit bestimmt wird. Die *Zeitlichkeit* des Daseins muss auch in umgekehrter Richtung angemessen betont werden. Das Dasein derart als Geschichtlich-Bewirktes herauszustellen und in seiner Geschichtlichkeit zu explizieren kann als das große Verdienst Hans-Georg Gadammers gelten.

Wie oben gesehen, stellt die *Sprache* für Gadamer den universalen und unhintergehbaren Sinnhorizont jeglichen Verstehens dar – also auch des Welt- und Selbstverstehens des Daseins selbst. Dass der Hermeneutiker Gadamer sich dem Verstehen widmet, steht in der langen Tradition der Hermeneutik als Lehre vom Verstehen. Allerdings war damit philosophiegeschichtlich zunächst ein Verstehen von Texten gemeint, die der Überlieferung entstammten und so einen Zugang zur Vergangenheit ermöglichten – Verstehen von Geschichte am geschriebenen Text. Sprache erweist sich für Gadamer aber nicht nur als Medium von Geschichten und narrativer Identität, sondern – viel grundlegender – auch als Art und Weise, wie uns *Geschichte* begegnet, wie wir von Vergangenem angesprochen und von der Wirkungsgeschichte bestimmt werden. Dabei arbeitet Gadamer in seinem Hauptwerk *Wahrheit und Methode* detailliert heraus, inwiefern uns die Geschichte keineswegs einfach nur bezugslos als Gegenstand eines historischen Interesses gegenübersteht. Im Gegenteil: Gadamer findet in der Geschichte letztlich das Constituens von Seiendem überhaupt, d. h. den unhintergehbaren, transzendentalen Horizont des Sein selbst. Damit geht eine radikale Abkehr von der Subjekt- und Ich-Philosophie einher, in welcher der Ursprung der Welt – das Constituens von Seiendem schlechthin – mal vom Cogito (Descartes), mal von den Verstandeskategorien (Kant), mal vom transzendentalen Ego (Husserl) her gedacht wurde. Demgegenüber betont Gadamer nun die Macht der Geschichte, in die das Subjekt eingelassen ist und die es sich gerade *nicht* verfügbar machen kann – auch nicht im gegenständlichen Erkennen. Das *Verstehen* als zentraler hermeneutischer Begriff, als zentra-

le Kategorie der Auseinandersetzung mit der Geschichte, ist also „nicht so sehr als eine Handlung der Subjektivität zu denken, sondern als Einrücken in ein Überlieferungs-geschehen“⁷²². Indem das erkennende Subjekt immer schon *in die Geschichte eingelassen* ist, kann dieses Verstehen selbst nicht mehr als freier Akt eines weltlosen Ich verstanden werden: Die Geschichte kann im Verstehen nicht zum Gegenstand erhoben werden, sondern sie geht jeder Forschungspraxis als konstituierender Grund, als Ermöglichungsbedingung voraus. Darin liegt, dass subjektives Verstehen „keine Konstruktion aus Prinzipien ist, sondern die Fortbildung eines von weit herkommenden Geschehens.“⁷²³

Das hat auch Konsequenzen für das Mensch-Welt-Verhältnis, und damit auch für die existenzielle Ethik. Folgt man nämlich Gadammers Gedanken, dann kann über die menschliche Existenz gerade *nicht* gesagt werden, sie könne die Welt zum Gegenstand objektiver Erkenntnis machen: nicht das Verstehen bestimmt die Geschichte, sondern das Verstehen ist *selbst wirkungsgeschichtlich bestimmt*.

„Ich nenne das ›wirkungsgeschichtliches Bewußtsein‹, weil ich damit einerseits sagen will, daß unser Bewußtsein wirkungsgeschichtlich bestimmt ist, d. h. durch ein wirkliches Geschehen bestimmt ist, das unser Bewußtsein nicht frei sein läßt im Sinne eines Gegenübertretens gegenüber der Vergangenheit. Und ich meine andererseits auch, daß es gilt, ein Bewußtsein dieses Bewirkteins immer wieder in uns zu erzeugen – so wie ja alle Vergangenheit, die uns zur Erfahrung kommt, uns nötigt, mit ihr fertig zu werden, in gewisser Weise ihre Wahrheit auf uns zu übernehmen.“⁷²⁴

Wer also in der geschichtlichen Überlieferung steht, wer wirkungsgeschichtlich bestimmt ist, der muss anerkennen, dass „alle menschliche Existenz, auch die freieste, begrenzt und auf mannigfaltige Weise bedingt“⁷²⁵ ist: „In Wahrheit gehört die Geschichte nicht uns, sondern wir gehören ihr. Lange bevor wir uns in der Rückbesinnung selber verstehen, verstehen wir uns auf selbstverständliche Weise in Familie, Gesellschaft und Staat, in denen wir leben.“⁷²⁶ Dieses jedem neutralen Erkennen vorausliegende Vorverstehen macht Gadamer besonders an der Sprache fest, in der wir immer schon leben, auch wenn wir uns ihrer bedienen, um über sie nachzudenken. Gerade die Sprache und ihre Bedeutungen aber haben wir nicht *erfunden*, sondern wir sind in ihnen groß geworden, in sie hineingewachsen. Und für eine *existenzielle Ethik* „gehört es zur Gewissenhaftigkeit des Denkens, sich dieser Voreingenommenheiten bewußt zu werden.“⁷²⁷

Gadamer stellt sich damit gegen die Vorstellung, dass das Denken und die Vernunft das Wesentliche am Menschen seien. Der Mensch hat *Logos* – darin liegt für Gadamer

722 Gadamer 1990: 295 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

723 Gadamer 1990: 4.

724 Gadamer 1993a: 142f.

725 Gadamer 1990: 280.

726 Gadamer 1990: 280f.

727 Gadamer 1990: 5. Gadamer expliziert dies an der Struktur des Vorurteils (vgl. Gadamer 1990: 275).

vor allem, dass er *Sprache* hat (altgr. „logos“ = *Vernunft, Wissenschaft*; aber auch *Wort, Sprache*).⁷²⁸

Gerade weil wir aber als Verstehende in einer geschichtlichen Überlieferung stehen und dieses Verstehen selbst ein Moment dieser Geschichtlichkeit ist, muss uns die absolute Vernunft stets nur Ideal bleiben: Den vorurteilsfreien Standpunkt, aus dem heraus die Welt und der Mensch mit absoluten Wahrheitsanspruch erkannt werden kann, können wir als geschichtliche Subjekte grundsätzlich nicht einnehmen. Stattdessen vollzieht sich unser Verstehen als progressive Zirkelbewegung, als (gesunder) *hermeneutischer Zirkel des Verstehens*.⁷²⁹ Verstehen vollzieht sich in der *Spannung zwischen Fremdheit und Vertrautheit* – und im *universalen Medium der Sprache*.⁷³⁰ Darin liegt für Gadamer, dass sich Sprache „immer nur im Gespräch“⁷³¹, als Dialog vollzieht, sodass die eigentliche Funktion der Sprache die Vermittlungsleistung zwischen Eigenem und Fremdem, zwischen dem eigenen Verstehenshorizont und dem fremden ist – Verstehen als *Horizontverschmelzung*.⁷³²

Für eine existenzielle Ethik bedeutet dies, die Eingelassenheit des Menschen in die Welt gegen jede Ideologie der Machbarkeit, gegen jede Vorstellung von einer unbedingten Freiheit eines weltlosen Subjekts oder intelligiblen Ichs geltend zu machen. Im Zuge einer Ideologie des radikalen Individualismus und der moralinfreien Selbstverwirklichung ist aus existenziell-ethischer Sicht also zu betonen, dass sich ein gutes Leben niemals als ein *rein privates Projekt* verstehen kann, denn das Glückssubjekt ist wesentlich geprägt durch etwas, das sich als Wirkungsgeschichte in ihn einschreibt, ohne dass es darüber verfügen und bestimmen kann. Die Vorstellung einer radikal-freien Selbstbestimmung, in der sich das Lebenssubjekt gleichsam selbst und aus eigener Macht neu erschafft, ist eine Illusion; radikal-freie Selbstbestimmung ist „nur ein Flackern im geschlossenen Stromkreis des geschichtlichen Lebens.“⁷³³

Eine Lehre vom guten Leben aber muss herausarbeiten, dass, wie die Freiheit auf Vorgegebenes angewiesen ist, auch das Eigene auf Fremdes angewiesen ist – dass Individualität sich nur abhebend gegenüber einem Kollektiven ausbilden kann. Die typische Geschichte über das gute Leben ist aber nicht mehr – wie noch bei Aristoteles – eine Geschichte von der guten Gemeinschaft, sondern eine Geschichte über eine Einzelperson mit Fokus auf deren Besonderheiten. Die paradigmatische Geschichte des guten Lebens ist die individuell-individualistische Biografie. Dieser Rahmen, so ließe sich mit Grätzel sagen, reduziert das gute Leben implizit auf ein rein privates Unterfangen:

„Das Eigene ist als Ausgangspunkt richtig gewählt, aber falsch verstanden, indem nämlich hier das Eigene nicht als das Geschichtliche überhaupt verstanden wird. Das aber ist gerade Gadammers Anspruch: *Die Geschichte des Einzelnen ist von der Geschichte, die ihn umgibt, der Geschichte seiner Familie, der Gesellschaft und des Staates nicht zu trennen.*“⁷³⁴

728 Vgl. Thiemer 2009: 77.

729 Vgl. Gadamer 1990: 281ff.

730 Vgl. Gadamer 1990: 300 bzw. 392.

731 Gadamer 1993a: 143f.

732 Vgl. zum Begriff des Horizonts und der Horizontverschmelzung Gadamer 1990: 307.

733 Gadamer 1990: 280f.

734 Grätzel 2005b: 102 [Kursivier. H.W.].

Die Kultur – als Reich der Bedeutungen, des Zu-verstehenden, der Ideale und Idole – lässt sich also nicht aus der individuellen Glücksverfolgung ausschließen; vielmehr findet das Glücksstreben auf der Grundlage sozial-kultureller Schätze an Glücksvorstellungen und Wegen zum Glück statt, aus denen heraus nicht nur das Ziel, sondern auch der Weg und der Ausgangspunkt eines solchen Strebens verstanden wird. Die individuelle Selbstverwirklichung und das individuelle Streben nach dem guten Leben kann nicht isoliert von den überindividuellen Gegebenheiten betrachtet werden: Die Geschichte des Einzelnen „partizipiert“⁷³⁵ an der Geschichte der Gemeinschaft, des Volkes, der Menschheit, des objektiven Geistes.

Mit Gadamers Hermeneutik endet nun auch die vorliegende Untersuchung der menschlichen Existenz; und Gadamer gehört auch das Schlusswort. Wenn es nämlich ein grundlegendes Charakteristikum menschlicher Existenz darstellt, *geschichtlich zu sein*, dann muss auch die existenzielle Ethik einräumen, dass der Anspruch „absolutes Wissen über das Wesen des Menschen zu erlangen, immer schon verfehlt ist.“⁷³⁶ Die menschliche Existenz strebt zwar nach Selbsterkenntnis, und eine Ethik des guten Lebens bedarf daher einer existenziellen Ethik. Doch letzten Endes heißt Mensch-sein immer auch: „*nie im Sichwissen Aufgehen*.“⁷³⁷ Und deshalb kann eine Untersuchung über die menschliche Existenz enden, ohne jemals abgeschlossen zu sein.

735 Grätzel 2005b: 102.

736 Thiemer 2009: 77.

737 Gadamer 1990: 307.

9 Erschließende Perspektiven auf die menschliche Existenz

Philosophie kann vielleicht als die im höchsten Maße voraussetzungsreflektierte Disziplin gelten, und es ist daher fast überflüssig zu erwähnen, dass der in Kap. 8 durchgeführten Phänomenologie der menschlichen Existenz (bzw. philosophischen Anthropologie) weder finale Endgültigkeit noch neutrale Objektivität zukommen kann. Gleichwohl ein gewisser Anspruch darauf erhoben wird, alle wesentlichen Dimensionen menschlicher Existenz thematisiert und keinen grundlegenden Bereich ausgelassen zu haben, basieren Systematisierungen letztlich nicht nur auf subjektiven Präferenzen, sondern auch auf sozial-kulturellen und philosophiegeschichtlichen Voraussetzungen. Das mag für eine Ethik des guten Lebens aber gar nicht so sehr von Nachteil sein – schließlich intendiert sie ja gerade eine Lehre vom guten Leben in *unseren* Tagen, d. h. unter den aktuell gegebenen sozial-kulturellen, politisch-ökonomischen und philosophisch-ideellen Bedingungen.

Auch auf dieser Grundlage gibt es jedoch einen gewissen Ermessungsspielraum bei der Auslotung der menschlichen Existenz. In diesem Sinne sollen nun der im letzten Kapitel entfaltenen Systematik noch einmal ganz andere Perspektiven an die Seite gestellt werden, die das Bisherige unter einem anderen Licht erscheinen lassen, indem sie es unter anderen Gesichtspunkten thematisieren.

Dies darf nicht vorschnell als Notbehelf oder eleganzbefreiter Eklektizismus abgetan werden. Vielmehr wurde ja deutlich, dass die menschliche Existenz sich gerade dadurch auszuzeichnen scheint, dass sie sich nicht festlegen lässt, nicht endgültig und von einem neutralen Standpunkt aus fixiert werden kann, weil sie wesenhaft eine andauernde Dynamik und kontingente Bewegung darstellt. Auch das philosophische Denken ist geschichtlichen Veränderungen unterworfen (Dilthey, Gadamer): Was sich uns als Phänomen zeigt, bleibt abhängig von sozial-kulturell geprägten Erschlossenheitsweisen (Böhme); unsere Essenz ist unserer unbestimmten Freiheit gegenüber nachrangig (Sartre); wenn überhaupt, dann kann unser Wesen nur als Verhältnis bestimmt werden, das sich jeder Fixierung entzieht (Kierkegaard, Plessner) – „Das Prinzip menschlicher Subjektivität ist geradezu, seine Prinzipien zu ändern.“⁷³⁸

Es scheint mir also umgekehrt gerade *gegenstandsangemessen* im phänomenologischen Sinne zu sein, die menschliche Existenz aus ihrer Mitte heraus immer neu zu entfalten und diese Entfaltung als eine Bewegung in die Ferne enden zu lassen – nie um den absoluten Anfang und das absolute Ende dieser Bewegung wissend. Denn das Gespräch, das wir sind (Gadamer), vollzieht sich in der Vorurteilsstruktur des hermeneutischen Zirkels (Heidegger) – und ist daher ein prozessuales Ringen um Verstehen, und damit auch um ein Anders-Verstehen.

Unter dieser Leitidee, die im Rahmen dieser Arbeit nicht eigens erkenntnistheoretisch diskutiert werden kann, sollen nun weitere Perspektiven auf die menschliche Exis-

738 Brandt 2010: 36.

tenz dargestellt und systematisch entfaltet werden. Der Mehrwert wird sich dabei nicht im Inhaltlichen zeigen – also nicht in zusätzlichen phänomenologischen Analysen, die ja in Kap. 8 bereits ausführlich durchgeführt wurden –, sondern in neuen Anordnungen des bisher Erschlossenen. Dies ist als ein Angebot von Perspektiven zu verstehen. Als Systemtheoretiker kann man durchaus von einem *Realitätenkellner*⁷³⁹ sprechen. Wer es hingegen poetisch mag, wird bei Marcel Proust fündig, für den die einzig wahre Reise nicht in neue Länder führt, sondern darin besteht, *das Alte und Gewohnte mit anderen Augen zu sehen*.⁷⁴⁰

9.1 Der Mensch als Spannungsverhältnis

Anstatt die menschliche Existenz wie im vorherigen Kapitel in neun Dimensionen zu entfalten, könnte man auch Ausgang nehmen von einem grundsätzlichen Motiv, das immer wieder zutage tritt, sofern wir uns mit uns selbst beschäftigen: Wir erscheinen als Wesen, die *als Verhältnis* existieren, und die deshalb nicht so einfach in Tatsachenaussagen beschrieben werden können. Menschliche Existenz ist kein (bloßes) positives Faktum, sondern immer auch ein Aktualisieren von Nicht-Realem, eine Bezugnahme auf Ideelles, Zukünftiges, Mögliches; und widersetzt sich damit einer fixierenden Definition, weil Mensch-sein letztlich ein Vollzug und kein Ergebnis ist, weil wir *als dynamisches Verhältnis verschiedenster Polaritäten* existieren.

Wir leben zwar z. B. im *Hier und Jetzt*, können die Gegenwart aber immer schon auf das *Vergangene* und *Zukünftige* hin überschreiten. Damit bleiben wir einerseits *immanent* immer nur in der *Gegenwart*, *transzendieren* diese aber andererseits durch Erinnerung und Antizipation – und aktualisieren damit *Nicht-Gegenwärtiges*.

Wir erleben uns einerseits als *Leib*, sind aber andererseits auch immer *Körper*. Wir schaffen *Kultur* und sind doch durch und durch *Natur*. Wir schwingen uns auf in die Höhen des *Geistes* und erliegen doch der Macht der Biologie, wenn unser *Gehirn* (und sein Stoffwechsel) nicht mitspielt.

Wir sind *determiniert* durch unsere Natur und erleben uns doch als *freie*, autonome Wesen; wir wissen um die *Festlegungen* unserer Biologie und fordern vor Gericht dennoch die *Verantwortlichkeit* des Einzelnen ein. Wir haben uns unsere Freiheit nicht ausgesucht – wir durften nie wählen, ob wir frei sein wollen –, müssen diese Freiheit nun aber auch leben; wir sind *unfrei frei*; wir haben die Wahl, weil wir nie die Wahl hatten.

Wir wissen, dass wir im Schmerz unhintergebar *vereinzelt* werden, und doch verstehen wir im Mitleid (im Blick des Anderen; in der Meditation; usf.), dass dieser Ande-

739 Vgl. „Der Realitätenkellner – Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision“ (Leeb et al. 2011).

740 Proust im (übersetzten) Wortlaut: „Denn wenn wir Mars oder Venus besuchten und doch die gleichen Sinne behielten, so würden diese allem, was wir sehen könnten, den gleichen Aspekt wie den Dingen der Erde verleihen. Die einzig wahre Reise, der einzige Jungbrunnen wäre für uns, wenn wir nicht neue Landschaften aufsuchten, sondern andere Augen hätten, die Welt mit den Augen eines anderen, von hundert anderen betrachten, die hundert verschiedenen Welten sehen könnten, die jeder einzelne sieht, die jeder von ihnen ist; das aber vermögen wir mit einem Elstir, mit einem Vinteuil und ihresgleichen, wir fliegen dann wirklich von Stern zu Stern.“ (Proust 2000: 366f.)

re wie wir selbst ist, dass wir zusammen gehören. Wir wissen, dass wir einsame *Individuen* sind – dass *nur ich* wirklich *ich* bin –, und doch entstammt diese Individualität nicht zuletzt einem *sozialen* Differenzierungsgeschehen.

Und deshalb lässt sich die menschliche Existenz also auch als ein Verhältnis-sein, als ein *Im-Verhältnis-existieren* charakterisieren, wobei dieses Verhältnis immer auch eine *Spannung* bedeutet und nicht einen bedeutungslosen Quotienten zweier Zahlen.

Es ist ein im höchsten Maße *existenzielles* Spannungsverhältnis, wenn – wie im Schmerz, im Leiden, im Liebeskummer, im Sterben – der Ist- und Soll-Zustand auseinander treten, wenn wir im Spannungsverhältnis von *gewünschter* und *faktischer* Realität leben müssen; wenn wir *müssen*, was wir *gar nicht wollen*; wenn wir *wollen*, was wir *gar nicht können*.

Im Folgenden soll nun die menschliche Existenz in den zentralen Spannungsverhältnissen erscheinen, womit *andere Perspektiven* ermöglicht und *neue Anordnungen* der Mannigfaltigkeit menschlichen Lebens sichtbar werden sollen. Dabei wird auf die Ergebnisse der phänomenologischen Untersuchungen des vorherigen Kapitels zurückgegriffen; auf erneute Ausführungen und Quellen zu den damit verbundenen Konzepten – Leib, Individuation, Selbst, Freiheit usw. – wird entsprechend verzichtet.

9.1.1 Zwischen Getrennt-sein und Verbundenheit

Kein Mensch konstituiert sich aus sich selbst heraus, losgelöst vom Anderen und der Welt. Gleichzeitig aber scheinen wir nie derart in einer Gemeinschaft aufzugehen, dass wir dabei selbst verschwinden, dass es also ein ‚*ich erlebe meinen Schmerz*‘ nicht mehr gibt.

Paradigmatisch zeigt sich diese Mittelstellung des Menschen zwischen Individualität und Sozialität im *Mitleid*, welches sich für Schopenhauer als eine Erschlossenheitsweise zum Anderen darstellt, die jeder Vor-stellung – d. h. jeder Erkenntnis als Subjekt-Objekt-Korrelation – vorausliegt. Entsprechend muss die Bezüglichkeit von Ich und Du als ein Spannungsverhältnis von Individualität und Kollektivität gedacht werden, das einer grundlegenden Quelle entspringt, die nicht selbst einer dieser beiden Pole ist. Daniel Schubbe hat diesbezüglich eine Schopenhauer-Interpretation vorgelegt, die dieses Spannungsverhältnis als zentralen Kern der „Welt als Wille und Vorstellung“ sieht – und sich folgerichtig „Philosophie des Zwischen“⁷⁴¹ nennen darf. Im *Mitleiden* zeigt sich für Schubbe exemplarisch, dass dieses *Zwischen* eine zentrale Kategorie menschlicher Existenz darstellt, indem sich dabei offenbart, dass das Selbst immer schon offen war für die Welt und den Anderen. In dieser *Bezüglichkeit* von Welt und Ich, die sich als Mir-Subjektivität abspielt, zeigt sich das *Zwischen-sein* menschlicher Existenz:

„Es geht darum, dieses Zwischen nicht als Brückenschlag zu verstehen; vielmehr ist es das *Zwischen*, aus dem die Pole erwachsen. Das Zwischen ist nicht ohne die vorgängige Bezogenheit in einer gemeinsamen Welt zu haben.“⁷⁴²

741 Schubbe 2010.

742 Schubbe 2010: 60.

Das Selbst muss also nicht erst aus seinem abgeschlossenen Raum zum Anderen hinaus kommen (Solipsismus) und auch die Welt nicht erst hereinlassen (Autopoiesis); vielmehr erweist sich das Selbst wesentlich *als Offenheit*, aus der heraus – und in die hinein – sich ein Spannungsverhältnis erst entfalten kann: zwischen Individualität und Kollektivität, zwischen Getrennt-sein und Verbunden-sein, zwischen Einsamkeit und Geborgenheit, zwischen Fremdheit und Vertrautheit.

9.1.2 Zwischen Notwendigkeit und Freiheit

Dieses *Zwischen-sein* des Menschen lässt sich in anderen Polaritäten ausbuchstabieren. Besonders präsent dürfte uns, als Teil der westlich-europäischen Kultur, das Spannungsverhältnis zwischen Freiheit und Determination sein.

Wir sind immer schon einer Situation ausgesetzt, die wir in vielerlei Hinsicht nicht bestimmen konnten – wir sind Bedingungen unterworfen, die uns fremdbestimmen. *Physikalisch* sind wir – qua Leib, der auch physikalischer Körper ist – den Gesetzen der Physik unterworfen.⁷⁴³ Der subjektiv erlebte Leib kann sich nicht über die (Körper-)Gesetze von Zeit und Raum erheben.

Wir verfügen nicht über die Natur. Und wir verfügen nicht über unseren Leib, da er diejenige *Natur* ist, die *wir selbst sind* (Böhme). Als Leib wie als Körper sind wir stets individuiert: wir existieren stets zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort. Sofern man quantenphysikalische und relativitätstheoretische Grenzfälle ignoriert, lässt sich für den Alltag präzisieren: uns gibt es *nur* zu einer *einzig*en Zeit an einem *einzig*en Ort (und nicht an mehreren zugleich).

Neben der physikalischen Determination unterliegen wir auch *biologischen* Gesetzen.⁷⁴⁴ Welches biologische Geschlecht⁷⁴⁵ ich habe, welche Gene, welche Risikofaktoren für Krankheiten, welche Dispositionen zu psychischen Störungen, welche Körpergröße, Hautfarbe, Sporttauglichkeit, Behinderung ich habe – all das ist mir *gegeben*; ich wurde jedenfalls nicht gefragt. Nichtsdestotrotz habe ich diese Objektivität zu leben, ich kann mich ihr nicht entziehen, kann meinen Körper nicht verlassen; kann ihn höchstens von außen zu manipulieren versuchen, mein Geschlecht modifizieren, meine Muskeln zu starkem Wachstum anregen, meine Schönheitsfehler chirurgisch korrigieren lassen, meinen Rückenschmerz betäuben, meine genetischen Vererbungsrisiken ausschalten, mein Altern hinauszögern oder verschleiern, und bei Bedarf ein Avatar-Kind herstellen.

743 Zumindest gilt dies für den Normalzustand, in dem sich Leib und Körper weitgehend entsprechen; im Traumzustand ist der subjektiv erlebte Leib natürlich nicht so sehr an die physikalische Objektivität des Körpers gebunden. Allerdings wird, soweit wir wissen, auch der Traumleib kollabieren, wenn dem schlafenden Körper in der Wachwelt ein tödliches Unglück widerfährt.

744 Über die Frage, ob biologische Gesetze nicht letzten Endes auch physikalische Gesetze sind – ob sich also biologische Vorgänge (trotz aller systemischen oder holistischen Emergenz) auf einfache physikalische Vorgänge reduzieren lassen –, soll damit nichts gesagt sein; die Unterscheidung zwischen physikalischen und biologischen Gesetzen dient der existenziellen Ethik lediglich zur Orientierung und ist rein pragmatischer Natur.

745 Auch hier soll nichts darüber ausgesagt sein, ob es das biologische Geschlecht als *natürliche* Entität überhaupt „gibt“, wie ja vielfach in den Gender Studies bezweifelt wird.

Eine besondere Form der biologischen Objektivität liegt für uns in der Bedingtheit durch *neurologische* Prozesse: Wie es uns geht, was wir fühlen, wie wir uns bewegen, wie wir schlafen, wie wir unseren Sport ausführen – all dies wird bedingt durch das, was in unserem Gehirn (bzw. im zentralen Nervensystem) geschieht. Das führt so weit, dass man nicht mehr ernsthaft verneinen kann, dass nicht auch unser Denken, unsere Selbsteinschätzungen, unsere Interpretationen der Welt und unsere Haltungen zu ihr neuronal bedingt sind.⁷⁴⁶ Durchaus bekannt ist die enge Verbindung von Neurotransmittergleichgewichten und Stimmungslagen. Seit Jahren werden die Ursachen von Depressionen im Bereich dieser Botenstoffe gesucht – meist bezogen auf Serotonin, Noradrenalin und Dopamin –; und auch wenn sich eine monokausale Rückführung der Depression auf einen Mangel dieser Botenstoffe als falsch erwiesen hat, so spricht die vergleichsweise erfolgreiche medikamentöse Therapie durch moderne Antidepressiva – die u. a. für eine höhere Konzentration dieser Botenstoffe im synaptischen Spalt sorgen – dafür, hier eine enge Verbindung zu ziehen.⁷⁴⁷ Aus unserem Alltag ist uns ebenfalls bekannt, dass bspw. eine Schilddrüsenerkrankung oder der weibliche Menstruationszyklus mitunter stark stimmungsmodulierend wirken können.⁷⁴⁸

Neben diese Fremdbestimmungen durch die *Natur* treten die *sozialen, kulturellen, geschichtlichen, zeitlichen und sprachlichen Bedingungen*, die oben bereits ausführlich dargestellt wurden und die die menschliche Existenz in jeder Situation fremdbestimmen. So viel zu den vielfältigen fremdbestimmten Bedingungen menschlicher Existenz.

Denn nichtsdestotrotz erleben wir uns immer auch als so frei, dass wir diese Bedingungen gestalten können. Primär heißt das, dass wir nicht selten in der Lage sind, solche Bedingungen zu verändern. Das mag nicht für die Kultur und Familie gelten, in die wir geboren wurden; aber bereits für unser Geschlecht gibt es Möglichkeiten der Einflussnahme; und auch gegen verschiedenste Risiken – gesundheitliche, finanzielle, usw. – können wir uns durch aktives Eingreifen mehr oder weniger gut absichern.

Als Verhältnis, das sich zu sich selbst verhält (Kierkegaard), kann der Mensch auch immer ins Verhältnis zu Unabänderlichkeiten treten – er kann eine Haltung einnehmen zu seiner Fremdbestimmung, kann sich zu dieser Fremdbestimmung verhalten. Daraus ergibt sich auch ein therapeutischer Ansatzpunkt, mit großem, aus Fremdbestimmung hervorgehendem Leid umzugehen.⁷⁴⁹ Paul Watzlawick bringt das Spannungsverhältnis des Menschen zwischen *Determination* und *Freiheit*, zwischen *Ausgeliefert-sein* und *Gestalten-können*, also zwischen *Fremdbestimmung* und *Selbstbestimmung* gut zum Ausdruck, wenn er von einer Patientin berichtet, die am Ende der gemeinsamen Psychotherapie äußert: „So wie ich die Lage sah, war es ein Problem; nun sehe ich sie anders, und

746 Jedenfalls konnte experimentell gezeigt werden, dass eine elektrische Stimulation bestimmter Gehirnareale eine motorische Bewegung auslösen kann. Dabei wurde beobachtet, dass nicht nur die Motorik selbst, sondern in einigen dieser Fälle auch eine Überzeugung über die Urheberchaft dieser Bewegung induziert werden konnte: Die Probanden waren überzeugt, die Hand gehoben zu haben, weil sie sich dazu entschieden hätten, aus freiem Entschluss (vgl. Grawe 2004: 80f.).

747 Vgl. ausführlicher Kap. 21.2.

748 Das bedeutet freilich nicht, einem simplen Fatalismus das Wort zu reden. Neurobiologische Prozesse sind beeinflussbar – medikamentös, aber auch verhaltenstechnisch, kognitiv, durch Ernährung, Schlaf, Liebe. Wenn wir tatsächlich vollständig in einer unabänderlichen neurobiologischen Objektivität aufgingen, dann wäre jedes weitere Wort zu viel.

749 Vgl. z. B. Viktor Frankls Logotherapie in Kap. 22.

es ist kein Problem mehr.⁷⁵⁰ Man darf darin die Freiheit des Selbst sehen, die Freiheit des Sich-verhaltens zur Faktizität (Kierkegaard, Heidegger). Damit aber erscheint der Mensch nicht nur im Spannungsverhältnis; er erscheint gerade *als ein Verhältnis zu diesem Spannungsverhältnis*, d. h. als ein Selbst, das nicht nur in der Spannung – z. B. zwischen Trennung und Verbundenheit, Leib und Körper – lebt, sondern derart *in* dieser Spannung lebt, dass er sich *zu* dieser Spannung nochmals verhalten kann. Das ist das Selbst im Sinne Kierkegaards – im Spannungsverhältnis von Abhängigkeit und Freiheit.

9.1.3 Zwischen Zentrum und Exzentrik

Ein *spezifisch menschliches* Spannungsverhältnis geht gemäß Plessners philosophischer Anthropologie daraus hervor, dass der Mensch im Gegensatz zum Tier nicht vollständig in seinem Hier und Jetzt, in seinem leiblichen Erleben aufgeht, sondern diese seine Seinsweise gleichsam aus der Peripherie betrachten kann, indem er sich *exzentrisch* zu ihr positioniert. Damit geht ein Spannungsverhältnis zwischen Positivität und Negativität einher: Einerseits geht der Mensch in seiner leiblichen Existenz auf, *vergisst* sich, *vertieft* sich in einer Tätigkeit, lebt nur im *gegenwärtigen* Augenblick; andererseits kann ihm dies aber auch *reflexiv* thematisch werden. Im ersten Fall geht der Mensch in *Positivität* auf, im zweiten lebt er in der reflexiven Distanz zu einem Positiven – also gerade im Bezug, in der *irrealen* Bezugnahme auf Reales durch Sprache –, also letztlich in *Negativität*, weil diese Bezugnahme eben *nicht* das Wirkliche selbst ist, sondern dieses vielmehr in *irrealen Sinngebilden* (Rickert) benennt, beschreibt, vermeint usf.

Andererseits gehen Menschen aber auch nicht vollständig in dieser Negativität auf, sondern bleiben als Leib ständig auch an die positive Welt gebunden: Wir können uns – auch in der Reflexion – einfach nicht aus unserer Leiblichkeit befreien.

9.2 Zwei und dreidimensionale Entfaltung

Die bisherige Betrachtungsweise des Menschen als Zwischen-sein in einem Spannungsverhältnis legt ein *eindimensionales* Denken dar – ein Oszillieren zwischen zwei Polen, das nur eine Richtung (und ihre Umkehr) kennt. Selbst wenn diese Metapher pluralisiert wird, indem nicht nur eines, sondern gleich mehrere solcher Spannungsverhältnisse ausformuliert werden, wie dies im letzten Kapitel geschehen ist, ergibt sich noch keine zweite Dimension, die mit einem Spannungsverhältnis der ersten Dimension in Verbindung treten, zu ihr ins Verhältnis treten und damit ein *Spannungsfeld* ausleuchten kann. Unter einem *Feld* sei für diese Zwecke ein zwei- oder dreidimensionales Spannungsgebilde zu verstehen, so wie von einem (zweidimensionalen) Fußballfeld oder von einem (dreidimensionalen) Magnetfeld die Rede ist. Analog kann auch ein gewöhnliches Koordinatensystem der Mathematik abhelfen: Im eindimensionalen Spannungsverhältnis geschieht lediglich ein Oszillieren auf der X-Achse – wenn man so will, zwischen negativer und positiver Unendlichkeit –; ein zweidimensionales Spannungsfeld ergibt sich dann durch die Ko-Ordination der X- mit der Y-Achse, durch das

750 Watzlawick 2009: 89.

Zuordnen von Y-Werten zu einzelnen X-Werten; bei einem dreidimensionalen Spannungsfeld kommt auch die Z-Achse hinzu.

Im Folgenden sollen die im letzten Kapitel phänomenologisch erschlossenen Charakteristika menschlicher Existenz in drei wesentlichen Polaritäten jeweils zueinander ins Verhältnis gesetzt werden, was sich entsprechend in insgesamt drei zweidimensionalen Spannungsfeldern niederschlägt. Anschließend werden die Polaritäten nochmals dreidimensional zueinander ins Verhältnis gesetzt. Damit soll das vorliegende Kapitel *keine* Erweiterung oder Weiterentwicklung der Spannungsfelder in Kap. 9.1 darstellen, sondern eine zusätzliche – von Kap. 9.1 weitgehend unabhängige – Perspektive eröffnen. Dabei sollen drei Spannungsverhältnisse zueinander ins Verhältnis gesetzt werden, die sich für mich in Kap. 8 als die grundlegendsten Spannungsverhältnisse der menschlichen Existenz herauskristallisiert haben: subjektiv—objektiv | individuell—kollektiv | natürlich—kulturell.

Das Ziel dieser dreidimensionalen Anordnung ist es, die Charakteristika menschlicher Existenz in ihrer Bestimmung durch die jeweiligen Polaritäten erscheinen zu lassen, sodass die Charakteristika in ihrer *eigentlichen Position* sichtbar werden, die sie im *bipolaren* Spannungsverhältnis bzw. im *tripolaren* Spannungsfeld jeweils besetzen. Diesen abstrakten Erklärungen stellt sich die konkrete Anschaulichkeit der Bilder entgegen, sodass sich weitere Erläuterungen erübrigen.⁷⁵¹

Zur *Terminologie* ist zu sagen, dass bezüglich des Begriffspaars *natürlich/kulturell* wie oben besprochen dasjenige als *natürlich* gelten soll, was von sich aus einfach da ist, während als *kulturell* jenes gelten soll, was erst durch das Tun und Lassen von Menschen da ist (Böhme). Nicht immer lässt sich hier eindeutig sagen, inwieweit ein Phänomen natürlich oder kulturell ist; vielmehr hat sich gezeigt, dass eine Gegenüberstellung von Natur als *Gegebenem* und Kultur als *Gemachtem* problematisch ist und nicht als strenges Abgrenzungskriterium, sondern höchstens der Übersichtlichkeit dienen kann – und genau darum geht es in den folgenden Schaubildern.

Das Begriffspaar *subjektiv/objektiv* ist noch weitaus komplexer, denn in ihm sollen gleich mehrere Konnotationen vereint werden. Als *subjektiv* soll im weitesten Sinne das gelten, was uns *betrifft* (Schmitz); wir erleben solche Phänomene in einem besonderen epistemischen Zugang, gleichsam als ein *In-sein*, eingebunden, involviert, verstrickt, befangen, eingelassen; wir *verstehen* solche Phänomene, und zwar aus der *Teilnehmerperspektive* (Habermas). Als *objektiv* gilt entsprechend alles, woran wir nicht teilnehmen, was wir vor uns hinstellen, unbefangen untersuchen, vollständig zum Gegenstand neut-

751 Es soll nicht verschwiegen werden, dass ich mich bei den zwei- und dreidimensionalen Systemen (Kap. 9.2) sowie bei den Personalpronomina (Kap. 9.3) von der *transpersonalen Psychologie* habe inspirieren lassen, auch wenn hier lediglich ein Wissen expliziert wird, das prinzipiell jeder von uns (implizit) hat. Ken Wilber z. B. unterscheidet in vier Quadranten die *Dimensionen des Seins*: „The quadrants refer to four dimensions of your being-in-the-world: your *individual interior* (i.e., your thoughts, feelings, intentions and psychology), your *collective interior* (i.e., your relationships, culture, and shared meaning), your *individual exterior* (i.e., your physical body and behaviors), and your *collective exterior* (i.e., your environment and social structures and systems).“ (Wilber 2008: 28) Den vier Quadranten können jeweils verschiedene Personalpronomina zugewiesen werden: „I, We, It, and Its.“ (ebd.) [Kursivier. im Orig. stattdessen fett gedruckt; H.W.] Das „Its“ stellt eine *unpersönliche* (sachbezogene) englische Kunstform für die dritte Person Plural dar. Die zweite Person wird nicht in das System miteinbezogen.

raler Forschung erheben, über das wir sachlich etwas aussagen können; wir registrieren und erklären solche Phänomene, und zwar aus einer unbeteiligten *Beobachtungsperspektive*. Subjektiv ist dasjenige, von dem wir wissen, wie es ist, oder aber das, was wir aus einer Teilnehmerperspektive heraus verstehen; objektiv hingegen das, von dem wir nur wissen, dass es ist (und wie es beschaffen ist), oder aber das, was wir lediglich aus einer Beobachterperspektive heraus erkennen können. Selten kann mit *objektiv* auch die *Objektivität* im Sinne von Fremdbestimmung und Zwang gemeint sein – in Abgrenzung zur *Subjektivität* im Sinne von Selbstbestimmung und Machbarkeit.

Diese Bedeutungsvielfalt ist mit keinem anderen Begriffspaar derart unter einen Hut zu bringen und zeugt davon, dass es hier nicht um digitale Eigenschaften geht, die entweder vorliegen oder nicht (die entweder so oder nicht-so sind), sondern dass sich hier ein *Spannungsfeld menschlicher Existenz auftut*, welches in seiner Mannigfaltigkeit nicht auf wenige, abzählbare Zustände reduziert werden kann.

Die Spannungsfelder, sowohl die zweidimensionalen als auch das dreidimensionalen, sind als echter Entfaltungsraum, als offene Welt zu verstehen. Die Systematisierung intendiert daher in keiner Weise, das menschliche Dasein zu *begrenzen* oder zu *beschränken*, sondern es vielmehr in seinen Qualitäten behutsam *auszuloten* und seine abgründige Tiefe *anzudeuten*.

Es erübrigt sich fast zu erwähnen, dass sich die einzelnen Qualitäten nicht immer exakt zuordnen lassen und man über die Einordnung der einen oder anderen Qualität in einen speziellen Bereich durchaus streiten könnte.

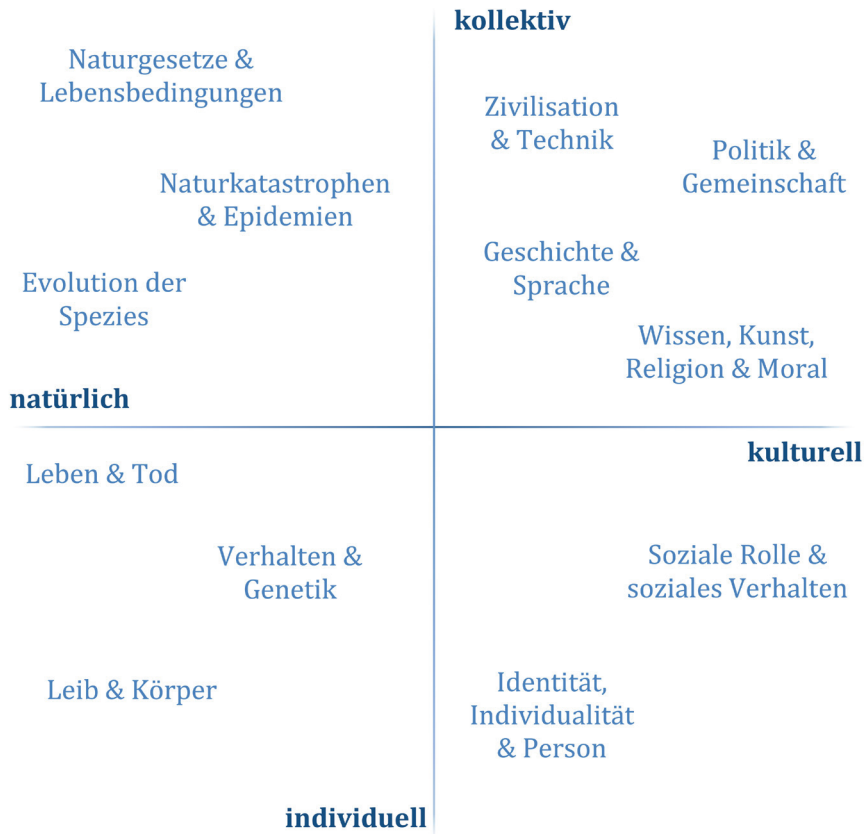
9.2.1 Subjektiv—objektiv | individuell—kollektiv

Schaubild 5: Die menschliche Existenz im Spannungsfeld zwischen
SUBJEKTIVITÄT—OBJEKTIVITÄT und INDIVIDUALITÄT—KOLLEKTIVITÄT



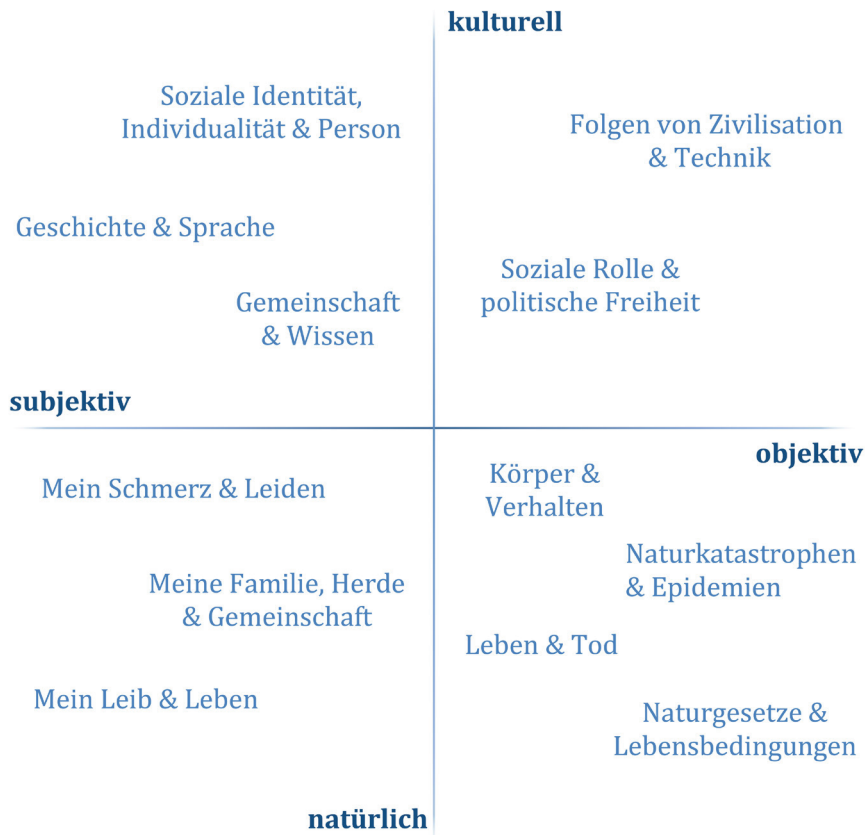
9.2.2 Natürlich—kulturell | individuell—kollektiv

Schaubild 6: Die menschliche Existenz im Spannungsfeld zwischen
NATUR—KULTUR und INDIVIDUALITÄT—KOLLEKTIVITÄT



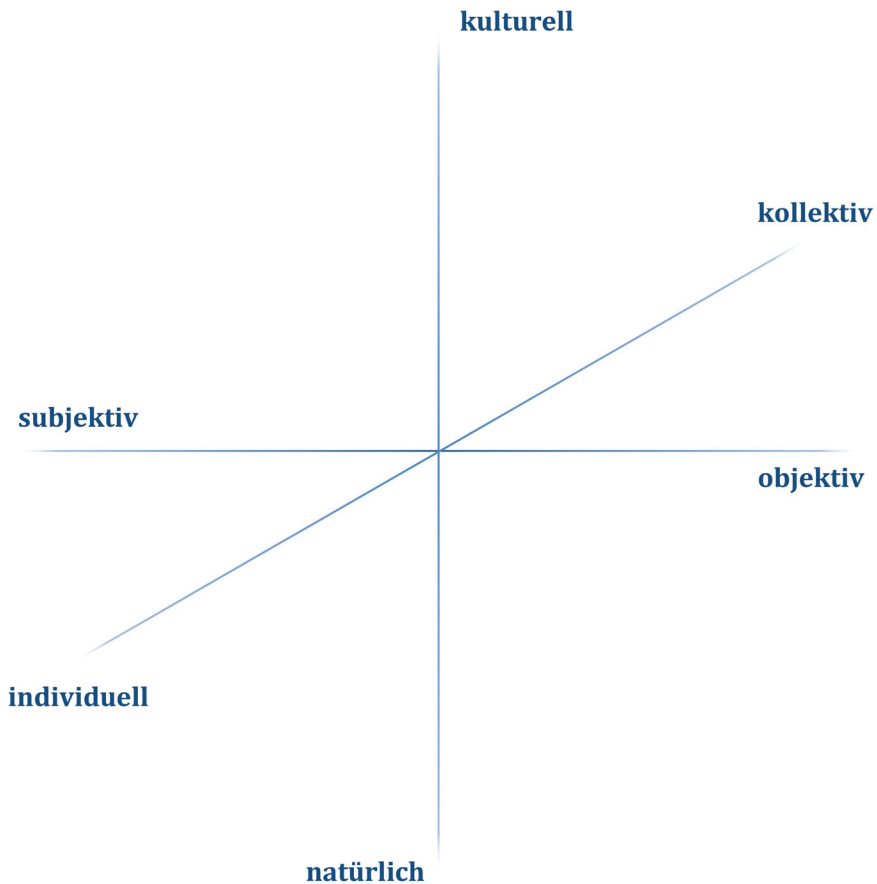
9.2.3 Subjektiv—objektiv | natürlich—kulturell

Schaubild 7: Die menschliche Existenz im Spannungsfeld zwischen
SUBJEKTIVITÄT—OBJEKTIVITÄT und NATUR—KULTUR



9.2.4 Tripolares Spannungsfeld

*Schaubild 8: Die menschliche Existenz im Spannungsfeld zwischen
SUBJEKTIVITÄT—OBJEKTIVITÄT, NATUR—KULTUR und INDIVIDUALITÄT—KOLLEKTIVITÄT*



Zum Schaubild 8: 3-Tupel (Tripel) zum dreidimensionalen Koordinatensystem

(x y z)	{ }
subjektiv natürlich individuell	Mein Leben und Tod; Mein Leib, Leiden & Schmerz; Leib, Bewusstsein, Schmerz; Mir & Mich
subjektiv natürlich kulturell	Meine Familie; Meine Gemeinschaft
subjektiv kulturell individuell	Sozial-kulturell bedingte Identität & Individualität; individuelles Verstehen und individuelle Geschichten
subjektiv kulturell kollektiv	Leben der organisierten Gemeinschaft; Identität und Geschichte der Gemeinschaft; Geschichte & Sprache; Wissen & Vernunft; Werte & Moral
objektiv natürlich individuell	Verhalten & Genetik; Leben, Krankheit & Tod des Körpers
objektiv natürlich kollektiv	Naturkatastrophen & Epidemien; Naturgesetze & natürliche Lebensbedingungen; Evolution der Spezies
objektiv kulturell individuell	juristische Verurteilung und Bestrafung; territoriale Ausweisungen; politische Bewegungsfreiheit
objektiv kulturell kollektiv	Folgen von Zivilisation & Technik; sozial-kulturell & politisch-wirtschaftlich bedingte Lebensverhältnisse

9.3 Anthropologie in personalpronominaler Hinsicht

Mit der *Dialogischen Philosophie* ist bereits deutlich geworden, inwiefern sich Mensch und Welt primär durch Sprache – besonders in der Anrede bzw. Benennung – konstituieren. Insofern liegt es nahe, aus den verschiedenen Personalpronomina der deutschen Sprache jeweils spezifische Mensch-Welt-Verhältnisse zu gewinnen und damit gleichsam verschiedene Erschlossenheitsweisen zu umreißen.

Eine rein naturwissenschaftliche Erschließung der menschlichen Existenz bleibt aus dieser Perspektive insofern unvollständig als der Mensch dabei stets nur im neutralen Er-sie-es erforscht und in unpersönlich-neutralen Aussagen zu Papier gebracht wird. Genauer gesagt handelt es sich sogar um die dritte Person im *Plural*, nicht im Singular. Denn während die Welt und der Mensch der neutral-objektiven Tatsachen in der 3. Person *Singular* (er-sie-es) *ideografisch* erforscht wird – das *Besondere am Einzelnen* aussagend –, geht es der *nomothetischen* Wissenschaft um das *Allgemeine an einer Ge-*

samtheit.⁷⁵² Statt einem Menschen als Objekt (als *Es*) trachtet die nomothetische Forschung entsprechend nach Erkenntnissen über die *allgemeine Natur* des Menschen, d. h. letztlich: die Natur *aller* Menschen. Insofern taucht der Mensch nicht – wie etwa in einem Tatsachenbericht über Karl den Großen – im *Er* (Karl) auf, sondern im Plural der Art: *die Menschen* werden daraufhin untersucht, was *sie* ausmacht.

Eine solche, in der dritten Person intendierte Objektivität hat ihr Recht; sie ist der Philosophie und den Geisteswissenschaften in den meisten epistemologisch-methodologischen Hinsichten klar überlegen, „weil sie unendlich viel mehr wissen“⁷⁵³ (Heidegger) als die nachdenkenden Disziplinen. Problematisch wird es nur, wenn ihre epistemische Einstellung und damit auch die Voraussetzungen ihrer Forschung sowie die Relativität ihrer (deshalb nicht zwingend auch *relativistischen*) Forschungsergebnisse verdeckt werden. Die Personalpronomina vermögen es, *diese Voraussetzungen sichtbar werden zu lassen*; wenn auch mit bloß metaphorisch-analogischer Überzeugungskraft. Deshalb soll die menschliche Existenz im Folgenden nochmals unter dem Aspekt der Personalpronomina beleuchtet werden.

Der Titel des vorliegenden Kapitels ist offenkundig eine Anspielung auf Kants „Anthropologie in pragmatischer Hinsicht“, der es ja auch um die Thematisierung des Menschlichen unter einem gewissen Aspekt – was dieser „als frei handelndes Wesen aus sich selber macht, oder machen kann und soll“⁷⁵⁴ – geht. Eine Anthropologie in *personalpronominaler* Hinsicht untersucht analog, wie der Mensch erscheint, wenn man seine Mannigfaltigkeit mit dem Ordnungsprinzip der deutschen Personalpronomina strukturiert. Ein erster Zusammenhang von Personalpronomina und epistemischen Zugangsweisen zeigte sich ja bereits in der Ambiguität des Leibes (Waldenfels), und auch in der Unterscheidung von naturalistischer und personalistischer Einstellung (Husserl): Während die naturalistische Einstellung sich in der dritten Person vollzieht, erschließt sich erst in der ersten und zweiten Person das, was die ganze Zeit ‚Person‘ genannt wurde.

„*Ich*“ – Die Welt der *ersten Person* ist die Welt der Subjektivität. Im *Singular* umfasst dies mein Selbstwissen; die Selbstaffektion des Lebens, das ich bin (Henry, Kühn); die subjektiven Tatsachen, die mir als Leib gelten (Schmitz); diesen besonderen Körper unter vielen, den ich auch zu *sein* habe (Schopenhauer, Plessner), das absolute Hier und Jetzt. In der ersten Person *Singular* spreche ich als *Ich*, und niemand kann mir diesen Satz nachsprechen, ohne dessen Bedeutung oder Wahrheitswert zu verändern: ‚Ich bin Hendrik Wahler.‘

„*Wir*“ – Die *erste Person Plural* umfasst hingegen kollektive Identitäten, also Familien, Gemeinschaften, Völker, Nationen, Gattungen. Konstitutiv ist dabei die *Beteiligung* bzw. die *Innenperspektive* (Habermas): die Welt der Steine ist uns keine *Wir*-Welt, weil wir daran nicht teilhaben, weil es für uns kein Stein-sein geben kann.

„*Ihr*“ – In der *zweiten Person Plural* gibt es das zwar auch nicht, doch besteht zumindest ein Bewusstsein des *Dies-bist-du* in kollektiver Form: *Ihr* seid eben – wie *wir* – eine Gruppe von Menschen, die an dieser Gruppe beteiligt sind, ihr zugehörig sind und die Gruppe quasi von innen kennen.

752 Vgl. am Beispiel der Psychologie Kap. 5.6.

753 Heidegger 1992: 80.

754 Kant 1983: 29.

„Du“ – Über die zweite Person Singular ist bereits viel gesagt worden; ihr scheint – nach einigen Jahrhunderten Ich-Philosophie – in den letzten Jahrzehnten wieder vermehrt Aufmerksamkeit zuzukommen. Im Blick des Anderen wird uns die Ambivalenz unseres Seins bewusst (Sartre), im Du erst entsteht mein Ich (Rosenzweig, Löwith), im Gespräch erst werde ich wahrhaft Mensch (Gadamer). Zwischen Ich und Du, zwischen Wir und Ihr finden denn auch *Anerkennungsprozesse* und ihre Institutionalisierungen in Politik und Recht statt (Habermas). Im Du kann ich mich zwar immer auch selbst wiederfinden (Schopenhauer, Dilthey), doch – Grenzerfahrungen in der Meditation und Mystik einmal ausgenommen – ist mir dieses Du normalerweise nicht mit derselben Innen- und Teilnehmerperspektive gegeben wie mein eigenes Ich: ich weiß im Alltag sehr wohl zu unterscheiden, *wer* – ich oder du – gerade auf dem Zahnarztstuhl sitzt.

Neben diesen sechs Personalpronomina wären natürlich auch feinere Differenzierungen möglich, die hier nicht bis ins Detail expliziert werden müssen. Neben den Personalpronomen ließen sich z. B. auch *Possessivpronomen* (mein, dein, sein) ausdeuten. Besonders die *Reflexivpronomen* (mich, dich, sich) sind philosophisch ergiebig, was oben aber bereits inhaltlich ausgeführt wurde (Kierkegaard, Sartre, Henry). Und schließlich kamen selbst die *Indefinitpronomen* (jemand/einer/etwas; niemand/keiner/nichts; jedermann/jeder/alles) bereits zu unverhofftem Ruhm, als Heidegger sich anschickte, dem *Man* in seinem frühen Hauptwerk *Sein und Zeit* gleich mehrere Kapitel zu widmen.⁷⁵⁵

Weiterhin können die Personalpronomina nicht nur im Nominativ, sondern auch in allen anderen Fällen der deutschen Sprache – *Genitiv, Dativ, Akkusativ* – auftreten. Ob es hier einen Fall mit besonderem Recht gibt, auf dem alle anderen aufbauen, darf als ebenso umstritten gelten wie die Frage, *welcher* dies denn sein könnte. Wie gesehen, stellt sich für einige Autoren der Dativ als dem Nominativ vorausgehend dar: Das Ich erwächst erst aus einer *Mir*-Subjektivität (Böhme); aus einem Milieu von Tatsachen, die *mir* gelten (Schmitz).⁷⁵⁶ Es scheint sich nichts Grundlegendes zu ändern, wenn man stattdessen das *Mich* – also den Akkusativ – betont: ich affiziere *mich selbst* als absolutes, individuiertes Leben (Henry, Kühn). Statt die Frage nach dem wichtigsten Fall zu beantworten, scheint mir eine Pluralität der Fälle ebenso wünschenswert wie die Pluralität der Pronomina.

Anzumerken bleibt noch, dass die Personalpronomina und ihre Fälle nicht in allen Sprachen – nicht mal in allen zeitgenössisch-europäischen – in der gleichen Form (und mitunter auch nur lückenhaft) auftreten. Im Deutschen gibt es z. B. eine unpersönliche dritte Person Singular (*es*), aber keine Entsprechung in der dritten Person Plural. Im Französischen fehlt sogar der unpersönliche Singular (*il/elle/-*), dafür gibt es den Plural in beiden Geschlechtern (*ils, elles*), was wiederum dem undifferenzierten Deutschen fehlt (*sie*) – was bekanntlich mit der Frage nach der ideologischen Herrschaft des Männlichen in der deutschen Sprache verbunden ist (Feminismus, Gender Studies). Im Englischen fällt die zweite Person Singular und Plural (*you*) zusammen, sodass erst aus dem Kontext ersichtlich wird, wer hier eigentlich genau angesprochen wird. Und wäh-

755 Vgl. Heidegger 2006, bes. §§ 27–29, 35–38.

756 Es sei hier aber nochmals betont, dass Schmitz das Personalpronomen explizit *adverbial* – so wie das Wort „hier“ – verstanden wissen will.

rend die Fälle im Englischen (im Gegensatz zum Deutschen) nicht dekliniert werden; kommt im Lateinischen sogar ein weiterer Fall hinzu (Ablativ).

Man ist also gut beraten, die historisch gewachsene deutsche Sprache und ihre Personalpronomen samt Fällen nicht für eine transzendente Basis zu halten, auf der man die menschliche Existenz erschöpfend und ein für alle Mal ausbuchstabieren kann. Stattdessen sollen dadurch *Perspektiven* auf die menschliche Existenz *eröffnet* werden, die ebenso von unserer Sprachstruktur geprägt bleiben wie unser Denken selbst.

Schaubild 9: Die menschliche Existenz in personalpronominaler Hinsicht

Personalpronomen Nominativ Genitiv, Dativ, Akkusativ	Formen menschlicher Existenz
ich meiner, mir, mich	Leib, Schmerz; mein Leben und mein Tod
du deiner, dir, dich	Liebe und Hass; Freundschaft und Sexualität; Anerkennung und Vernichtung; Ethik und Mitleiden; Verstehen als Wiederfinden des Ich im Du; Begegnung und Beziehung
er / sie / es seiner / ihrer, ihm / ihr, ihn / sie	Der/die/das Beobachtete; das Neutrale, das Objektive, die Tatsache; das Unbewusste und Unwillkürliche (Freuds <i>Es</i>); das Gerede (Heideggers <i>Man</i>); Schule, Arbeit, soziale Rolle
wir unserer, uns, uns	Meine Familie und Gemeinschaft; Geschichte, Geschichten und Sprache; objektiver Geist und Kultur; Moral und Werte; Recht, Politik und Wirtschaft
ihr eurer, euch, euch	Interkulturalität; Verstehen von Fremdem; Begegnung der Gemeinschaften; Krieg und Frieden; Weltreligionen; Genozid; Handel und Kooperation
sie ihrer, ihnen, sie	Die Fremden; der Feind; das Andere, die Anderen; die Dinge, Systeme, Allgemeinheiten; die Natur und Naturgesetze

10 Das letzte Ziel des menschlichen Strebens

Die phänomenologisch-anthropologische Explikation der menschlichen Existenz, wie sie im Rahmen der existenziellen Ethik nun durchgeführt worden ist (Teil II), ging vom zentralen ethischen Modus des Wollens aus, der auch im Zentrum der EgL steht (Kap. 7). In diesem Wollen zeigte sich ein universales menschliches Streben als ein Grundcharakteristikum der ethischen Situation. Das Objekt dieses Wollens, also das Ziel des universalen menschlichen Strebens, ist bisher bewusst offengeblieben. Und in der Tat ist die Rede von einem universalen (allen Menschen gemeinsamen) letzten Strebensziel in Anbetracht der Pluralität und Individualität menschlicher Lebensformen durchaus waghalsig. Es gilt nun im Rahmen der normativen Ethik zu untersuchen, ob sich ein solches letztes Ziel ausweisen lässt (Kap. 12.1). Anschließend gilt es, dieses Ziel daraufhin zu überprüfen, ob es in seiner Natürlichkeit bereits einen philosophischen Wert besitzt, oder ob das Ziel des Wollens modifiziert werden muss, um sich auch als wesentlich *wertvolles Ziel des guten Lebens* zu qualifizieren (Kap. 13-17). Soweit es der normativen Ethik gelingen wird, ein im vollen Sinne erstrebenswertes Ziel herauszuarbeiten, darf dieses – qua *realisierenswertes Ziel* (Kap. 18) – der pragmatischen Ethik zur Verwirklichung übergeben werden (Teil IV).

III. NORMATIVE ETHIK

11 Einleitung: Das Glück des guten Lebens

Die *allgemeine Aufgabe* der normativen Ethik im Rahmen der EgL besteht in der *Normierung* des natürlichen-universalen Strebens des Menschen. Dabei ist zunächst die Frage nach dem letzten Ziel dieses Strebens zu untersuchen (Kap. 11). Ein solches Ziel kann zunächst und noch weitgehend formal im *Glück* gefunden werden (Kap. 12). Anschließend überführt die normative Ethik die vagen, natürlichen Glücksvorstellungen durch eine kritische Normierung in einen philosophisch qualifizierten Glücksbegriff.

Zu diesem Zweck werden die gängigen Glücksvorstellungen zunächst einer *epistemologischen* Normierung unterzogen (Kap. 13). Diese kritische Prüfung bezieht sich auf die Echtheit (Authentizität, Täuschungsfreiheit) des Glücks und resultiert in der Ausarbeitung eines *reflektierten Glücksbegriffs* – im Gegensatz zu illusionären Glücksangeboten, die nicht nur in der kapitalistischen Leistungs- und Lustideologie, sondern auch in der philosophischen Tradition zu finden sind (Kap. 13, 19). Ein solches Wissen um das Glück ist *normativ* insofern als das Glück hier nicht im Voraus definiert, sondern *seinem Wesen nach und gegenstandsangemessen* in der philosophischen Reflexion zur Sprache kommen soll – einer *Philosophie* des Glücks geht es um eine *Realdefinition* des Glücks, nicht um eine willkürlich gesetzte (stipulative) Nominaldefinition.⁷⁵⁷ Während diese Normierung das Glück selbst betrifft, muss weiterhin auch der *Zugang* des Glückssubjekts zu seinem Glück einer philosophischen Kritik unterzogen werden. Das beinhaltet die Prüfung, ob es sich beim je individuellen Glück um *echtes* Glück oder bloßes *Schein-glück* handelt. Das mag unerhört paternalistisch klingen, basiert aber auf der einfachen Tatsache, dass man sich über sein eigenes Glück *irren* kann (Kap. 13.1.4). Dies kann sich z. B. am Irrtum über den *Wert* eines zukünftigen Ziels zeigen, das sich – nachdem über lange Zeit hinweg keine Kosten und Mühen gescheut wurden – im Augenblick der Realisierung als *schal* entpuppt und nicht vom erhofften Glück begleitet wird: Man schufte das ganze Leben für seinen wohlverdienten Ruhestand – und ist dieser dann endlich da, stellt man fest, sein halbes Leben bereits verpasst zu haben. Im Rahmen der *Zieltheorie* des Glücks wird sich dies in einem kriterialen Verfahren zur richtigen Zielbestimmung niederschlagen (Kap. 13.3).

Die zweite Normierung des menschlichen Glücksstrebens (Kap. 14) betrifft den Umstand, dass ein menschenwürdiges Glück notwendig auch ein *sinnvolles* Glück sein muss, wenn es dem Sinn als grundlegendem Charakteristikum menschlicher Existenz gerecht werden will. Insofern Menschen wesenhaft auch in der Welt der Werte leben,⁷⁵⁸ stellt sich ihnen die Frage nach dem *Sinn* oder der Sinnlosigkeit ihres eigenen Glücks. Sprache und Kultur umfassen immer schon Geschichten von Glück und Unglück, vom guten und schlechten Leben; und auch im vernünftigen Denken steht das Individuum in Verbindung zu Bedeutungen und Sinn.⁷⁵⁹

757 Vgl. Spaemann 1978: 18.

758 Vgl. Kap. 22.2.

759 Vgl. Kap. 8.6.

Klassischerweise betrifft die Normierung der normativen Ethik auch die *Moralität*. In Hinblick auf das Sollen muss das Glück also als ein *moralisches* Glück ausgewiesen werden (Kap. 15). Im integrativen Geiste der EgL werden dazu sowohl das deontologische Sollen als auch das konsequenzialistische dargestellt, ohne den Streit entscheiden und für einen Ansatz Position beziehen zu wollen.

Im Sinne des Dürfens gilt es anschließend kritisch zu prüfen, ob die Verfolgung des je eigenen Glücks in einer Gemeinschaft *legitim* und zulässig ist (Kap. 16). Dies betrifft die Frage nach der Vereinbarkeit unterschiedlicher individueller Interessen im Konfliktfall. Die normative Ethik hat diesbezüglich zu normieren, inwieweit persönliche Interessen bei der Verfolgung des eigenen Glücks gegen die Interessen eines anderen durchgesetzt werden dürfen oder nicht.

Weiterhin hat die normative Ethik das menschliche Glücksstreben derart zu normieren, dass der Glücksstrebende nicht Gefahr läuft, seine *Glückswürdigkeit* zu Gunsten eines – nun wertlosen? – Glücks zu kompromittieren (Kap. 17). Darin liegt das *Sollen gegen sich selbst* im Sinne der Selbstachtung und Glückwürdigkeit.⁷⁶⁰

Ein derart normiertes Glück – das echte, sinnhafte, moralische, legitime und würdige Glück – darf dann als wahrhaft *wertvoll* gelten und wird nicht nur dem natürlich-hedonisch-triebhaften, sondern dem *ganzen* Menschen (im Sinne von Kap. 8) gerecht. In dieser Form kann das Glück dann auch als *universales Strebensziel des guten Lebens* fungieren. Dieses philosophisch qualifizierte Glück ist im vollen Sinne realisierenswert (Kap. 18) und kann infolgedessen der pragmatischen Ethik zur Realisierung überreicht werden (Teil IV).

⁷⁶⁰ Vgl. Kap. 2.4, 17.

12 Zum Glück – oder: Vom letzten Ziel menschlichen Strebens

In der existenziellen Ethik ist das menschliche Streben in all seinen Facetten ausgedeutet und expliziert worden, wobei die Frage nach Ziel oder Objekt dieses Strebens noch offen geblieben ist.⁷⁶¹ Bekanntlich findet Aristoteles dieses höchste Handlungsziel im Glück (εὐδαιμονία [eudaimonia]).⁷⁶² Dieses Glück wird formal bestimmt als das, was „stets rein für sich selbst gewählt wird und niemals zu einem anderen Zweck“⁷⁶³: Glück ist das *letzte Handlungsziel* des Menschen, es ist ein „*finis quo maius nihil cogitari potest*: [...] ein Ziel, über das hinaus kein Ziel gedacht werden kann.“⁷⁶⁴ Alle anderen Handlungsziele sind nur Zwischenziele und Mittel zur Erreichung dieses höheren Ziels. So mögen Reichtum oder Freundschaft erstrebenswerte Handlungsziele sein – ihre Werftbarkeit erhalten sie aber vor allem dadurch, dass sie als Mittel zum *Endzweck* des Glücks fungieren. Glück ist ein *Zweck an sich selbst* – der einzige Zweck, der nicht selbst wiederum Mittel für einen anderen, höheren Zweck ist. Dabei mögen die *Mittel*, die Menschen zur Verfolgung dieses letzten Handlungsziels einsetzen, so verschieden sein wie ihre Lebensweisen und Geschichten.

Außergewöhnliche Einigkeit herrscht unter Philosophen darüber, dass der Mensch *von Natur aus nach Glück strebt*.⁷⁶⁵ Das *allgemeine* Glücksstreben des Menschen stellt „die wohl fundamentalste anthropologische Aussage jeder Glücksphilosophie“⁷⁶⁶ dar und kann als „der größte gemeinsame Nenner der Menschheit“⁷⁶⁷ gelten. Insofern lässt sich eine *inhaltliche* Gemeinsamkeit moderner Glückstheorien in der (mal mehr, mal

761 Vgl. Kap. 8 bzw. Kap. 10.

762 Vgl. Kap. 2.2.

763 Jeweils Aristoteles 1969: 15 [1079a 34].

764 Höffe 1992: 396. Bereits zitiert in Kap. 1.

765 Günther Bien nennt hier Platon, Aristoteles, Epikur, Cicero, Seneca, Augustinus, Boethius, Thomas v. Aquin, Leibniz, Pascal, Montaigne, Kant, Bentham, Mill, William James, ebenso Schriftsteller wie Dostojewski und Hesse sowie Sigmund Freud (vgl. Bien 2000: 23). Ob Nietzsche hier eine echte Ausnahme darstellt oder ob seine Glücksskepsis nicht bloß einem sehr eigenen Glücksbegriff entspringt, scheint mir zumindest fragwürdig (vgl. dazu Kap. 22). Jedenfalls positioniert sich Nietzsche mit vielen bekannten Textstellen und Aphorismen gegen eine Vorherrschaft des Glücks in der Philosophie und auch im konkreten Leben: „Hat man sein *warum?* des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem *wie?* – Der Mensch strebt *nicht* nach Glück; nur der Engländer thut das.“ (Nietzsche 1988a: 60f.) „Nach Glück suchen? Das kann ich nicht. Glücklich machen? Aber es giebt für mich so viel *Wichtigeres*.“ (Nietzsche 1988f: 280) „Der letzte Mensch – er hütelet und genießt sein Glück.“ (Nietzsche 1988e: 160) „Was ist das Grösste, das ihr erleben könnt? Das ist die Stunde der *grossen Verachtung*. Die Stunde, in der euch auch euer Glück zum Ekel wird und ebenso eure Vernunft und eure Tugend. Die Stunde, wo ihr sagt: »Was liegt an meinem Glücke! Es ist Armuth und Schmutz, und ein erbärmliches Behagen. Aber mein Glück sollte das Dasein selber rechtfertigen!«“ (Nietzsche 1968: 9) „Mein Leid und mein Mitleiden – was liegt daran! Trachte ich denn nach *Glücke*? Ich trachte nach meinem *Werke*!“ (Nietzsche 1968: 404)

766 Bien 2000: 23.

767 Pieper 2003: 17. Bereits zitiert in Kap. 1.

weniger begründeten) These finden, dass alle Menschen *ausnahmslos und unaufhebbar* nach Glück streben.⁷⁶⁸ Alfred Bellebaum fragt gar, ob man nicht vor diesem Hintergrund vom Menschen als dem „glücksuchenden Tier“⁷⁶⁹ und von dessen Glücksstreben als „zeitlose[m] menschliche[n] Bedürfnis“⁷⁷⁰ sprechen sollte.

Nun ist aber durch diese Gemeinsamkeiten verschiedenster Glückstheorien noch nichts über das Wesen des Glücks selbst ausgesagt. Soweit es bei der bloß formalen Bestimmung des Glücks als letztem Handlungszweck bleibt, die dann mit den subjektiven Vorstellungen verschiedener Individuen inhaltlich gefüllt werden kann, stellen die Thesen vom Glück als letztem Handlungszweck und als Ziel jedes menschlichen Strebens bloß analytische Wahrheiten ohne tiefergehenden Aussagegehalt dar: Was soll es heißen, dass alle Menschen nach Glück streben, wenn Glück für jeden Menschen *inhaltlich* etwas anderes bedeuten kann? Wie ist dies unterscheidbar von der Behauptung, jeder Mensch strebe nach seinem *ganz eigenen* letzten Zweck (womit es kein *allgemeiner* Zweck mehr wäre)? Wenn sich, wie in der gegenwärtigen Glücksforschung durchaus nicht unüblich, Autoren sowohl für einen formal allgemeinen als auch für einen inhaltlich nicht allgemein bestimmbaren Glücksbegriff aussprechen, so ist das nicht gerade inhaltsschwanger. Die entscheidende Frage ist also: Kann die Philosophie das Glück inhaltlich so bestimmen, dass es nicht bloß subjektiven Charakter hat? Kann es ein nicht nur formal, sondern auch inhaltlich *allgemeines* Glück geben?

12.1 Glück als Thema der Ethik: Universalität und Paternalismus

Die Überschrift „Glück als Thema der Ethik“ stellt für sich selbst bereits ein Wagnis dar – in Anbetracht der zahlreichen und teils hochrangigen Philosophen, die im Glück keinen sinnvollen philosophischen Gegenstand sehen. Otfried Höffe analysiert drei philosophiegeschichtliche Gründe für die Ausgrenzung des Glücks aus der philosophischen Diskussion: (i) der europäische Nihilismus (diagnostiziert von Schopenhauer, Nietzsche, Dostojewski, Musil), (ii) den Übergang von der eigenverantwortlich-individuellen Glücksverfolgung hin zum Glücksauftrag des modernen Sozialstaats, (iii) Kants Feststellung, Glück sei objektiv nicht zu bestimmen.⁷⁷¹ Zu (iii) liest man bei Kant:

„Allein es ist ein Unglück, daß der Begriff der Glückseligkeit ein so unbestimmter Begriff ist, daß, obgleich jeder Mensch zu dieser zu gelangen wünscht, er doch niemals bestimmt und mit sich selbst einstimmig sagen kann, was er eigentlich wünsche und wolle. Die Ursache davon ist: daß alle Elemente, die zum Begriff der Glückseligkeit gehören, insgesamt empirisch sind, d.i. aus der Erfahrung müssen entlehnt werden“⁷⁷².

768 Vgl. Kolmer/Wildfeuer 2011: 1074.

769 Bellebaum 2002a: 16.

770 Bellebaum 2002a: 16.

771 Vgl. Höffe 1992: 396–398.

772 Kant 2004a: 47. Thomä et al. werfen Kant sogar vor, das Glück nicht nur zur „Nebensache der Philosophie zu erklären“, sondern auch „zu einer Nebensache des Lebens“ (Thomä et al. 2011: 6).

Persönliche Glücksvorstellungen, so individuell sie auch sein mögen, entstehen aber nicht aus einer unberechenbaren individuellen Spontaneität urteilender Subjekte, sondern aus historischen und sozialen Bedeutungskontexten, in die Individuen eingelassen sind und über die sie nicht verfügen können.⁷⁷³ Auch wer (wie Kant) die Universalität des Glücksbegriffs verneint, kann nicht ohne weiteres einer radikalen Individualität des Glücks das Wort reden. Dass sich die Philosophie mit dem Glück schwertut, spricht jedenfalls „nicht gegen das Glück und auch nicht gegen das Nachdenken darüber.“⁷⁷⁴

Nichtsdestotrotz droht jedem Philosophen, der sich auch *inhaltlich* mit dem glücklichen Leben auseinandersetzen will, der *Paternalismus-Vorwurf*:

„Denn es sind häufig die sich selber als besonders aufgeklärt verstehenden Philosophen, denen das Thema als anrühlig, theologie-verdächtig erscheint und die – mit einer bemerkenswerten Überschätzung philosophischer Autorität – hinter jeder philosophischen Ausformulierung des Glücksbegriffs eine paternalistische Bevormundung mündiger Bürger in einer pluralistischen Gesellschaft wittern.“⁷⁷⁵

Der Paternalismus-Vorwurf trifft damit aber ironischerweise nicht nur eine ganz eigene substantielle Aussage über das Glück – und betreibt damit bereits eine Philosophie des Glücks⁷⁷⁶ –, sondern unterstellt auch, dass das Wesen der Philosophie offenbar darin zu sehen ist, dem Menschen präskriptive (normative, moralische) Vorschriften in Form von allgemeingültigen Geboten zu machen. Philosophie kann aber auch eine Quelle von Lebensorientierung sein, die nicht mit dem unerbittlichen Anspruch auf universale Geltung auftreten muss, sondern auch als eine *Einladung* zum fundierten Perspektivenwechsel verstanden werden kann. Bemerkenswerterweise ist es Kant, der auf diesen Umstand hinweist: „Die Maxime der Selbstliebe (Klugheit) *rät* bloß an; das Gesetz der Sittlichkeit *gebietet*. Es ist aber doch ein großer Unterschied zwischen dem, wozu man uns *anrätig* ist, und dem, wozu wir *verbindlich* sind.“⁷⁷⁷

Der Paternalismus-Vorwurf beruht insofern auf einer zweifelhaften *objektivistischen* Konzeption der Philosophie bzw. der Ethik. Geht man jedoch, wie in der vorliegenden Arbeit, den Weg „vom Subjektiven zum Transsubjektiven durch schrittweises Abstrahieren der spezifischen Subjektrelativitäten [...], dann erscheint das Philosophieren sogar als Methode der Wahl, um über Bedingungen und Formen eines guten, gelingenden, zufriedenen oder glücklichen Lebens Aufschluß zu gewinnen.“⁷⁷⁸

Zum Glück lässt sich in der Philosophie auch eine gegenläufige Tendenz festmachen; Dagmar Fenner sprach wie gesehen von einer *Renaissance des guten Lebens* (und damit auch des Glücks) in der philosophischen Ethik.⁷⁷⁹ Glücksforscher Alfred Bellebaum spricht gar von „Aktualitätswellen [des Glücks; H.W.], deren letzte bei uns Ende

773 Vgl. Thomä et al. 2011: 6.

774 Thomä 2003: 13.

775 Schummer 1998: 8.

776 Vgl. Seel 1995: 50.

777 Kant 2004a: 148.

778 Schummer 1998: 14.

779 Vgl. Fenner 2007: 7.

der 80er/ Anfang der 90er Jahre begann.“⁷⁸⁰ Wilhelm Schmid sieht die Gründe für solche Wellen vor allem im Verlust an Orientierung und Sinn:

„Nach Lebenskunst fragen diejenigen, für die sich das Leben nicht mehr von selbst versteht, in welcher Kultur und welcher Zeit auch immer. Die Frage bricht vorzugsweise dort auf, wo Traditionen, Konventionen und Normen, und seien es die der Moderne, nicht mehr überzeugend sind und die Individuen sich um sich selbst zu sorgen beginnen. Beziehungen zerbrechen, Zusammenhänge lösen sich auf, und der Einzelne ist mit Situationen konfrontiert, die ihm von Grund auf fremd sind. Die Geschichte bietet immer wieder Beispiele für einen solchen Orientierungsverlust und die dann einsetzende Sinnsuche.“⁷⁸¹

Mitten in der gegenwärtigen Aktualitätswelle des Glücks werden aber auch kritische Stimmen laut. Psychotherapeut Arnold Retzer publiziert mit „Miese Stimmung“ eine „Streitschrift gegen positives Denken“ und kritisiert den um sich greifenden Selbstoptimierungswahn.⁷⁸² Wilhelm Schmid attestiert der Gegenwart eine „Glückshysterie, die um sich greift. Viele Menschen sind plötzlich so verrückt nach Glück, dass zu befürchten ist, sie könnten sich unglücklich machen, nur weil sie glauben, ohne Glück nicht mehr leben zu können.“⁷⁸³ Die Ursachen dieser Glückshysterie führt Schmid zum Teil auf den Zusammenbruch der großen Sozialsysteme Kommunismus und Kapitalismus zurück: Wurde das Glück hier noch als sozial-politisches Anliegen betrachtet, das systemisch zu lösen sei, bleibt das moderne Individuum (entgegen Höffes Einschätzung oben) ganz auf sich allein gestellt.⁷⁸⁴

Als reine Privatsache aber scheint der heutige Mensch sein Glück nicht besser verwirklichen zu können als seine Vorfahren. Auch der Fortschritt kann offenbar keine Abhilfe schaffen: Während wissenschaftliches Wissen, Gesellschaft, Technologie und finanzieller Wohlstand über die Jahrzehnte stetig gewachsen sind, „scheinen die Menschen im Laufe der Geschichte insgesamt nicht glücklicher geworden zu sein.“⁷⁸⁵ Angesichts der Errungenschaften unserer hochentwickelten Gesellschaft mutet dies geradezu paradox an: „Wir leben in einer Überflussgesellschaft und haben nichts davon.“⁷⁸⁶

Es lässt sich insofern eine klaffende Lücke zwischen den theoretischen Erkenntnissen über das Glück und der Realisierung des Glücks im individuellen Leben ausmachen. Das Glück scheint nicht (wie z. B. eine Ware) *produzierbar* zu sein. Unserer Gesellschaft mangelt es keineswegs an Glücksgütern, sondern an *Glücksfähigkeiten*.⁷⁸⁷ Das in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung festgehaltene und unveräußerliche Recht, nach Glück zu streben (*pursuit of happiness*) bleibt insofern lediglich eine

780 Bellebaum 2002b: 9.

781 Schmid 1998: 9.

782 Vgl. Retzer 2012.

783 Schmid 2007a: 7.

784 Vgl. Schmid 2007a: 78.

785 Fenner 2003: 587.

786 Böhme 2003: 369.

787 Vgl. Fenner 2003: 587f.

Möglichkeit, keine Wirklichkeit.⁷⁸⁸ Auf diesem Boden floriert derzeit eine ganze *Glücksindustrie*, unter die letztlich auch eine Ethik des guten Lebens fällt, wie sie in dieser Arbeit entworfen wird – auch wenn der damit verbundene Anspruch ein kritisch-gemeinnütziger und kein populär-kommerzieller ist. Die Glücksindustrie jedenfalls scheitert am Glück selbst, welches sich durch die Aneignung von Glücksgütern oder Glückstechniken nicht erzwingen lässt. Am Glück zeigt sich exemplarisch das Scheitern des *Homo Faber* und des *Homo Oeconomicus*.⁷⁸⁹

Während manche Philosophen in diesen Problemen die Rechtfertigung der Nicht-Thematisierung des Glücks im philosophischen Diskurs sehen, fühlen sich andere dadurch in ihrer philosophischen Bemühung um das Glück bestärkt. Die gegenwärtige Wiederbelebung der Glücksphilosophie geht aber auch auf philosophie-interne Gründe zurück: z. B. auf die moralphilosophischen Probleme bei der Erarbeitung der Werthaftigkeit moralischer Zwecke *ohne* Bezug auf strebensethische Güter, auf das Problem der ethischen *Motivation*, oder auf die aktuelle Debatte über den *Vorrang des Guten vor dem Richtigen*.

Da sich am Glück nicht nur die sozial-kulturelle Individualisierung und der Abbau des fürsorgenden Staates, sondern auch die innerphilosophische Loslösung der Ethik von empirischen Glücksfragen offenbart, kann Dieter Thomä – zugegeben etwas überspitzt – konstatieren: „Es ist nicht zuviel gesagt, wenn man meint, daß das Glück ein ausgezeichneter Anhaltspunkt ist, um mit der Frage, wie es um die Moderne steht, zu Rande zu kommen.“⁷⁹⁰

In der gegenwärtigen Glücksphilosophie lassen sich zwei philosophische Zugänge zum Glück unterscheiden: Während *deskriptive* Glückstheorien untersuchen, inwieweit Glück das letzte angestrebte Ziel jedes Menschen ist, bekunden *normative* Glücksphilosophien, das Glück sei obendrein auch das erstrebenswerteste Gut (unabhängig von diesem natürlichen Glücksstreben), woraus dann ein (vorschreibender oder anrattender) Imperativ zur Glücksverfolgung abgeleitet werden kann. Kant wendet zwar mit Recht ein, dass sich ein solcher Imperativ erübrige, wenn das Glücksstreben bereits als ein allgemeines anthropologisches Faktum ausgewiesen wurde:

„Ein Gebot, dass jedermann sich glücklich zu machen suchen sollte, wäre töricht, denn man gebietet niemals jemandem das, was er schon unausbleiblich von selbst will. Man müsste ihm bloß die Maßregeln gebieten oder vielmehr darreichen, weil er nicht alles das kann, was er will.“⁷⁹¹

788 „We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.--That to secure these rights, Governments are instituted among Men, deriving their just powers from the consent of the governed, --That whenever any Form of Government becomes destructive of these ends, it is the Right of the People to alter or to abolish it, and to institute new Government, laying its foundation on such principles and organizing its powers in such form, as to them shall seem most likely to effect their Safety and Happiness.“ (Declaration of Independence 1776)

789 Siehe dazu Kap. 20.2.

790 Thomä 2003: 15.

791 Kant 2004a: 149.

Die normative Glücksphilosophie bezieht sich aber auf ein *philosophisch qualifiziertes* Glück (wie es in Teil III entfaltet wird) – und nur dieses soll(te) demzufolge angestrebt werden.

Obleich das (Glücks-)Streben als anthropologisches Faktum unter die *existenzielle* Ethik fällt, bildet es einen Gegenstand der *normativen* Ethik insofern als diese das Glück normiert. Da dem existenziellen Glückstreben aber auch ein wesenhafter Drang auf Realisierung innewohnt, kann das Glück *nur in der Einheit von existenzieller, normativer und pragmatischer Ethik* eingefangen werden. Es ist also die Aufgabe der Egl als Ganzer, das gute Leben dahingehend näher zu bestimmen, als dass es in seinem *existenziellen* Glückstreben nach einem *normativen* Glück im Rahmen moralischer und rechtlicher Anforderungen erscheint; und sich seine Güte nicht zuletzt auf die *pragmatische* Realisierung dieses wertvollen Glücks bezieht.

Unter dem Paradigma einer disziplin-übergreifenden Glücksforschung kommt der Philosophie die Rolle als *Orientierungswissenschaft* zu, während die empirische Sozialwissenschaft, Psychologie und Hirnforschung als *Verfügungswissenschaften* fungieren (Mittelstraß).⁷⁹² Versäumt es die Philosophie, im Sinne einer Orientierungswissenschaft z. B., multiperspektivisch die Verflechtungen des Glücks in sozial-kulturelle Normativitäten herauszustellen, dann begünstigt es methodologische Irrwege anderer Disziplinen – etwa wenn in der psychiatrischen Forschung die These vertreten wird, Glück sei eine psychiatrische Störung mit Krankheitswert: „major affective disorder, pleasant type“.⁷⁹³

Als Orientierungswissenschaft kommt der Philosophie primär die Aufgabe zu, einen qualifizierten Glücksbegriff zu erarbeiten. So liest man bei Robert Spaemann:

„Die Philosophie umkreist das Thema Glück, ohne eine Wissenschaft vom Glück sein zu wollen. Sie ist eine Bemühung um Glück. Sie hat nicht seinen Begriff, sondern versucht, einen bestimmten Begriff von Glück zu bilden. Philosophie will ja Realdefinitionen und nicht Nominaldefinitionen geben, weil sie zur Sprache bringen will, was ist.“⁷⁹⁴

Doch die obige Skepsis Kants gegenüber einem eindeutig bestimmbar Glücksbegriff in Form einer Realdefinition ist durchaus berechtigt: So zählte bereits der römische Universalgelehrte Marcus Terentius Varro im ersten vorchristlichen Jahrhundert 288 Ansichten über das, was Glück denn eigentlich sei.⁷⁹⁵ Diese Mannigfaltigkeit an Glücksvorstellungen hat sich durch die moderne Individualisierung und fortschreitende Loslösung der Glückssubjekte von allgemeinen gesellschaftlichen, religiösen und sozialpolitischen Normen nochmals potenziert. Eine Philosophie des Glücks scheint in Anbetracht dieser Vielfalt aussichtslos. Kann es eine unparteiische Glücksphilosophie überhaupt geben, wo doch jeder inhaltlichen Bestimmung des Glücks ein *normatives* Moment anzuhaften scheint?

792 Vgl. Mittelstraß 1982: 16-20.

793 Bentall 1992: 94.

794 Spaemann 1978: 18.

795 Vgl. Spaemann 1978: 1.

12.2 Allgemeines über die Mannigfaltigkeit des Glücks

Nun, zunächst lassen sich einige vage, allgemein und formal gehaltene Charakteristika der verschiedenen Glücksvorstellungen ausmachen. So betont Pieper in Bezug auf die verschiedenen Glücksvorstellungen: „immer geht es um das Begehren von etwas, dessen Besitz vollständige Erfüllung verspricht: [...] Der Verzicht auf bestimmte Arten des Glücks erfolgt also stets um eines anderen, bevorzugten Glücks willen, nicht jedoch deshalb, weil das Streben nach Glück als solches in Frage gestellt würde.“⁷⁹⁶ Glück scheint also zunächst in allen Glücksentwürfen etwas Gutes und Wünschenswertes zu sein.

12.3 Die Sprache des Glücks

Weiterführend kann eine sprachgeschichtliche Analyse des Glücks einige allgemeine Einsichten und Abgrenzungen zu liefern. Im Griechischen stößt man in allen sprachlichen Glückskonzepten auf die Silbe „εὖ“ [eu; dt.: „gut“] – so auch in „εὐδαιμονία“ (eudaimonia). Zentral für die altgriechische Sprache des Glücks ist also das Gute. In der Eudaimonia hat der Glückssuchende einen guten Dämon zum Führer, womit inhaltlich eine Verinnerlichung des Glücks einhergeht, das vor allem in der Seele und nicht in äußeren Gütern seinen Ursprung hat.⁷⁹⁷ Das Lateinische entwickelt daraus drei zentrale Glückskonzepte: „beatitudo“ bezeichnet dabei ursprünglich die Segnung mit Glücksgütern, „felicatas“ verweist ursprünglich auf die mit dem Glück assoziierte Fruchtbarkeit (vermutlich verwandt mit „fetus“), und „fortuna“ stellt schließlich die göttliche Verkörperung des Glücks und das lateinische Pendant zur griechischen Göttin *Tyche* dar.⁷⁹⁸ Im Lateinischen wird durch die Fortuna also auch sprachlich dem *Zufallsglück* ein eigener Charakter gegeben, welches einem vom Schicksal ohne eigenes Zutun in die Hände gespielt (oder eben auch vorenthalten bzw. entzogen) wird. Im Deutschen fallen diese Bedeutungen wieder zusammen: „glücklich“ kann sowohl „Glück haben“ (im Sinne von „Glück gehabt!“) als auch „glücklich sein“ (im Sinne eines inneren Gemütszustands) bedeuten. Andere zeitgenössische Sprachen vermögen diesen Unterschied noch in sich aufzunehmen: So unterscheidet das Französische „chance“, „bonheur“, „félicité“ und „fortune“, das Englische entsprechend „luck“, „happiness“, „felicity“ und „chance“.⁷⁹⁹

Das deutsche Wort „Glück“ ist sprachgeschichtlich mit „Lücke“ verwandt (das Englische „luck“ entsprechend mit „lag“): „Das Verb »glücken« verweist wie das verwandte »gelingen« (und wie das engl. Verb »to lock« bzw. das Substantiv »locker«) auf ein Verschießen, Ausfüllen und Erfüllen von »Lücken«.“⁸⁰⁰ Das mag nicht nur auf das *Glück des Sexualaktes* als „Lückenfüllen“ hinweisen – Sartre spricht hier tatsächlich von einer allgemeinen menschlichen Tendenz, Löcher zu füllen⁸⁰¹ –, sondern auch auf den *kom-*

796 Pieper 2003: 9.

797 Vgl. Lauster 2011a.

798 Vgl. Lauster 2011b: 12.

799 Vgl. Hörisch 2011: 13. Im französischen „bonheur“ klingt das „gute Vorzeichen“ des Zufallsglücks ebenso noch nach wie im englischen „happiness“, das einem zufällig geschieht („to happen“).

800 Hörisch 2011: 13.

801 Vgl. Sartre 2010a: 1048f., der hier natürlich differenzierter interpretiert werden muss.

parativen Grundcharakter des Glücks, das ohne Lücken- bzw. Deprivationserfahrungen gar nicht wirklich (ein-)geschätzt werden kann.⁸⁰² So hören wir Goethe sagen: „Alles in der Welt läßt sich ertragen, / Nur nicht eine Reihe von schönen Tagen“⁸⁰³ – was aber, wie Freud bemerkt, „immerhin eine Übertreibung sein“⁸⁰⁴ mag.

Ebenso wie im Englischen gibt es das deutsche Wort „Glück“ nur im Singular – im Plural muss man sich mit Konstrukten wie „Glücksmomenten“ oder „Glücksepisoden“ behelfen. Weiterhin bereitet die Frage nach dem Gegenteil von Glück Kopfzerbrechen: Glück kann sowohl mit körperlichen Leiden als auch mit einer melancholischen Stimmung vereinbar sein.⁸⁰⁵ Aber nicht nur das Gegenteil, sondern auch die Abgrenzung zu ähnlichen positiven Konzepten bereitet der Forschung Mühe. So definiert etwa die WHO: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“⁸⁰⁶ Ein solcher Gesundheitsbegriff scheint zwar lobenswert, aber eben auch hypertroph,⁸⁰⁷ denn was hier eigentlich beschrieben wird, ähnelt vielmehr dem – ebenfalls hypertrophen – Glückseligkeitsbegriff Kants als „Befriedigung aller unserer Neigungen (so wohl extensive, der Mannigfaltigkeit derselben, als intensive, dem Grade, *und* auch protensive, der Dauer nach).“⁸⁰⁸

12.4 Das universale Glücksstreben als Faktum menschlicher Existenz

Alles, was über diese formalen Bestimmungen des Glücks hinausgeht, legt das Glück bereits ganz explizit als etwas Bestimmtes aus und disqualifiziert damit gegenläufige Ansichten. Insbesondere die kriteriale Bestimmung des *echten* Glücks und seiner Abgrenzung zum Scheinglück erweist sich als hochgradig normatives Unterfangen.

Für die existenzielle Ethik lässt sich zunächst festhalten, dass das Glücksstreben als universale Bedingung menschlicher Existenz eine *conditio humana* bildet, die mit einer Seinsweise zusammenhängt, die sich als typisch für Lebendiges erweist: *ein sich in die Welt entfaltendes Streben gegen weltliche Widrigkeiten*. Menschliches Leben gibt es nur in Form einer Bewegung, eines zielgerichteten Verhaltens und Handelns, das Ziele zu realisieren intendiert, die – sofern sie Mittel zum Zweck sind – auf das Glück als letztes Handlungsziel ausgerichtet sind. Neben diesem Finalisierungszwang drückt sich im Glück ein weiteres Motiv menschlichen Lebens aus: Menschliches Leben bewegt sich im Zwischenraum dieser beiden Extreme, es ist ein Leben, dem die Welt einerseits oft unkontrollierbar widerfährt, das aber andererseits die Welt auch manchmal kontrollieren, beeinflussen, gestalten oder deuten kann. Menschliches Leben bewegt sich zwischen Machbarkeit und Fatalismus, zwischen Beherrschung und Ausgeliefert-sein, zwischen

802 Hörisch 2011: 13f.

803 Ausspruch Goethes, zitiert nach Hörisch 2011: 14.

804 Freud 2008: 246.

805 Vgl. Seel 1995: 66f. sowie den Buchtitel „Melancholie, oder: vom Glück, unglücklich zu sein“ (Silem 1997).

806 World Health Organization 2015: 1.

807 Vgl. Brandt 2010: 65.

808 Kant 2004b: 677.

Selbst- und Fremdbestimmung, zwischen Autonomie und Determinismus⁸⁰⁹ – menschliches Leben als *Pendeln*, das sich mal dem einen, mal dem anderen Pol nähert. All dies war Thema der existenziellen Ethik.

Und auch wenn es zunächst so aussah, als sei die Frage nach dem Wesen des Glücks ebenfalls in der existenziellen Ethik zu behandeln, weil die Frage nach dem Glück eine deskriptive und wertfreie Antwort nach sich ziehen würde, stellt sich die Entfaltung eines philosophisch-kritischen, inhaltlichen-präzisierten Glücksbegriffs als eine Aufgabe dar, welche die Zuständigkeiten der existenziellen Ethik grundsätzlich überschreitet und der *normativen* Ethik überlassen bleiben muss. Denn bereits die Frage nach dem Wesen des Glücks – nach dem echten, wahren Glück – bedarf einer philosophischen Normierung gängiger Glücksvorstellungen.

809 Vgl. Kap. 8, 9, 20.

13 Das echte Glück

Über das Wesen des Glücks ließe sich eine eigene Arbeit, vielleicht sogar ein ganzes Lebenswerk schreiben. Alleine mit den derzeit vorliegenden Publikationen über das Glück – wissenschaftlich, populärwissenschaftlich, ratgebend, lyrisch u.v.m. – lassen sich kleine Bibliotheken füllen. Die EgL kommt zwar nicht umhin, einen kritischen und tragfähigen Glücksbegriff zu entwickeln; aber sie kann dabei gut auf bereits vorliegende Forschungen zurückgreifen.

13.1 Was ist Glück?

Um dem Glück, diesem komplexen und unscharfen Phänomen ein Stück weit näher zu kommen, ist es sinnvoll, – nach einer vorläufigen Abgrenzung gegenüber entgegengesetzten und ähnlichen Phänomenen – die Motive und Gesetzmäßigkeiten des Glücks zur Sprache zu bringen, die die gesamte Glücksforschung, aber auch Literatur, Kunst und Poesie durchziehen.

13.1.1 Negativismus vs. Positivismus

Eine grundsätzliche Frage der Glücksforschung besteht darin, ob Glück ein negativer oder positiver Begriff ist. Als negativer Begriff wird Glück in der Regel als Abwesenheit von Leid oder Unglück konzipiert. Dem stellen Glückspositivisten – in diesem Fall nicht zu verwechseln mit der *wissenschaftstheoretischen* (und äußerst umstrittenen) Position des Positivismus – einen positiven Begriff des Glücks entgegen und betonen, Glück sei mehr als nur die Negation eines unerwünschten Zustandes; Glück sei etwas *positiv* Bestimmbares.

Die bekanntesten Vertreter eines Glücksnegativismus finden sich in Teilen des Buddhismus („Alles Leben ist Leiden“) und – in dieser Tradition stehend – Arthur Schopenhauer, für den alles Glück negativ, alles Leiden hingegen positiv ist.

„Wir fühlen den Schmerz, aber nicht die Schmerzlosigkeit; wir fühlen die Sorge, aber nicht die Sorglosigkeit; die Furcht, aber nicht die Sicherheit. [...] Genüsse und Freuden vermissen wir schmerzlich, sobald sie ausbleiben; aber Schmerzen, selbst wenn sie nach langer Anwesenheit ausbleiben, werden nicht unmittelbar vermißt, sondern höchstens wird absichtlich, mittelst der Reflexion, ihrer gedacht. Denn nur Schmerz und Mangel können positiv empfunden werden und kündigen daher sich selbst an: das Wohlsein hingegen ist bloß negativ. Daher eben werden wir der drei größten Güter des Lebens, Gesundheit, Jugend und Freiheit, nicht als solcher inne, so lange wir sie besitzen; sondern erst nachdem wir sie verloren haben: denn auch sie sind Negationen. Daß

Tage unsers Lebens glücklich waren, merken wir erst, nach dem sie unglücklichen Platz gemacht haben.“⁸¹⁰

Entsprechend negativistisch liest man dann auch in Schopenhauers *Aphorismen zur Lebensweisheit*, das irdische Glück sei im Wesentlichen schon durch die Abwesenheit von Schmerz und Langeweile erreicht.⁸¹¹ So ließe sich auch das Glück eines Menschen am besten dadurch abschätzen, wie es *um sein Leiden steht* – und nicht, wie sehr er sich zurzeit vergnügt.⁸¹²

Dieser pessimistischen Weltsicht stellen zeitgenössische Glücksforscher einen positiven Glücksbegriff entgegen. Für Martin Seel erweist sich ein negativer Glücksbegriff als Leidensfreiheit als unzureichend, denn das Leiden verweist immer schon auf verschlossene Möglichkeiten (nicht aufstehen können, nicht reisen können), die aber als bloße Möglichkeiten noch kein Glück ausmachen, weil sie noch nicht *realisierte* Möglichkeiten sind. Nicht-verschlossene Möglichkeiten „sind zwar notwendige, aber weder allein noch zusammen hinreichende Bedingungen.“⁸¹³ Auch Dagmar Fenner betont, dass es im gelingenden Glücksstreben nicht auf die Minimierung des Leids, sondern vielmehr auf den Erwerb von Leidensbewältigungskompetenzen (z. B. Gelassenheit, Frustrationstoleranz, Welt- und Selbstvertrauen) ankomme.⁸¹⁴

Für Martin Seel gehören Glück und Unglück nicht nur im Leben, sondern auch in der philosophischen Begriffsbildung untrennbar zusammen: „Der positive Begriff führt den negativen mit.“⁸¹⁵ – Glück habe wesentlich eine „kontrastiv[e] Natur“⁸¹⁶. Nietzsche geht sogar so weit, eine notwendige proportionale Verbindung zwischen Glück und Unglück zu konstatieren: „das Glück und das Unglück sind zwei Geschwister und Zwillinge, die mit einander gross wachsen“⁸¹⁷. Nur wer großes Unglück kennt, kann auch großes Glück erleben. Und so findet auch Boethius einen *Trost der Philosophie* in der Einsicht, dass, wer sich dem Regiment der Fortuna anvertraut, nun auch ihren Sitten gehorchen muss.⁸¹⁸ Diese Sitten bestehen in der *Beständigkeit der Veränderlichkeit* des Glücks, die Boethius metaphorisch als nicht zu stoppendes, *rollendes Rad* beschreibt.⁸¹⁹ Das Glück scheint weiterhin nicht nur von jeweils *begrenzter Dauer* zu sein – es entzieht sich geradezu demjenigen, der es mit aller Gewalt erreichen oder, einmal erreicht, festhalten will.⁸²⁰

Und so rät Boethius, von der Fortuna nicht zu fordern, sondern dankbar zu sein für alles, was sie schenkt; und sie nimmt lediglich wieder weg, was sie zuvor gegeben hat. Es bleibt damit kein Grund zum Klagen: „Es ist dir [...] keine Gewalt widerfahren.“⁸²¹

810 Schopenhauer 1986b: 735f.

811 Vgl. Schopenhauer 1977: 43.

812 Vgl. Schopenhauer 1977: 448.

813 Seel 1995: 87.

814 Vgl. Fenner 2003: 604.

815 Seel 1995: 54.

816 Seel 1995: 54.

817 Nietzsche 1988c: 567.

818 Vgl. Boethius 1991: 89.

819 Vgl. Boethius 1991: 88.

820 Vgl. Pieper 2003: 26.

821 Boethius 1991: 90.

Glücksforscher Dieter Thomä stilisiert diese Unverfügbarkeit des Glücks gar zum Genuss hoch: „Wenn man sich statt dessen in die Unverfügbarkeit des Glücks findet, so heißt dies auch, daß man die Tatsache dieser Unverfügbarkeit selbst zu genießen bereit ist. Sie gehört geradewegs zum Glücke selbst.“⁸²² Gleichwohl scheint der *Wunsch nach Ewigkeit* dem Glücksstreben wesentlich innewohnend – oder wie Nietzsche es sagt: „alle Lust will – Ewigkeit!“⁸²³ Wer glücklich ist, möchte es für immer bleiben; wer unglücklich ist, möchte glücklich werden und es dann für immer bleiben. So lässt Goethe seinen *Faust* bekanntlich zu Mephisto sagen

„Werd ich zum Augenblicke sagen:
Verweile doch! du bist so schön!
Dann magst du mich in Fesseln schlagen,
Dann will ich gern zugrunde gehn!“⁸²⁴

– eine verhängnisvolle Wette.

13.1.2 Subjektivismus vs. Objektivismus

Neben den Glücksnegativisten und -positivisten spaltet sich die Glücksforschung weiterhin in Glückssubjektivismus und Glücksobjektivismus auf. Solche Unterscheidungen mögen manchmal zu pauschal sein; sie dienen aber dem Zweck, die unübersichtliche und umfangreiche interdisziplinäre Forschungsdebatte zu systematisieren. Darin unübertroffen ist Dagmar Fenner 2003 vorgelegte Studie mit dem lapidaren Titel „Glück“; eine herausragende, umfassende und interdisziplinäre Untersuchung des Themas.⁸²⁵ Zahlreiche Veröffentlichungen zum Glück, dem guten Leben und der Rolle des Glücks in der philosophischen Ethik folgten und etablierten Fenner als eine der gegenwärtig kundigsten Personen auf diesem Gebiet.⁸²⁶ Fenner präsentiert im Rahmen ihrer Glücksstudie nicht nur eine eigene Glückskonzeption, sondern analysiert und kritisiert alle wesentlichen Positionen der aktuellen Glücksforschung. Ihre Systematisierungen und Unterscheidungen werden für die vorliegende Arbeit übernommen.

Eine ihrer Unterscheidungen betrifft die Frage, ob Glück etwas ist, das eher durch innere oder eher durch äußere Faktoren beeinflusst werden kann. Dabei vertreten *Glückssubjektivismus* die These, dass sich eine Person nur mit Bezug auf individuelle Gefühle und Wünsche als glücklich einstufen kann. Glück kann demnach also nur subjektivistisch bestimmt werden. *Glücksobjektivismus* hingegen behaupten, dass es objektive Glücksgüter gibt, die ein glückliches Leben (mehr oder weniger) garantieren. Der Besitz solcher Glücksgüter ist *objektiv* erkennbar. Glück kann also demnach *von außen* bestimmt werden, d. h. auch von Personen, die *nicht* Subjekt des zu bestimmenden Glücks

822 Thomä 2003: 269.

823 Nietzsche 1968: 398 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

824 Goethe 2006: 52 [Kursivier. H.W.].

825 Vgl. Fenner 2003.

826 Vgl. Fenner 2007, Fenner 2010, Fenner 2004, Fenner 2009, Fenner 2008a, Fenner 2008b.

sind.⁸²⁷ Subjektivistische Glückstheorien thematisieren folgerichtig das individuelle Erleben einer Person und seine Voraussetzungen (subjektive Wünsche, Ziele, Gefühle, Bewertungen, Überzeugungen); objektivistische Glückstheorien hingegen beziehen sich auf objektive Glücksgüter, die für alle Menschen *unabhängig von deren Individualität* glücksfördernd sind. Je nach Theorie sind dies z. B. Wohlstand, Gesundheit, politische Freiheit. Es scheint nicht ganz abwegig, diese beiden Auffassungen mit Erich Fromm als *Haben oder Sein*⁸²⁸ zu kennzeichnen: Während es den Glücksobjektivisten um Aneignung und Besitz von Glücksgütern geht, betonen Glückssubjektivisten die „innere“ Erlebensseite des Glücks.

Als prominenteste Variante des objektivistischen Glücksverständnisses – von Fenner als „transitiv-technisch“⁸²⁹ bezeichnet – soll nun die *Theorie der objektiven Güter* kritisch analysiert werden (Kap. 13.1.3). Anschließend werden als wichtigste Vertreter eines subjektivistischen Glücksverständnisses – von Fenner als „reflexiv-ästhetisch“⁸³⁰ charakterisiert – der *Hedonismus* und die *Zieltheorie* des Glücks diskutiert (Kap. 13.1.4).

13.1.3 Objektivistische Glückstheorien: Theorie der objektiven Güter

Objektivistische Glückstheorien vereint die Grundthese, dass das Glücksniveau eines Menschen von außen beurteilt werden kann, z. B. indem gemessen wird, über welche der entscheidenden Glücksgüter er verfügt. Diese Glücksgüter wiederum werden als *objektiv gut* behauptet, d. h. als gut *unabhängig* von der subjektiven Bewertung des Glückssubjekts.

Hauptvertreter der objektivistischen Glückstheorien ist die *Theorie der objektiven Güter*. Während der Hedonismus und die Zieltheorie sich stark auf die subjektive Dimension des Glücks fokussieren, indem sie das subjektive Lustempfinden bzw. die Realisierung subjektiv wertvoller Ziele ins Zentrum der Betrachtung rücken, konzentriert sich die *Gütertheorie* des Glücks auf dessen *objektive* Dimension.⁸³¹ Statt in den subjektiven Bedürfnissen und Zielen einer Person findet die Gütertheorie das Glückskriterium in der (erfolgreichen) Aneignung objektiver Güter. Diese Güter sind insofern objektiv als ihnen ihre Güte nicht durch eine subjektive Bewertung, sondern durch sich selbst zukommt: Objektive Güter sind *intrinsisch*, also für sich selbst bereits *gut* – unabhängig von den subjektiven Empfindungen oder Bewertungen, die sich auf diese Güter beziehen.⁸³² Dabei kehrt sich die Wertkonstitution gleichsam um: Nicht durch eine subjektive Bewertung werden objektive Güter gut, sondern *weil objektive Güter bereits intrinsisch gut sind*, ist es nur vernünftig, sie subjektiv als wertvoll aufzufassen und anzustreben. Subjektivistische und objektivistische Theorien des glücklichen Lebens unterscheiden sich also weniger in Hinblick darauf, *was* als gut zu bezeichnen ist, sondern, *wie* sich diese Güte konstituiert.⁸³³

827 Vgl. Fenner 2003: 48.

828 Fromm 2012.

829 Fenner 2003: 588f.

830 Fenner 2003: 588f.

831 Vgl. Fenner 2007: 103.

832 Vgl. Fenner 2007: 103.

833 Vgl. Fenner 2007: 105.

Unter den möglichen objektiven Gütern lassen sich zunächst *materielle* Güter wie Geld, Haus und Auto ausmachen. Weiterhin können aber auch realisierte menschliche Potenziale und Fähigkeiten als objektive Güter zählen. Dabei geht es nicht um die Potenzialität solcher Fähigkeiten, sondern um deren Kultivierung. Eine solche *perfektionistische* Ethik findet sich etwa bei Aristoteles und in der Tugendethik.⁸³⁴

Der Glücksoptivismus hat mit diversen Problemen zu kämpfen, von denen hier nur einige wenige genannt werden können. Einer der wichtigsten Einwände entspringt für Fenner dem Wesen des Glücks selbst:

„Gemäß dem »Gesetz der Kompensation« empfangen wir mit jedem erreichten Gut meistens auch ein Übel, so dass etwa beim gegenwärtigen Sicherheitsstandard unserer Zivilgesellschaft nach Ausmerzen der meisten lebensbedrohlichen Gefahren die kleinen Irritationen zu hypertrophieren beginnen oder bei guter Gesundheit sich automatisch die Schmerzempfindlichkeit und die Sensibilitätsschwelle erhöhen. Zum ändern will es das aus persönlichen Erfahrungen wohlbekannte »Gesetz des abnehmenden Grenznutzens«, dass der Genuss bei jedem Befriedigungserlebnis gleicher Art kontinuierlich abnimmt, weil wir uns rasch an das erreichte Gut gewöhnen.“⁸³⁵

Das *Gesetz der Kompensation* erklärt nun auch verständlich, warum Menschen in industriell hochentwickelten Ländern nicht wesentlich glücklicher sind als in Entwicklungsländern.⁸³⁶ Das *Gesetz des abnehmenden Grenznutzens* – oben bereits als *hedonische Adaption* besprochen – hat bereits Arthur Schopenhauer zu einer massiven Glücksskepsis veranlasst: Die Wünsche des Menschen sind für ihn „grenzenlos, seine Ansprüche unerschöpflich, und jeder befriedigte Wunsch gebiert einen neuen.“⁸³⁷ Das Leben ist für Schopenhauer folgerichtig ein Betrug, denn wenn es Glück verspricht, so löst es dieses Versprechen entweder gar nicht ein, oder aber es löst es ein, nur um zu offenbaren, „wie wenig wünschenswert das Gewünschte war“⁸³⁸. Daraus ergibt sich auch der Sinn einer bekannten Zeile von Oscar Wilde: „In this world there are only two tragedies. One is not getting what one wants, and the other is getting it.“⁸³⁹ Die Aneignung objektiver Güter geht also nicht ohne weiteres mit einer Erhöhung des Glücksniveaus einher.

Weiterhin sind im Bereich der Sicherstellung des eigenen Überlebens *materielle* Güter zwar tatsächlich unabdingbar: So ist eine Erhöhung des monatlichen Einkommens dem Glück durchaus zuträglich, sofern damit eine vorher *prekäre* Lebenssituation verbessert werden kann.⁸⁴⁰ Daraus kann aber nicht geschlossen werden, dass diese den ausschließlichen Bezugspunkt einer Theorie des Glücks ausmachen kann, denn dieser enge Zusammenhang reißt ab, sobald die Notwendigkeiten des Lebens finansi-

834 Vgl. Fenner 2007: 104.

835 Fenner 2003: 589.

836 Vgl. Fenner 2003: 594.

837 Schopenhauer 1986b: 733.

838 Schopenhauer 1986b: 733.

839 Wilde (2014): Ende des dritten Akts.

840 Vgl. Myers 2000.

ell gedeckt werden können: Finanzieller Wohlstand korreliert dann praktisch gar nicht mehr mit subjektivem Wohlbefinden.⁸⁴¹

13.1.4 Subjektivistische Glückstheorien: Hedonismus und Zieltheorie

Subjektivistische Glückstheorien sehen es im Gegensatz zum Glücksobjektivismus als unsinnig an, das Glücksniveau eines Menschen aus einem Allgemeinen heraus zu beurteilen – wie es um das Glück einer Person steht, lasse sich vielmehr nur unter Einbeziehung der Ziele und Präferenzen dieser Person angeben. Solche Ziele und Präferenzen sind aber so individuell und subjektiv, dass sie nicht aus einem Allgemeinen heraus normiert werden können. Für Glückssubjektivisten scheidet daher ein objektivistischer Zugang zum Glück aus: Das, was für das Glück eines Einzelnen relevant ist, kann nicht objektiv angegeben werden, sondern unterliegt seiner (einzigen) Individualität. Was für den einen glücksförderlich ist, kann (aufgrund unterschiedlicher Ziele und Präferenzen) für den anderen glückshinderlich sein. Die beiden prominentesten Vertreter des Glückssubjektivismus sind der Hedonismus und die Zieltheorie.

Hedonismus

Für den *Hedonismus* besteht *Glück* (positiv) in der Maximierung von Lust und (negativ) in der Minimierung von Unlust. Ein glückliches Leben wird im Hedonismus also mit einem lustvollen und schmerzfreien Leben identifiziert.⁸⁴² Der hypothetische Imperativ des Hedonismus lautet dementsprechend: „Wenn du glücklich werden willst, suche möglichst viele Lustzustände und vermeide möglichst viele Unlustzustände!“ Innerhalb dieser Grundposition zum Wesen des Glücks besteht aber Uneinigkeit über das, was hier mit „Lust“ bzw. „Unlust“ denn genauer gemeint sein soll. Den hedonistischen Glückskonzeptionen liegt diesbezüglich meist ein *psychologisch-anthropologischer Hedonismus* als Weltanschauung zugrunde. Dieser besagt, dass Menschen von Natur aus auf Lustgewinn und Unlustvermeidung aus sind – dass also jegliche *Motivation* (und damit auch jegliches Handeln) des Menschen von dieser anthropologischen Grundbedingung gesteuert wird.⁸⁴³ Vor diesem Hintergrund wird *Lust* als eine Begleichung physiologischer Defizite verstanden – auf Hunger (Mangelzustand) folgt durch Essen (Aufhebung des Mangelzustandes) ein Lustzustand, der sich dabei als kausale Folge eines äußeren Sinnesreizes gestaltet.⁸⁴⁴

Die Probleme der hedonistischen Glückstheorie sind zahlreich und mitunter verheerend. So steht bspw. auch ein aufgeklärter, die Gegenwart überschreitender Hedonismus vor dem Problem der Zeitlichkeit. Der Mensch ist ein zeitstiftendes Wesen; er erlebt Zeit nicht als bloße Abfolge von Einzelmomenten, sondern in einer qualitativen Ganzheit von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.⁸⁴⁵ Glück meint entsprechend ei-

841 Vgl. Myers 2000.

842 Vgl. Fenner 2007: 31.

843 Vgl. Fenner 2007: 32.

844 Vgl. Fenner 2007: 33.

845 Vgl. Fenner 2007: 57.

nen *zeitübergreifenden* Zustand, der sich nicht in der Summe einzelner Lustmomente erschöpft – unabhängig von deren Quantität und Qualität.

Neben dieser horizontalen Zeitproblematik hat der Hedonismus auch mit einem vertikalen *Ordnungsproblem* zu kämpfen. Selbst wenn der Mensch als (psychisches, organisches) System insgesamt auf Lustgewinn aus sein mag, so konfliktieren in einer Welt verschiedenster Realisierungsmöglichkeiten nichtsdestotrotz seine unterschiedlichen Lustbestrebungen. Niemand aber kann an zwei lustvollen Orten gleichzeitig sein; keiner kann gleichzeitig dösen und sich körperlich lustvoll betätigen. Das Ordnungsproblem wird prekär, sobald es um die horizontale Zeitdimension erweitert wird: Nun geht es um grundsätzliche Lebensentscheidungen wie der Berufswahl (und damit auch der Negation von Berufsmöglichkeiten) oder sich widerstreitender zeitaufwendiger Tätigkeiten. Es wird nämlich keiner Person gelingen, in *allen* Sportarten dieser Welt in den Genuss eines Weltmeisterschaftstitels zu kommen. Lustrealisierung bedeutet also auch immer Lustnegation – Negation von *anderen* Möglichkeiten zur Lustrealisierung. Um eine *ordnende* Theorie (konfligierender) menschlicher *Ziele* kommt eine hedonistische Theorie des Glücks nicht umhin.

In praktischer Hinsicht steht eine hedonistische Theorie des Glücks weiterhin vor dem *hedonistischen Grundparadoxon*. Während sich objektive Güter wie Besitz oder beruflicher Erfolg direkt anstreben lassen, gilt dies nicht für das subjektive Wohlbefinden, das mit solchen objektiven Gütern einhergeht. Glück kann offenbar nur *indirekt* angestrebt werden:

„Da grundsätzlich nur ideelle Werte oder materielle Objekte bzw. deren Aneignung erstrebt werden können, alle Arten subjektiven Wohlbefindens aber solches Streben immer nur begleiten, empfinden wir umso weniger, je heftiger wir diese direkt herbeisehnen.“⁸⁴⁶

Werden die objektiven Güter nun als bloßes Mittel zur indirekten Erreichung dieses Wohlbefindens instrumentalisiert, so schwindet deren intrinsischer Wert – und mit ihm auch die Qualität des begleitenden Glücks. Das Glück scheint sich offenbar genau dann zu entziehen, wenn wir es gezielt verfolgen – oder wie Kierkegaard es vortrefflich auf den Punkt bringt: „Ach, die Tür des Glücks, sie geht nicht nach innen auf, so daß man, indem man auf sie losstürmt, sie auf drücken kann; sondern sie geht nach außen auf, und es bleibt einem daher nichts zu tun.“⁸⁴⁷

Der obigen Probleme ungeachtet scheint das menschliche Glücksstreben sich grundsätzlich nicht in der Maximierung von Lustzuständen zu erschöpfen. Dieser Einwand wiegt schwer und wird durch ein Gedankenexperiment Robert Nozicks nahegelegt: Man nehme an, an eine *Erlebnismaschine* angeschlossen zu werden. Der reale Körper schwimmt dabei in einem Becken, während das reale Gehirn per Elektroden durch entsprechende Reize dazu angeregt wird, bewusst erlebte Lustzustände zu produzieren, die für die betreffende Person phänomenal real und nicht als neurophysiologisch-induzierte Illusion erkennbar sind. So könnten Neuropsychologen das Gehirn etwa derart

846 Fenner 2003: 591.

847 Kierkegaard 2010: 136.

stimulieren, dass die Person das Gefühl hat, einen großen Roman zu schreiben, eine genussvolle Mahlzeit zu verzehren oder andere Lustzustände zu erleben.⁸⁴⁸

Trotzdem stellt sich hier wohl bei jedem Glücksstrebenden ein merkwürdiges Gefühl ein: Das Erleben von Lustzuständen – in welcher In- und Extensität auch immer – scheint intuitiv nicht *hinreichend* dafür zu sein, bereits von Glück zu sprechen. Aus Nozicks Gedankenexperiment ließen sich (unter Bezugnahme auf grundlegende Intuitionen) drei Schlüsse ziehen: Erstens muss Glück offenbar *echtes* Glück im Gegensatz zum *Scheinglück* sein – es bedarf eines Bezugs zur wirklichen Welt. Glück muss einen wirklichen Glücksgrund haben, das Glück muss *berechtigt* sein. Zweitens kann Glück offenbar nicht als heteronomes, fremdinduziertes Erleben konzipiert werden. Ein wahrhaft glücklicher Mensch will seines Glückes als (partiell) vernünftiges Wesen auch *würdig* sein. Autonomie und Freiheit scheinen notwendige Bedingungen des Glücks zu sein. Drittens scheint das Glück seinen Wert auch daraus zu ziehen, dass es *sinnvoll* und/oder *verdient* ist – im Gegensatz zum zufälligen oder neuropsychologisch induzierten Glück. Glück erscheint damit – zumindest in Teilen – als eine *Leistung* bzw. im Kontext eines *wertvollen Beitrags* zu einem übergeordneten Zweck. Dies verweist erneut auf die *kognitive Komponente* des Glücks.

Nozicks Gedankenexperiment zeigt also, dass die Notwendigkeit einer kritischen Prüfung des Glücks besteht. Diese Prüfung kann aber nicht durch die Person selbst erfolgen, zumindest nicht, wenn diese Person nur auf ihre Innerlichkeit – auf ihre subjektiven Gefühle und phänomenal erlebten Gewissheiten – Bezug nimmt. Es ist nämlich denkbar und teilweise bereits durchführbar, solche subjektiven Gefühle und phänomenal erlebte Gewissheit – und damit auch entsprechende Kognitionen und Urteile der Person über das jeweilige Gefühl oder Erlebnis – neuropsychologisch zu induzieren.⁸⁴⁹ Die kritische Prüfung muss also eine intersubjektive oder objektive Komponente beinhalten, die eine (bestmögliche) Unterscheidung zwischen Illusion und Realität erlaubt. Dazu könnte sich z. B. ein intersubjektiver Diskurs anbieten und/oder eine wissenschaftliche Methodologie; in jedem Fall aber ist man dabei auf eine *Überschreitung* der subjektiv-individuellen Innenperspektive angewiesen.

Zieltheorie

In den obigen Kritikpunkten hat das konsequente Durchdenken einer hedonistischen Theorie des Glücks die Frage nach den persönlichen (Lebens-)Zielen eines Menschen aufgeworfen: Glück scheint nicht allein auf physiologische Lustzustände reduzierbar zu sein, sondern ist abhängig von den individuellen Zielen einer Person.

Dieser Umstand bildet den Ausgangspunkt der *Zieltheorie des Glücks*. Der Glücksgrad eines Lebens wird dabei identifiziert mit dem Realisierungsgrad der persönlichen (Lebens-)Ziele. Der entsprechende hypothetische Imperativ lautet: „Wenn du glücklich werden möchtest, realisiere möglichst viele deiner wichtigen Ziele!“ Obwohl sich die-

848 Vgl. Nozick 1974: 52.

849 Z. B. kann die Erfahrung, den Willensentschluss zu fassen, die eigene Hand zu heben, offenbar durch neuropsychologische Stimulation induziert werden; die Person rekonstruiert dann rational-selbstbestimmte Motive, obwohl eine fremdbestimmte Verursachung vorliegt (vgl. Grawe 2004: 80).

se Position deutlich von der hedonistischen Glückstheorie unterscheidet, tritt auch sie heute als Utilitarismus auf – aber nicht in Gestalt des klassischen *Lust-Utilitarismus*, sondern als moderner *Präferenz-Utilitarismus*. Dementsprechend geht es nicht mehr um die Maximierung von Lustzuständen, sondern um die *bestmögliche Realisierung der Präferenzen aller beteiligten Personen*.⁸⁵⁰ Fenner unterscheidet in diesem Zusammenhang scharf zwischen Wünschen und Zielen: Während *Wünsche* sich lediglich an der subjektiven Realität des Wünschenden orientieren und somit nicht zwingend realistisch (realisierbar) sein müssen – „Ich wünsche mir, ewig zu leben.“ –, orientieren sich *Ziele* an der objektiven Realität, sind prinzipiell erreichbar und gehen mit einem festen Entschluss zur Realisierung einher.⁸⁵¹ Das Glücksniveau eines Lebens hängt also nicht von der Realisierung spontaner Phantasievorstellungen, sondern vielmehr von der Erreichung wichtiger, wertvoller und prinzipiell realisierbarer Ziele ab. Ziele sind im Gegensatz zu Wünschen nicht nur kritisch geprüft, sondern auch zeitlich vergleichsweise stabil. Eine *richtige Zielformulierung* ist dabei unabdingbar.⁸⁵² Bei spontan auftretenden Wünschen laufen wir zudem eher Gefahr, uns in Bezug auf deren Glücksbeitrag zu überschätzen.

Die Zieltheorie konzipiert das menschliche Glück aber keinesfalls als *bloße* Finalisierung, sondern trägt dem *prozessualen* Charakter des guten Lebens Rechnung:

„Attaining lasting happiness requires that we enjoy the journey on our way toward a destination we deem valuable. Happiness is not about making it to the peak of the mountain nor is it about climbing aimlessly around the mountain; happiness is the experience of climbing toward the peak.“⁸⁵³

Es geht also nicht nur um das Ankommen am Ziel, sondern auch um die Qualität der Reise dorthin. Ohnehin verbringen wir den größten Teil unseres Lebens *unterwegs auf dem Weg* – und nicht *angekommen am Ziel*.

Ebenso wie dem Hedonismus stellt sich der Zieltheorie vor dem Hintergrund vielfältiger und sich widersprechender Ziele die Herausforderung eines handlungsbefähigenden Ordners dieser Ziele. Eine priorisierte und stimmige Ordnung aller wichtigen Lebensziele schlägt sich dabei im *Lebensentwurf* bzw. *Lebensplan* nieder.

„Lebenspläne sind für ein gutes menschliches Leben nicht nur deswegen förderlich, weil sie es dem menschlichen *Zeitbewusstsein* erleichtern, das Ganze des Lebens in den Blick nehmen zu können. Als zwei weitere Vorteile von Lebensplänen sind der Zuwachs an *Freiheit* oder Selbstbestimmung und die Gewinnung von *Sinn* bezüglich des guten Lebens kaum zu überschätzen.“⁸⁵⁴

In der *Kritik an der Zieltheorie* sind zunächst einseitige Formen auszuschließen: etwa solche, die kein Konzept zur Ordnung sich widerstrebender Ziele vorlegen können;

850 Vgl. Fenner 2007: 59.

851 Vgl. Fenner 2007: 60.

852 Vgl. Kap. 13.3.

853 Ben-Shahar 2008: 26f.

854 Fenner 2007: 82.

oder solche, die sich einen reinen Finalismus kultivieren und den prozessualen Charakter der Zielverfolgung ausblenden. Die Orientierung an individuellen und subjektiven Zielen darf weiterhin nicht im Verzicht auf eine *kritische Normierung* resultieren. Ziele können nämlich nicht bloß als gegeben betrachtet werden – sie kommen nicht aus dem Nichts, auch nicht aus der vermeintlich unbedingten Freiheit des Subjekts. Ziele sind durch vielfältige Faktoren geprägt: Zunächst durch die Kulturgeschichte, weiterhin durch genetische Veranlagungen, durch Erziehung und Sozialisation, durch das soziale System, durch die Öffentlichkeit und die Medien. Die Ziele eines erwachsenen Menschen müssen vor dem Hintergrund solcher (vor allem in der Kindheit) erlernter Überzeugungen und Verhaltensweisen verstanden werden.⁸⁵⁵ Dann aber stellt sich das Problem einer Unterscheidung zwischen *wirklich* eigenen und nur *vermeintlich* eigenen (weil fremdbestimmten) Zielen. Wie schon beim Hedonismus gerät damit die *kognitive* Komponente des Glücks in den Blick.

13.1.5 Die kognitive Komponente des Glücks

Das Scheitern des Hedonismus wurde oben nicht zuletzt auf den kognitiven Charakter des Glücks zurückgeführt, den hedonistische Glückstheorien, die sich i.d.R. auf bloße (kognitiv nicht großartig verarbeitete) Sinnesreize beziehen. Dagmar Fenner plädiert in ihrer umfassenden Glücksstudie hingegen für die Auffassung des Glücks nicht als *Empfindung* oder *Gefühl*, sondern als *Stimmung*. Glück erschöpft sich erstens nicht in einer – von außen durch Sinnesreize oder Psychopharmaka induzierten – positiven *Empfindung*. Glück transzendiert zweitens auch ein vorübergehendes *Gefühl*, das sich von der objektlosen Empfindung durch *Intentionalität* – Gerichtetheit z. B. auf Personen und Gegenstände – unterscheidet. Glück muss vielmehr als *Stimmung* verstanden werden, in der „unsere Stellungnahme zum In-der-Welt-Sein insgesamt zum Ausdruck kommt.“⁸⁵⁶ Diese kognitive Konzeption des Glücks vermag auch unsere Intuition gegenüber einem Scheinglück mittels Nozicks Erlebnismaschine widerzuspiegeln: Wer sich in der Bewertung der entscheidenden Objekte, Bedürfnisse und Ziele des persönlichen Glücksstrebens irrt, dem mag das wahre Glück vorenthalten bleiben. Die Frage nach dem Glück ist also als Frage der praktischen Philosophie notwendig mit der Frage nach *Erkenntnis* verbunden.

In Bezug auf die angerissene Diskussion um den Status von Tieren und Pflanzen⁸⁵⁷ lässt sich hier kritisch festhalten, dass es durchaus fraglich ist, ob Pflanzen und Tiere ein (im hier vorgeschlagenen Sinne) *glückliches* Leben führen können: Wenn Glück eine kognitive Komponente umfasst und somit einer Stellungnahme des Glückssubjekts bezüglich seines Lebensvollzugs als Ganzem erfordert, so bedarf das Glück einer kognitiven Fähigkeit, die Tieren möglicherweise – und Pflanzen höchstwahrscheinlich – *nicht* zukommt.

⁸⁵⁵ Die *Transaktionsanalyse* legt diesbezüglich eine ganze Entwicklungspsychologie samt Psychotherapie vor (vgl. als Übersicht Stewart/Joines 2010).

⁸⁵⁶ Fenner 2003: 621.

⁸⁵⁷ Vgl. Kap. 3.1, 8.2.2, 8.4.2.

13.2 Der Glücksbegriff der EgL – eine Arbeitsdefinition

Nach der ausführlichen Diskussion der verschiedenen Glückstheorien und den damit verbundenen Forschungsproblemen präsentiert Fenner als Ergebnis ihrer umfassenden Glücksstudie auch einen eigenen Glücksbegriff, der alle in dieser Arbeit besprochenen Motive und Probleme des Glücks in sich aufnimmt und als solcher von der EgL übernommen werden kann:

„Glück‘ ist eine höchst positive, trotz zeitweiliger ‚Trübungen‘ ein ganzes Leben lang anhaltende Stimmung aufgrund einer affirmativen Beurteilung unseres gesamten Lebensvollzugs als eines gelingenden prozessualen Welt-Selbst-Verhältnisses.“⁸⁵⁸

Glück ist demnach also eine *Stimmung* – keine Empfindung und auch kein Gefühl. Diese Stimmung ist *zeitübergreifend* trotz periodischer Unglücksphasen und -momente. So kann auch ein gegenwärtig grippekranker und an Schmerzen leidender Mensch im gegenwärtigen Augenblick glücklich sein, obwohl er sicherlich in diesem Moment kein *angenehmes* Leben hat. In Antizipation einer besseren Zukunft kann er seine Schmerzen aber vor dem Hintergrund eines Lebensplans und Lebenssinns entsprechend einordnen. Dies wiederum verweist auf die Bewertungs- und Sinndimension des Glücks. Die Bewertung fällt im Glück logischerweise affirmativ aus – das Leben wird bejaht. Das Objekt der Bejahung ist das Leben als Ganzes, welches als *Verhältnis* des Einzelnen zu sich selbst und zur Welt gelingt. Vor dem Hintergrund der Probleme, die ein rein subjektivistisches und ein rein objektivistisches Glücksverständnis nach sich gezogen haben, konzipiert Fenner das Glück ausdrücklich als einen Zustand, in dem

„die subjektiven und objektiven Komponenten notwendig zusammenstimmen müssen [...]. So wenig also jemand aufgrund einer glänzenden Lebenssituation glücklich ist, ohne dieses Glück auch zu spüren, so wenig ist jemand aufgrund eines positiven Gestimmtheits glücklich, wenn er sich über die Wirklichkeit seiner Lage täuscht.“⁸⁵⁹

Damit entscheidet Fenner den Streit zwischen Subjektivismus und Objektivismus nicht einseitig, sondern nimmt diesen Streit auf, indem „subjektives Wohlbefinden und objektive Lebenslage ausdrücklich in gleicher Weise berücksichtigt werden.“⁸⁶⁰ Das subjektive Glück transzendiert die subjektive Sphäre immer schon zur Welt und zur Gemeinschaft hin.⁸⁶¹

858 Fenner 2003: 621.

859 Fenner 2003: 597.

860 Fenner 2003: 598.

861 Vgl. Fenner 2003: 598.

13.3 Kritische Normierung individueller Glücksvorstellungen

Im Rahmen der drei vorgestellten Theorien des Glücks lässt sich nun auch die kritisch-normierende Aufgabe der normativen Ethik in Hinblick auf persönliche Glücksvorstellungen einlösen. Dieser Normierung erfolgt anhand der oben vorgenommenen Typologisierung individueller Glücksvorstellungen: Hedonismus, objektive Güter, Zieltheorie.

Das *hedonistische* Glück wurde bereits in seinem begrenzten Beitrag zum erfüllenden Glück herausgestellt. Diesbezüglich kann der Glücksstrebende erstens jene Genüsse herausfinden, die ihn am meisten beglücken, was wiederum am besten in tätiger Praxis geschieht. Zweitens kann er die Genüsse in Hinblick auf deren kurz- und langfristige Konsequenzen kalkulieren – ein leckerer Kuchen heute mag sich schon morgen auf der Laufbahn rächen. Durch diese Kalkulation gegenwärtigen und zukünftigen Nutzens kann der Glücksstrebende der großen Schwäche des Hedonismus – der reinen Gegenwartsorientierung – entgegenwirken und kommt so auch der natürlichen Zeitorientierung des Menschen näher, welcher immer auch schon auf die Zukunft bezogen ist und das gegenwärtige Leben sogar mitunter erst wieder erlernen muss (z. B. in therapeutisch-meditativen Achtsamkeitsübungen). Drittens sind die Genüsse dann in eine Rangfolge des Beglückens zu bringen, sodass sich hier Konflikte bestmöglich lösen lassen.

Die jeweils individuelle Forschung entfällt bei den *objektiven Glücksgütern* insofern als diese ja gerade als *objektiv* behauptet werden, also *unabhängig* von den subjektiven Vorlieben des Glücksstrebenden *gut* sein sollen. Nichtsdestotrotz hat sich gezeigt, dass die Theorie als Ganze nicht so universal und objektiv ist, wie sie sich gibt. Während sich ein Individuum schwerpunktmäßig von den objektiven Glücksgütern angesprochen fühlt, mag ein anderes eher den hedonistischen Ansatz favorisieren. Es gilt bzgl. der Theorie objektiver Glücksgüter also lediglich, entsprechende Forschungsergebnisse zur Kenntnis zu nehmen und sich in klugen Aneignungsstrategien zu üben. Da es hier letztlich um Klugheit bzw. hypothetische Imperative geht, wird dies im Rahmen der pragmatischen Ethik näher erörtert.⁸⁶² Dort wird auch die kritische Funktion der Ethik eingelöst, die jeweiligen Glücksgüter in ihrer Forschungsgenese freizulegen, sodass hier ersichtlich wird, inwieweit es sich einerseits um bloße Postulate handelt, andererseits um bloß statistisch-korrelative Zusammenhänge, aus denen keine Objektivität für das Glückssubjekt abzuleiten ist.⁸⁶³

In Bezug auf die *Zieltheorie* des Glücks besteht die normierende Funktion der Ethik darin, dem realisierungsbestrebten Glückssubjekt ein Instrumentarium an die Hand zu geben, sich seine Ziele derart selbst zu setzen, dass deren Verfolgung prinzipiell erfolgreich sein kann und möglichst wahrscheinlich ist. Weiterhin soll die Zielverfolgung effektiv und effizient gestaltet werden, und am Ende in die Realisierung eines Ziels münden, welches auch halten kann, was es bei seiner Setzung versprochen hat – nämlich den Glücksstrebenden ein bisschen glücklicher zu machen. Dabei gilt es auch stets zu berücksichtigen, ob der Wert des Ziels den Aufwand der realisierenden Mittel rechtfertigt – oder ob es nicht sogar klüger wäre, das eine oder andere Ziel fahren zu lassen,

⁸⁶² Siehe Kap. 20.5.

⁸⁶³ Vgl. dazu auch Kap. 5.6.

wenn man gar nicht bereit ist, alle notwendigen Realisierungsschritte vorzunehmen (man denke nur an die unzähligen qualvollen Trainingsstunden eines Marathonläufers, die einem Olympiasieg in aller Regel vorausgehen müssen). Weiterhin muss bestmöglich sichergestellt werden, dass sich der Zielsetzende bzgl. des Wertes seines Ziels nicht irrt.

All diese kritischen Normierungen eines individuellen Ziels können durch ein fundiertes *Verfahren zur richtigen Zielformulierung* umgesetzt werden. Dagmar Fenner führt als zentrale Kriterien einer gelungenen Zielformulierung zunächst die (i) *Konkretheit* des Ziels an.⁸⁶⁴ Konkrete Ziele korrelieren mit Wohlbefinden statistisch deutlicher als abstrakte Ziele dies tun. Insgesamt geht es Menschen besser, wenn sie sich mit der Lösung ihrer aktuellen Probleme und nicht mit der Verfolgung schwer zu fassender, weit in der Zukunft liegender Ziele beschäftigen können.⁸⁶⁵ Konkrete Ziele ermöglichen außerdem ein klareres Feedback über die Zielerreichung: Ob jemand *in seinem nächsten Fußball-Spiel kommenden Samstag zwei reguläre Tore erzielen* kann, lässt sich einfacher überprüfen als sein *allgemein guter Gesundheits- und Fitnesszustand* oder seine *finanzielle Unabhängigkeit*. Die Konkretheit eines Ziels kann damit verhindern, einer unklaren Zielvorstellung lebenslang hinterherzulaufen – so wie es Millionäre geben mag, die immer noch das abstrakte Ziel verfolgen, *reich* zu werden (konkreter wäre hier z. B. ein genau quantifiziertes Jahreseinkommen, Geldvermögen oder Besitz mit taxierbarem Geldwert zu definieren). Damit aber sollen abstrakte Ziele keineswegs vollends durch konkrete substituiert werden; vielmehr können „konkrete kurzfristige Ziele nur durch abstraktere langfristige zu einer höheren Einheit in der Zeit integriert werden“⁸⁶⁶ – womit dann ein übergreifendes Lebensziel, ein Lebensplan, ein Lebensentwurf gemeint ist.

Mit der Konkretheit von Zielen hängt deren (ii) *Kontrollmöglichkeit* mittels *klarer Rückmeldungen* zusammen.⁸⁶⁷ Durch sauber definierte Messkriterien kann hier stets überprüft werden, ob man auf einem guten Weg ist – eine durchaus unverzichtbare Überprüfung, wenn es sich um einen mehrjährigen Weg (z. B. zu einer Professur und/oder zu einem Olympiasieg) handelt. Die Kontrolle kann dabei durch Feedback anhand von möglichst objektiven Messwerten erfolgen, oder von anderen Personen übernommen werden. Beide Arten des Feedbacks dienen dazu, bei der Verfolgung langjähriger, ggf. abstrakter Ziele dem Strebenden eine möglichst objektive Auskunft über sein prozessuales Vorankommen zu bieten.

Weiterhin sollte ein (iii) *geeignetes Anspruchsniveau* vorliegen, d. h. die Ziele dürfen nicht zu einfach, aber auch nicht zu schwer sein.⁸⁶⁸ Wohlgeformte Ziele sollten weder überfordern noch unterfordern, sondern mit hohem Einsatz, d. h. unter weitgehender Ausschöpfung aktueller persönlicher Ressourcen (Fähigkeiten, zur Verfügung stehende Zeit etc.) realisierbar sein.

Schließlich sollten Ziele möglichst so gewählt werden, dass sich deren Realisierung auch als (iv) *intrinsisch-selbstzweckhafte Tätigkeit* vollziehen kann.⁸⁶⁹ Man darf hier

864 Vgl. Fenner 2007: 71.

865 Vgl. Fenner 2007: 72.

866 Fenner 2007: 72.

867 Vgl. Fenner 2007: 72.

868 Vgl. Fenner 2007: 73.

869 Vgl. Fenner 2007: 75.

nicht dem drohenden Finalismus der Zieltheorie erliegen und sich lediglich auf das Zukunftsziel konzentrieren, dessen Realisierung da angestrebt wird. Stattdessen muss berücksichtigt werden, dass Menschen die meiste Zeit mit der Realisierung selbst verbringen; unser Leben gestaltet sich nicht als ein ständiges Ankommen, sondern als ein stetes *Reisen*. Diesem prozessualen Charakter menschlicher Zielverfolgung kann dadurch Rechnung getragen werden, dass bei jeder Zielwahl mitberücksichtigt wird, inwiefern es sich bei der prozessualen Tätigkeit um eine selbstzweckhafte, intrinsisch motivierte Tätigkeit handelt. In Anlehnung an Aristoteles kann hier also von einer Verschiebung von der *Poiesis* zur *Praxis* gesprochen werden, also vom *Herstellen* (Mittel-zum-Zweck) zum *Vollzug* (Zweck an sich selbst).⁸⁷⁰

Zieht man nach diesem langen Kapitel zur Frage nach dem Glück abschließend Bilanz, dann stellt die Zieltheorie die vielleicht überzeugendste Theorie des Glücks mit den wenigsten Problemen dar. Die beiden größten Gefahren des zieltheoretisch verstandenen Glücks können grundsätzlich abgewehrt werden: Zum einen darf sie nicht dem *finalistischen* Irrtum erliegen, mit der Erreichung der wichtigsten Ziele sei das Glück sichergestellt. Vielmehr hat sich gezeigt, dass sich dieses Glück gerade im gelingenden *Vollzug* der Zielrealisierung, also *prozessual* und nicht *teleologisch* ergibt. Zum anderen muss sich die Zieltheorie davor hüten, das Glück *selbst* als Ziel auszugeben, das mit der nötigen pragmatischen Kompetenz realisiert werden kann. Das Glück ist eben gerade kein Ziel unter anderen Zielen – es ist letztes Ziel menschlichen Strebens und doch *kein anstrebbares Ziel*. Wir streben zwar *nur* nach Glück; doch um es zu erreichen, müssen wir gerade *aufhören*, nach Glück zu streben – oder wie es Kierkegaard oben bereits formulierte: Die Tür des Glücks „geht nicht nach innen auf, so daß man, indem man auf sie losstürmt, sie auf drücken kann; sondern sie geht nach außen auf, und es bleibt einem daher nichts zu tun.“⁸⁷¹ Wer glücklich werden will, muss dieses Streben selbst offenbar aufgeben. Können wir dieser Paradoxie des Glücks enttrinnen? Bleibt uns wirklich nichts anderes übrig als „nichts zu tun“?

870 Den Bezug zu Aristoteles stellt Fenner 2007: 75 im Original selbst her.

871 Kierkegaard 2010: 136.

14 Das sinnhafte Glück

Richtig ist jedenfalls – so konstatieren auch Dieter Thomä et al. –, dass das Glück kein Ziel ist, das „man in ein Navigationssystem eingibt und bei getreuer Befolgung des richtigen Weges erreicht. Das Glück lässt sich nicht in gleicher Weise angeben, eingeben und erreichen wie ein Ort; es stellt sich vielmehr ein, es wird einem Menschen zuteil.“⁸⁷² Glück ist also kein Ziel unter anderen Zielen; und auch kein *direkt anstrebbares* höchstes Handlungsziel. Menschen mögen zwar anthropologisch auf das Glück als letztes Ziel ihrer Handlungen aus sein – *erreichen* können sie es aber nicht ohne Bezug zu *anderen* Zielen und Werten. So liest man denn auch bei Günther Bien:

„Glück ist kein Ziel, sondern der Lohn. Das heißt, Glück ist immer eine Nebenfolge von anspruchsvoller, sinnvoller Tätigkeit. Glück ist wie die Hobelspäne, die dann abfallen, wenn man etwas Richtiges tut. Und der Fehler dieser Glücksbücher ist, dass sie versprechen, auf direktem Wege, durch Bereitstellung von Rezepten, Glück zu erzeugen. Man kann wohl manches Hinderliche vermeiden, aber das wirkliche Lebensglück ist nicht auf Rezept oder durch Tricks zu haben.“⁸⁷³

Der Gedanke, das Glück sei „seiner Natur nach immer eine Nebenfolge“⁸⁷⁴, impliziert freilich nicht, dass uns – wie Kierkegaard meint – nichts weiter zu tun bleibt. Die empirische Glücksforschung und die drei großen Glückstheorien geben genug Anhaltspunkte dafür, dass Glück in einem gewissen Rahmen auch aktiv verfolgt werden kann. Auch wenn Glück nicht auf Rezept zu haben ist, so lassen sich doch gute Bedingungen dafür schaffen, indem man hedonische Genüsse aufsucht, wichtige Ziele realisiert oder sich objektive Glücksgüter aneignet. Glück wird vielmehr vom Spannungsverhältnis zwischen Aktivität und Passivität, zwischen aktiver Verfolgung und bewusster Abwendung geprägt. Dort, wo wir unser Glück aktiv beeinflussen können, sind Veränderungskompetenzen gefragt; und dort, wo es sich unserer Verfügung entzieht, sollten wir uns auf ein wert-orientiertes Handeln konzentrieren, das im besten Fall Glück als Nebenfolge abwirft.⁸⁷⁵

Inwieweit das Glück sich tatsächlich auf aktivem Wege anstreben lässt und wann sich Menschen eher auf ein wert-orientiertes Handeln konzentrieren sollten, erörtert die pragmatische Ethik mit ihrer Unterscheidung zwischen Machbarem und Unabänderlichem.⁸⁷⁶

Das Thema des *wert-orientierten Handelns* lässt sich nicht überschneidungsfrei einem einzigen Ethiksegment zuordnen. Werte sind natürlich normative Gebilde; und

872 Thomä et al. 2011: 5.

873 Bien 2011: 212.

874 Bien 2000: 26.

875 Vgl. Kap. 21 bzw. Kap. 22.

876 Vgl. Kap. 20.

wert-orientiertes Handeln damit auch eng mit Moralität verbunden. Insofern dem wert-orientierten Handeln aber auch die Funktion der Bewältigung von Unabänderlichem durch Sinnstiftung zukommt, trägt es – als psychologisches *Coping* oder therapeutische *Sinnstiftung* – pragmatische Züge. Und wo Werte als Selbstzweck verwirklicht werden sollen, vollzieht sich jene „anspruchsvoll[e], sinnvoll[e] Tätigkeit“ (Bien), von der das Glück als *Nebenfolge* abfällt „wie die Hobelspäne, die dann abfallen, wenn man etwas Richtiges tut.“⁸⁷⁷ Damit aber geht es um die *Realisierung* des Glücks – und damit erneut um eine Frage der pragmatischen Ethik.

Wert-orientiertes Handeln also ist nicht alleiniger Gegenstand der normativen Ethik, sondern übergreift normative und pragmatische Ethik. Daher ist es nur konsequent, in der normativen Ethik die Notwendigkeit eines sinnhaften und wert-orientierten Glücks zu betonen, während das wert-orientierte Handeln – besonders in seiner Bewältigungsfunktion – im Rahmen der pragmatischen Ethik abgehandelt wird. Beides lässt sich im wirklichen Leben nicht sauber trennen; vielleicht kann man theoretisch die *Werthaftigkeit* von der *Realisierung* eines Wertes trennen, wobei ersteres der *normativen* Ethik (Kap. 13-17), letzteres hingegen der *pragmatischen* Ethik vorbehalten bleibt (Kap. 22, 20.1). Weiterhin konzentriert sich die normative Ethik auf jene Werte, die als maximal grundlegend und universal gelten können. Ob es einen solchen, für alle Menschen aller Kulturen zu allen Zeiten geltenden letzten und universalen Wert gibt – wie ihn etwa die kantianische Tradition zu begründen versucht – bleibt natürlich umstritten. Ich tendiere – wie viele andere zeitgenössische Ethiker – dazu, diese Frage zu verneinen; das kann und soll hier aber nicht Thema sein. Das integrative Vorgehen der EgL gebietet es vielmehr, diese Frage nicht zu entscheiden, sondern die verschiedenen Perspektiven zu einer möglichst umfassenden Perspektive zu integrieren. Das geschieht, indem zwischen allgemeineren bzw. grundlegenderen Werten auf der einen Seite, und konkreteren bzw. individuell geprägten Werten auf der anderen Seite unterschieden wird. Als Kandidaten für universale Werte können *Freiheit/Autonomie/Würde* (Kant), *Leben/Empfindungsfähigkeit/Glücksförderung* (Utilitarismus) und *Liebe/Wohlfühlen/Mitgefühl* (spirituelle und religiöse Ethiken) gelten. Im Gegensatz dazu kann z. B. den Werten Selbstvervollkommenung/Steigerung/Selbstverwirklichung, Solidarität/Gerechtigkeit oder Schönheit/Ästhetik/Kunst nicht in demselben Ausmaß eine Universalität zugesprochen werden, sodass hier mehr und mehr individuelle Präferenzen zum Tragen kommen: der eine mag sein Leben dem Komponieren widmen und darin seinen wertvollsten Beitrag zur Menschheit oder zur Welt sehen; der andere weiß mit Kunst vielleicht nichts anzufangen, engagiert sich aber leidenschaftlich für eine gerechte und solidarisch geprägte Wirtschaftsordnung. Diese graduelle und für unterschiedliche Gewichtungen offene Einteilung dürfte auf breite Zustimmung stoßen, weil sie sich jener Urteile enthält, die die Diskussion spalten. Erneut bleibt hier darauf hinzuweisen, dass es der EgL weniger um *Positionismus* geht – d. h. dem (begründeten) Bekenntnis zu einer bestimmten Position, z. B. zum ethischem Relativ-ismus oder Fundamental-ismus –, sondern um eine gegenstandsangemessene Erschließung der ethischen Situation der menschlichen Existenz. In diesem Fall heißt das, dem Umstand Rechnung zu tragen, dass es in unseren postmodernen und post-teleologischen Tagen immer noch Werte gibt, die allgemeiner und grundlegender zu sein scheinen als andere: diese orientieren

877 Je Bien 2011: 212.

sich eher an der *konkreten Einzigartigkeit des Individuums*, jene mehr an der *abstrakten Allgemeinheit der Menschheit*.

Wie sich das eigene Handeln konkret an Werten ausrichten lässt (und welche Werte dies bspw. sein könnten), bleibt in der pragmatischen Ethik noch zu untersuchen (Kap. 22); inwiefern das pragmatisch-glücksorientierte Handeln hingegen notwendigerweise der *Sinnstiftung* bedarf, gilt es im Rahmen der normativen Ethik nun noch zu klären.

Ein Glück nämlich, dass sich nicht in einen *übergeordneten Sinnzusammenhang* menschlichen Lebens einfügen kann, bleibt ein Stück weit befremdlich und vermag die Weite an Möglichkeiten der menschlichen Existenz nicht zu erfüllen. Das wird insbesondere am Hedonismus deutlich, dem es nicht gelingt, das Glück als etwas auszuweisen, das einem Leben Sinn und Wert verleihen kann – und dem Menschen als Ganzen, also als freiem, selbstbestimmten, sozialem, moralfähigen, wert-orientierten ... Lebewesen gerecht zu werden vermag. Als teilweise vernünftiges Wesen nämlich strebt ein Mensch ja nicht nur nach Glück, sondern auch danach, dieses Glück sinnvoll in einen Gesamtzusammenhang einordnen zu können: er möchte sein Glück auch verdienen, andere damit nicht ungerecht benachteiligen, sich seines Glückes auch als würdig erweisen, es sich nicht ergaunert haben usw. Ein philosophisch qualifiziertes Glück muss also ein sinnhaftes Glück sein; und wahrhaftes Glück bleibt immer mit einem sinnvollen, wert-orientierten Handeln verbunden. Erscheinungsformen des Glücks, denen diesbezüglich wichtige Qualitäten fehlen, können von einer Person nur insofern als erfüllend erlebt werden, als diese bereit ist, wesentliche Dimensionen ihrer Existenz – z. B. ihre Moralfähigkeit, ihren Wahrheitsanspruch oder ihre Suche nach einem narrativ-integrativen Lebenssinn – auszublenden. Damit aber betrifft dieses Glück nicht mehr den ganzen Menschen, ist kein wahrhaft menschliches Glück mehr. Aus der Psychotherapie ist bekannt, dass sich die damit einhergehende *Fragmentarisierung* des Menschen nicht selten auf andere Weise meldet: als schlechtes Gewissen, Sinnlosigkeitsgefühle, Schuld, psychosomatische Beschwerden usw. Ein derartig verkürztes Glück qualifiziert sich nicht als Glück der EgL.

So lässt sich freilich nicht ohne implizite normative Annahmen reden. Und so wird an dieser Stelle nochmals überaus deutlich, dass jede Ethik, jede Theorie des guten Lebens und jede Philosophie des Glücks an ein „essentialistisches anthropologisches Minimalprogramm“⁸⁷⁸ (Fenner) gebunden bleibt, das sich nicht vollständig aus neutraler Beobachtung ableiten lässt, weil es dabei letztlich „um die inhaltliche Konkretisierung der ‚Humanität‘“⁸⁷⁹ geht – und damit um eine wesentlich *normative* Aufgabe.

Wenn das philosophisch qualifizierte Glück nun aber sinnhaft sein muss, dann stellt sich die Frage, wie sich ein solcher Glückssinn – oder besser: ein übergreifender Lebenssinn – denn einstellt. Mit anderen Worten stellt sich damit die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Exkurs: Der Sinn des Lebens

Ein durchschnittliches Leserpublikum würde beim Titel der vorliegenden Arbeit – zumal von diesem Umfang – wohl auch die Thematisierung eines der schwergewichtigsten

878 Fenner 2004: 445; siehe ausführlicher Kap. 4.1 und kritisch Kap. 25.

879 Fenner 2004: 445.

und gleichzeitig doch auch wichtigsten philosophischen Probleme erwarten: die Frage nach dem *Sinn des Lebens*. Ein *fach-philosophisches* Leserpublikum wird diese Erwartung weniger hegen, da es in der wissenschaftlich geprägten, akademischen Philosophie gegenwärtig keine nennenswerte Rolle spielt und unwissenschaftlich-anrühigen Charakter hat. So blieb auch der britische Literaturwissenschaftler Terry Eagleton für seine Monographie „The Meaning of Life“ nicht von Spott verschont. Auf den ersten Seiten seines Buchs liest man die Widmung:⁸⁸⁰

For Oliver,
who found the whole idea deeply embarrassing

Nichtsdestotrotz lässt sich das Sinn-Thema in Bezug auf das gute Leben nicht vollends ausklammern. Für nicht wenige Menschen scheint es sich als „Alles-oder-Nichts“-Thema darzustellen, so z. B. für eine der „Drei Schwestern“⁸⁸¹ im Drama des russischen Schriftstellers Tschechow:

Entweder man weiß, wozu man lebt, oder alles ist Nichts.

Dieser Einschätzung schließen sich auch Existenzialisten wie Camus an, der die Frage nach dem Sinn des Lebens für die *dringlichste* aller Fragen hält.⁸⁸² Nichtsdestotrotz zeichnet sich Camus' Existenzialismus gerade dadurch aus, dass ein solcher Sinn einerseits nicht *gegeben* ist, andererseits aber auch nicht *hervorgebracht* werden kann. Die Welt stellt sich für Camus nämlich nicht nur als aus sich heraus sinnlos dar; sie lässt sich auch „nicht von den Menschen mit einem Sinn überziehen.“⁸⁸³ Nicht ganz ohne Ironie lässt dementsprechend auch Sartre seinen Protagonisten Roquetin in „Der Ekel“ bekunden, „daß es nichts gibt, nichts, keinen Grund zu existieren.“⁸⁸⁴

In der Rede vom Sinn des Lebens ist jeweils ein *spezifischer* Sinn gemeint. Dagmar Fenner unterscheidet diesbezüglich drei Hauptbedeutungen von „Sinn“:

„Sinn“ meint nämlich auf einer *biologischen Ebene* soviel wie ‚Sinnesorgan‘, also konkret etwa der Tastsinn oder der Sehsinn. ‚Sinn‘ in einer *sprachlich-semantischen Bedeutung* zum Zweiten wäre einem Leben immer dann zuzusprechen, wenn es sich in eine narrative Form bringen lässt. Solange sich die Ereignisse eines Lebens völlig unverbunden, ohne inneren Zusammenhang aneinanderreihen, fehlt ihnen Sinn und Bedeutung. Je besser aber die einzelnen Handlungen eines Lebens durch weiterreichende Ziele und Handlungspläne miteinander verknüpft sind, desto leichter dürfte es fallen, sein Leben als eine kohärente Geschichte zu erzählen. Das Leben wird dann aber nicht nur verständlich und sozusagen lesbar, sondern erhält auch ‚Sinn‘ in einer dritten Bedeutung: In *normativ-wertender Hinsicht* verlangt man nämlich nicht nur,

880 Eagleton 2007: v.

881 Tschechow 2010: 13.

882 Vgl. Camus 2005: 12.

883 Pieper 2011: 25.

884 Sartre 2010b: 19f. [Kursivier. H.W.].

dass ein Leben erzählbar ist, sondern dass es auch auf wertvolle Ziele hin ausgerichtet ist. Durch die Ausrichtung auf Lebensziele, die der Handelnde per definitionem immer als etwas Gutes taxiert, erhält das Leben ‚Sinn‘ in der Bedeutung von ‚Wert‘ oder ‚Relevanz‘.⁸⁸⁵

Von Interesse sind hier lediglich die zweite und dritte Bedeutung. Der „Sinn“ des Lebens kann sich also zum einen auf die (i) *Verständlichkeit* des Lebens als Narrativ (d. h. als strukturierter Zusammenhang einzelner Lebensmomente bzw. -episoden), zum anderen auf den (ii) *Wert* des Lebens (d. h. seine *Bedeutsamkeit*) beziehen. Aus diesem letzten Bedeutungsaspekt ist die Rede vom „Sinn des Lebens“ philosophiegeschichtlich auch hervorgegangen, nämlich aus der aufklärerischen Bestimmung des Menschen im 18. Jh.⁸⁸⁶ Wortwörtlich taucht der Ausdruck erstmals bei Nietzsche⁸⁸⁷ auf, der den Existenzialismus in gewisser Hinsicht bereits vorweg nimmt, wenn er schreibt: „Die meisten Menschen sind offenbar *zufällig* auf der Welt: es zeigt sich keine Nothwendigkeit höherer Art in ihnen.“⁸⁸⁸ Die Skepsis gegen einen *allgemeinen* Sinn des Lebens – einen Sinn des Lebens *an sich* – hat sich bis in die Gegenwart fortgesetzt und prägt die aktuelle Diskussion.⁸⁸⁹ Dabei lässt sich auch heute noch durch eine Doppeldeutigkeit von „Sinn“ als (i) *Verständlichkeit* und (ii) *Wert* ausmachen:

(i) Für viele Autoren stellt sich Sinn als Bindeglied zwischen *episodischem* und *übergreifendem* Glück⁸⁹⁰ dar: Sinn stiftet die *Einheit* der ansonsten nur unzusammenhängenden Abfolge diverser Lebensmomente bzw. -episoden. Dies betrifft dann also die *Verstehbarkeit* des eigenen Lebens; das Leben hat dann Sinn wie eine Geschichte. So kann ja durchaus auch ein Verhalten eines Mitmenschen zunächst sinnlos erscheinen – erhält man jedoch Einblick in seine Motive, ergibt sein Verhalten nun wieder Sinn. „Sinn“ meint hier also ein *Struktur und Zusammenhang stiftendes Moment*.

(ii) Andere Autoren haben in der gegenwärtigen Diskussion jedoch den *Wert* des Lebens im Blick, wenn Sie von dessen *Sinn* sprechen. Hier geht es zwar auch um Verstehbarkeit des Lebens, aber bezogen auf die Semantik, sondern auf das Warum: *Warum gibt es Leben? Wozu existiere ich? Wozu sollte ich dieses Leben nutzen? Was hat es für einen Sinn, dass ich überhaupt existiere?* Die Beantwortung solcher Fragen obliegt schon lange nicht mehr religiösen Institutionen, sondern bleibt – insbesondere im individualistisch geprägten Europa der Moderne – dem Individuum selbst überlassen. Eine allgemeine Antwort fällt daher entweder *ideologisch* oder *banal* aus. Ein Beispiel für letztere findet man im Schlusswort des *Monty Python*-Films „Der Sinn des Lebens“, in dem auf die Frage nach dem Sinn des Lebens lapidar erwidert wird:

885 Fenner 2007: 83.

886 Vgl. Fenner 2007: 83.

887 Vgl. Gerhardt 1999: 21.

888 Nietzsche 1988d: 32.

889 Vgl. Seel 1998: 116.

890 In diesem Zusammenhang hat Martin Seel die Unterscheidung zwischen *episodischem* und *übergreifendem* Glück eingeführt. Das episodische Glück erschöpft sich in der Unmittelbarkeit des gegenwärtigen Augenblicks, es ist ein Glück des Hier und Jetzt. In Erinnerung an Kierkegaard spricht Seel hier auch vom ästhetischen Glücksbegriff (vgl. Seel 1995: 104).

„Versuchen Sie, nett zu anderen zu sein, vermeiden Sie fettes Essen, lesen Sie hin und wieder ein gutes Buch, verschaffen Sie sich genügend Bewegung, und bemühen Sie sich, mit Menschen aller Nationen und Religionen in Frieden und Eintracht zusammenzuleben. Na ja, das war's – hier ist unsere Erkennungsmelodie. Gute Nacht.“⁸⁹¹

Damit ist zum allgemeinen Sinn des Lebens nun auch alles gesagt.

891 Monty Python 2010: 263.

15 Das moralische Glück

Alle vorherrschenden Ethikkonzeptionen, die das *Glück* als eines der – oder gar *das* – zentrale Thema der Ethik ausmachen, schließen das Thema der Moral immer schon in diese Ethik mit ein. Während es durchaus glücksfreie, rein normative Ethikentwürfe gibt, sind moralfreie Glücksethiken (zumindest in der akademischen Ethik) eher rar; selbst Hans Krämers *Strebensethik* muss immer im übergeordneten ethischen Rahmen seiner *Integrativen Ethik* mit der *Sollensethik* zusammen gedacht werden.⁸⁹² Insofern vertreten einige Ethiker zwar eine reine (normative) Moralphilosophie und schließen dabei das Glück aus dem ethischen Diskurs aus; es lässt sich aber überhaupt keine namhafte Ethikkonzeption finden, die die *Moral* zu Gunsten des Glücks aus der Ethik verbannt.

Einige Autoren leiten die Moralität – oder zumindest eine gewisse Normativität – sogar aus dem eigentümlichen Charakter des Glücks selbst ab. Aufgrund der „jedes Glücksgefühl konstituierende[n] Wertkomponente“⁸⁹³ schwebt Dagmar Fenner eine Glücksphilosophie vor, die „dem Menschen hilft, sein Glück kriteriell zu bestimmen und in Bezug auf konventionelle oder innovative, in einer gesellschaftlichen Krisenzeit »umgeschichtete« Wertmuster zu rechtfertigen, damit der im emphatischen Sinne Freie und Würdige auch tatsächlich einen Grund zum Glücklichein hat.“⁸⁹⁴ Wenn sich aber Glück und Moral nicht vollständig voneinander trennen lassen; wenn Glück und Moral notwendig beide in der Egl Berücksichtigung finden müssen, wie ist dann deren Verhältnis innerhalb dieser Ethik genauer zu bestimmen?

15.1 Glück und Moral

Otfried Höffe argumentiert dafür, dass alle Versuche, das Spannungsverhältnis von Glück und Moral durch (i) deren Identifizierung oder (ii) deren distinkte Trennung aufzulösen, grundsätzlich fehlschlagen müssen: „Zwischen Moral und Lebenskunst [d. h. Glück; H.W.] besteht weitgehende, aber keine vollständige Übereinstimmung.“⁸⁹⁵ Moralität lässt sich nicht vollständig aus dem biologischen Eigeninteresse des Individuums ableiten, sondern umfasst über das pragmatische Interesse am eigenen Überleben und Glück in einer Gemeinschaft auch die Einlösung des Anspruchs, als moralfähiges Lebewesen auch moralisch zu handeln – unabhängig, ob dies immer im engeren Eigeninteresse des Individuums liegt. Als höchste Antwort auf die Motivationsfrage „Warum eine moralische Person sein?“ gibt Höffe dementsprechend auch keinen pragmatischen, sondern einen moralphilosophischen Grund an: Es ist eine Pflicht gegen sich selbst, als

892 Vgl. Kap. 2.1 bzw. 2.4.

893 Fenner 2003: 39.

894 Fenner 2003: 39.

895 Höffe 2009: 342.

moralfähiges Lebewesen seiner selbst auch würdig zu sein.⁸⁹⁶ Entsprechend Kants Diktum gilt also nicht nur: *Tue das, wodurch du glücklich wirst*; sondern auch „Tue das, wodurch du *würdig* wirst, glücklich zu sein.“⁸⁹⁷ In kantianischer Tradition resümiert Höffe, der Mensch habe als Naturwesen das natürliche Bestreben, glücklich zu sein; als Vernunftwesen hingegen wolle er hingegen moralisch sein: „Letztlich spricht für die Moralität nicht das Glücksverlangen des Menschen, sondern sein Interesse, als Moralwesen mit sich im reinen zu sein. [...] [D]ie Verantwortung für die Selbstachtung trägt man ausschließlich allein.“⁸⁹⁸ Damit aber läuft die in der Forschung dominierende Unterscheidung zwischen Individual- und Sozialethik⁸⁹⁹ ins Leere: Moralität ist eben nicht ausschließlich eine Frage des sozialen Miteinanders, sondern im Kern auch eine Frage reiner Individualität. Weiterhin ist das persönliche Glücksstreben keine bloß individuelle Frage, sondern bedarf in vielerlei Hinsicht der sozialen Gemeinschaft. Wie bereits ausgeführt, kann die EgL also nicht mit der Unterscheidung Individual-/Sozialethik beginnen. Diese Problematik kann auch nicht durch die Unterscheidung Krämers zwischen Sollens- und Strebensethik aufgelöst werden, sofern das Sollen mit dem Bereich des Sozialen identifiziert wird: Es gibt eben auch moralische Forderungen gegen sich selbst. In Krämers Unterscheidung bleibt unklar, in welche Ethik diese Forderungen einzuordnen sind: Einerseits treten sie in Form eines moralischen Sollens auf, andererseits entspringt dieses Sollen gerade *nicht* den Interessen *anderer*, sondern dem eigenen. In Aristoteles' Eudaimonia war diese Verstrickung und Interdependenz von individuellem Glück und sozialer Gemeinschaft noch präsent, wie Robert Spaemann treffend analysiert:

„Der berühmte Satz des Aristoteles, der Mensch sei von Natur aus ein politisches Wesen, meint nicht, er lebe wie die Ameise und die Biene im sozialen Verband, sondern er sei ein Wesen, das nur in einer polisartigen Weise des Zusammenlebens zur Verwirklichung seiner Natur kommen könne. Erst ein solches Zusammenleben ist – wenigstens für die meisten Menschen – ein gelungenes Leben.“⁹⁰⁰

Aber auch bereits das individualistisch konzipierte gelingende Leben hängt von außerindividuellen Umständen wie z. B. der eigenen Erziehung und Gesundheit, überlebensbefähigendem Wohlstand und (politischer) Freiheit zur Selbstbestimmung ab.⁹⁰¹

Das Verhältnis von Glück und Moral kann also weder vollständig als vollständige Übereinstimmung aufgelöst, noch als diametral entgegengesetzt gedacht werden. Wer über Glück spricht – zumindest über das philosophisch qualifizierte Glück (im Sinne von Kap. 13), der muss auch über Moralität reden. Es gilt also, die moralische Dimension des Glücks herauszuarbeiten; das *moralische Glück* zu explizieren.

896 Vgl. Höffe 2009: 359f.

897 Kant 2004b: 679 [Kursivier. von mir; im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

898 Höffe 2009: 361.

899 Vgl. Kap. 2.2.

900 Spaemann 1989: 25.

901 Vgl. Spaemann 1989: 24.

15.2 Deontologische und konsequenzialistische Ethik

Im Gegensatz zur pragmatischen und existenziellen Ethik ist der Forschungsbereich der normativen Ethik in einer Fülle hochrangiger Publikationen erschlossen. Während sich im Bereich einer umfassenden, transdisziplinär-integrativen Ethik des guten Lebens ein Forschungsdefizit festmachen lässt, das die vorliegende Arbeit ein Stück weit füllen soll, kann die rein normative Ethik als eines der am besten erforschten philosophischen Gebiete gelten. Ich erliege nicht der Illusion, im Rahmen dieser Arbeit etwas Substantielles zu dieser Debatte beitragen zu können. In diesem Kapitel geht es entsprechend auch nicht um eine Klärung der großen ethischen Fragen und schon gar nicht um eine Entscheidung im Streit der konkurrierenden Moralprinzipien. Das wäre nicht nur ein aussichtsloses Unterfangen, sondern würde der EgL einen berechtigten – und vermeidbaren – Paternalismusvorwurf einhandeln; behauptet sie doch über sich selbst, integrativ verfahren zu wollen.

Stattdessen sollen nun die wichtigsten Positionen der normativen Ethik derart zur Sprache kommen, dass sich daraus eine Orientierungsfolie für das glückssuchende Individuum ergibt. Die folgende Untersuchung beschränkt sich diesbezüglich auf die zwei vorherrschenden Ethiktypen, wie sie sich in den meisten zeitgenössischen Überblickswerken herauskristallisieren:⁹⁰²

- (i) die *deontologische* Ethik (am Beispiel der kantischen Pflichtethik)
- (ii) die *konsequenzialistische* Ethik (am Beispiel des Utilitarismus)

Letzten Endes soll dies in zwei skizzenhaften Gestalten des moralischen Glücks resultieren: Dem glückssuchenden Individuum kann dadurch das moralische Glück im *deontologischen* – und das moralische Glück im *konsequenzialistischen* Sinne angeboten werden.

Die *Gemeinsamkeit* beider Ansätze besteht darin, dass sie sich jeweils auf die Normierung *einzelner Tathandlungen moralfähiger Lebewesen* beziehen, womit i.d.R. zum einen Tiere ausgeschlossen werden, zum anderen das nicht-absichtliche Verhalten des Menschen (Reflexe, unwillkürliche Körperreaktionen etc.). Der *Unterschied* ergibt sich primär auf *formaler* Ebene; und zwar hinsichtlich des *Aspekts*, der an einer solchen Tathandlung ethisch bewertet wird. Einerseits kann die ethische Beurteilung sich auf die Güte einer *Absicht* beziehen, von der eine Tathandlung motiviert ist (*deontologische* Ethik); andererseits aber auch auf die *Konsequenzen* dieser Handlung (daher auch: *konsequenzialistische* – manchmal auch synonym: *teleologische* – Ethik).

Zur Unterscheidung beider Ethiktypen wird i.d.R. auf das klassische Kriterium von William K. Frankena zurückgegriffen: Während für konsequenzialistische Ethiken das moralisch Richtige stets abhängig bleibt vom vor-moralisch (nicht-moralisch, au-

902 Diese Unterscheidung gilt in der aktuellen Forschung als grundlegendste Einteilung und findet breite Zustimmung (vgl. Pieper 2004, Birnbacher 2007, Horster 2009, Höffe 2013, Düwell et al. 2011b). Der Großteil aller Autoren nimmt jeweils eigene Gewichtungen und abweichende Selektionen vor; mitunter herrscht auch kein vollständiger Konsens über das, was unter deontologischer und/oder konsequenzialistischer Ethik begriffsanalytisch exakt zu verstehen sei – und mit welchem Kriterium beide folglich sauber voneinander unterschieden werden können.

ßer-moralisch) Guten, bestreiten deontologische Ethiken, dass das moralisch Richtige als bloße Funktion des vormoralisch Guten verstanden werden könne.⁹⁰³ So bestimmt auch John Rawls die deontologische Ethik in Abgrenzung zur konsequenzialistischen als eine Theorie der Moral „that either does not specify the good independently from the right, or does not interpret the right as maximizing the good.“⁹⁰⁴ Im Gegensatz zu deontologischen nehmen *konsequenzialistische* Ethiken hingegen eine klare Trennung zwischen dem moralisch Richtigen und dem außer- bzw. vormoralisch Guten vor. Das *moralisch Richtige* wird in der Regel als das bestimmt, was das *außermoralisch Gute* bestmöglich fördert.⁹⁰⁵ Dabei gestalten sich jene Tathandlungen als *moralisch richtig*, die das außermoralisch Gute bestmöglich verwirklichen.

Um die Kennzeichnung der deontologischen Ethik *ex negativo* – also mittels Verneinung des Konsequenzialistischen – näher zu bestimmen, kann in einem gewissen Sinn gesagt werden, dass die deontologische Ethik von der *intrinsischen* Moralität von Werten ausgeht – so ist, wie noch zu zeigen sein wird, *nur der gute Wille an sich selbst uneingeschränkt gut* (Kant), niemals aber ein ihm *Äußeres*, ein von ihm Intendiertes bzw. Gewolltes in der Welt. Die konsequenzialistische Ethik hingegen gewinnt die Moralität einer Handlung *extrinsisch*, nämlich vom vormoralisch Guten *in der Welt*, wie immer dies inhaltlich näher bestimmt wird (Lust, Wunscherfüllung usw.). Insofern darf zu Recht gesagt werden, die deontologische Ethik bewege sich im „Reiche der Zwecke“⁹⁰⁶ (Kant), im Reich der „irreale[n] Sinngebilde“⁹⁰⁷ (Rickert) – also allgemein im Reich der *Werte*. Die konsequenzialistische Ethik hingegen bezieht sich auf die faktische Wirklichkeit – seien dies *innerliche* Empfindungen (Lust) oder *äußerliche* Tatsachen (Zielverwirklichung).

Diese zweckdienliche Trennung von deontologischer und konsequenzialistischer Ethik mit dem Ziel einer Skizze zweier grundsätzlich verschiedener Typen moralischen Glücks darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass diese Unterscheidung idealisierend verfährt und der Komplexität ethischer Diskussionen ebenso wenig gerecht wird wie den Primärtexten (insbesondere Kants).⁹⁰⁸ Die Verfolgung eines akkuraten systemati-

903 Vgl. Frankena 1973: 14f, s. auch nächste Fußnote.

904 Rawls 2005: 30. Frankena und Rawls sprechen im Original von *teleologischer* Ethik, was zu Missverständnissen (insb. in Bezug auf die aristotelische Ethik) einlädt; gemeint ist jedoch stets die (im oben dargelegten Sinne) *konsequenzialistische* Ethik, weshalb die Paraphrasierungen entsprechend angepasst wurden.

905 Vgl. Hübenthal 2011: 61.

906 Kant 2004a: 70.

907 Rickert 2009: 85.

908 Vielmehr lässt sich die begriffliche Abgrenzung gar nicht streng durchhalten, wenn deontologische und konsequenzialistische Ethik in einem *disjunkten* Verhältnis stehen sollen (vgl. Hübenthal 2011: 61f.). Insbesondere die oben vorgenommene, vereinfachende Gleichsetzung von Gesinnungs- und deontologischer Ethik erweist sich als problematisch, weil aus deontologischer Sicht Handlungsfolgen nicht schlechthin moralisch irrelevant sind (vgl. Werner 2011: 122). Gleichwohl stellt Kant in der *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten* unmissverständlich klar, dass „der moralische Wert der Handlung nicht in der Wirkung, die daraus erwartet wird“ (Kant 2004a: 27) liegen kann. Vielmehr habe eine Handlung „ihren moralischen Wert *n i c h t i n d e r A b s i c h t*, welche dadurch erreicht werden soll, *sondern in der Maxime, nach der sie beschlossen wird*“ (ebd.: 26), wobei mit *Maxime* wiederum das „subjektive Prinzip des Wollens“ (ebd.: 27, Fußnote) gemeint ist.

schen und historischen Erkenntnisinteresses *innerhalb* des Diskurses der *rein normativen* Ethik muss hinter das Ringen der EgL um eine *Orientierungsfolie* zur philosophischen Normierung des menschlichen Glücksstrebens zurücktreten. Daher beschränkt sich die folgende Untersuchung auch auf jeweils *eine einschlägige Variante* der beiden Ethiktypen. Als Paradebeispiel für eine *deontologische* Ethik gilt die *Pflichtethik* in der Tradition Kants. Den Hauptvertreter der *konsequenzialistischen* Ethik stellt der zeitgenössische *Utilitarismus*, wie er von Jeremy Bentham und John Stuart Mill begründet wurde.⁹⁰⁹ Die Gerechtigkeitsethik von John Rawls – oft als ein Typ deontologischer Ethik interpretiert – findet dabei ebenso wenig Berücksichtigung wie die aristotelische Tugendethik, die einige Autoren sogar als einen eigenständigen dritten Ethiktyp charakterisieren.⁹¹⁰

Die idealisierende Gegenüberstellung von deontologischer und konsequenzialistischer Ethik soll sich *erstens* am je eigentümlichen *Moralprinzip* manifestieren – verstanden als das „normenbegründende Prinzip von Moral, jedoch nicht hinsichtlich seiner Entstehungsgeschichte, sondern hinsichtlich seiner Gültigkeit.“⁹¹¹ Entsprechend der erkenntnistheoretischen Unterscheidung zwischen Entstehungs- und Geltungszusammenhang ist damit also ein *normatives* Prinzip der *Rechtfertigung* moralischer Grundsätze gemeint, keine *deskriptive* Theorie über die *Genese* von Moral im sozial-kulturellen Zusammenleben. Im Moralprinzip drückt sich jeweils ein Wert aus, also eine „allgemeine Leitvorstellung darüber, was richtig/erstrebenswert ist“⁹¹².

909 Vgl. Birnbacher 2011: 95.

910 Einige Autoren ordnen der *deontologischen* Ethik auch John Rawls' *kontraktualistische Gerechtigkeitstheorie* zu (vgl. Düwell et al. 2011b: Kap. 11-12). Demgegenüber muss allerdings Rawls' utilitaristisches Erbe betont werden, wie es sich auch biografisch rekonstruieren lässt. Des Weiteren wird unter die konsequenzialistischen Ethiken vielfach auch die *Ethik des Aristoteles* subsumiert. Wenn das Konsequenzialistische allerdings wie beschrieben im *Vorrang des außermoralisch Guten* vor dem moralisch Richtigen gesehen wird, dann schließt dies die aristotelische Ethik aus, wobei allerdings bedacht werden muss, dass der konstitutive Unterschied zwischen dem moralisch und vormoralisch Guten in der antiken Ethik noch gar nicht klar ausgeprägt war und erst in der Neuzeit entwickelt wurde (vgl. Werner 2011: 123f.). Verwirrenderweise wird die konsequenzialistische Ethik in diesem Sinne (insbesondere in der anglo-amerikanischen Diskussion) überwiegend als *teleologische* Ethik bezeichnet (vgl. Fußnote oben), sodass sich das (auf einer Äquivokation beruhende) Paradoxon einer nichtteleologisch-teleologischen Ethik des Aristoteles ergibt. Abhilfe schaffen soll die Unterscheidung zwischen klassisch-teleologischer (Aristoteles) und konsequenzialistisch-teleologischer Ethik, wobei sich dann das Abgrenzungskriterium (Vorrang des außermoralisch Guten) erübrigt hat. Allgemein darf in Frage gestellt werden, ob die Tugendethik des Aristoteles als „normative“ Ethik (im Sinne von Kap. 2.1) gelten kann; zu deutlich zeichnet sich das Individualpragmatische (Glückseligkeit) ab, auch wenn dies letztlich auf das Wohl der Gemeinschaft hin ausgerichtet bleibt. Aus diesen Gründen wird auf die Darstellung der kontraktualistischen und eudaimonistischen Ethik (Rawls und Aristoteles) ebenso verzichtet wie auf die Diskursethik (Habermas, Apel); eine solche Darstellung würde insbesondere aufgrund der nötigen Kürze mehr Probleme schaffen als lösen – und damit mehr Verwirrung stiften als Orientierung; und nur das soll das primäre Ziel des vorliegenden Kapitels sein. In Bezug auf die irreführende Bezeichnung *teleologisch* soll im Folgenden zur Kennzeichnung jener Ethiken, die sich *konträr* zu den deontologischen verhalten, der Terminus *konsequenzialistisch* verwendet werden, wofür auch Birnbacher 2007: 14 plädiert.

911 Pieper 2004: 80.

912 Fenner 2008a: 172.

Davon lässt sich *zweitens* ein jeweils charakteristischer ethischer Grundsatz ableiten – also eine Aufforderung an das Individuum (oder die Gemeinschaft) in Form eines *Sollens* (gegen sich selbst und gegen andere). Auf diese Weise kann das *moralische* Glück in zwei grundverschiedenen Entwürfen thematisch werden (Kap. 15.3, 15.4).

Aus dem jeweiligen Moralprinzip resultieren *drittens* bestimmte *Normen* in Form von *Rechten* und *Verboten*.⁹¹³ So erscheint im *Dürfen* (gegen sich selbst und gegen andere) denn auch das *legitime* Glück unter den zwei Perspektiven (Kap. 16.1, 16.2).

Im Rahmen der EgL kann damit eine *normative Ethik des Glücks* entfaltet werden, in der das *Sollen* und *Dürfen* des Glücks aus den beiden grundlegenden ethischen Perspektiven erscheinen kann, die sich aus zwei fundamental verschiedenen Vorstellungen darüber ergeben, was unter *Moralität* – und damit auch unter dem *moralischen Glück* – überhaupt zu verstehen sei.

15.3 Das deontologische Sollen

Den Hauptvertreter der deontologischen Ethik stellt unzweifelhaft Kants Moralphilosophie, welche – samt ihrer Weiterentwicklungen über gut zwei Jahrhunderte hinweg – „Pflichtethik“ genannt und damit als *eine* Variante deontologischer Ethik ausgezeichnet werden soll.⁹¹⁴

Den Kern der Pflichtethik bildet das *Moralprinzip der Freiheit*, aus dem sich der höchste ethische Wert der *Menschenwürde* ergibt. Diese Würde basiert auf der menschlichen *Autonomie*, die sich auf die *Selbstbestimmung* des Willens durch *Orientierung an Vernunftidealen* bezieht.⁹¹⁵ Echte Autonomie kann sich für Kant nicht auf die *Handlungsfreiheit* gründen, welche sich lediglich als eine *Freiheit von äußeren Zwängen*, also als Wahl zwischen verschiedenen Handlungsalternativen darstellt; stattdessen entspringt wahre Autonomie aus der *Willensfreiheit* als dem Vermögen „*der Vorstellung gewisser Gesetze gemäß sich selbst zum Handeln zu bestimmen*.“⁹¹⁶ In diesem Sinne meint Autonomie also gerade *nicht* jene willkürlich-beliebige Freiheit, *alles tun und lassen zu können, was einem gefällt*, sondern vielmehr eine Bestimmung des Willens aus der *eigenen Vernunft* heraus, also eine Ausrichtung des eigenen Handelns an *selbst gesetzten Zwecken* – und „ein solches Vermögen kann nur in vernünftigen Wesen anzutreffen sein.“⁹¹⁷ „Autonomie“ heißt demnach also, „*nur seiner eigenen* und dennoch *allgemeinen Gesetzgebung* unterworfen“⁹¹⁸ zu sein. In der Allgemeinheit des Gesetzes liegt

913 Fenner 2008a: 172.

914 Obwohl der Begriff „Pflichtethik“ lediglich die deutsche Übersetzung der „deontologischen“ Ethik darstellt – altgr. „δέον“ [déon] = dt. „Pflicht“ –, soll damit im engen Sinne die kantianische Ethik gemeint sein, während die „deontologische“ Ethik ein Sammelbegriff bleiben soll, der z. B. auch die kontraktualistische Gerechtigkeitsethik von John Rawls umfasst, die sich zwar ausdrücklich auf Kant bezieht, aber vor dem Hintergrund ihres prozeduralen, empirisch-diskursiven/kommunikativen, sozial-ökonomischen und spieltheoretischen Charakters nicht als kantianisch im engen Sinne gelten kann.

915 Vgl. Pieper 2004: 80, Fenner 2008a: 185.

916 Kant 2004a: 59 [im Orig. gesperrt statt kursiv gedruckt; H.W.].

917 Kant 2004a: 59.

918 Kant 2004a: 65 [im Orig. gesperrt statt kursiv gedruckt; H.W.].

dessen Verbindlichkeit für *alle* vernünftigen Wesen – unabhängig von beliebig-persönlichen Vorlieben. Das Individuelle des einzelnen *empirischen* Menschen wird auf diese Weise *suspendiert* – und zwar zu Gunsten des Allgemeinen seiner reinen *Vernunft*, die für *alle* vernünftigen Wesen ein und dieselbe ist. In dieser Vernunft liegt die allgemeine Verbindlichkeit begründet, mit der jenes Gesetz auftritt, welches jeder Mensch sich in vernünftiger Selbstgesetzgebung zum höchsten Zweck seines moralischen Handelns zu setzen imstande ist – das *moralische* Gesetz.

Gegen eine verkürzend-einseitige Betonung des *Selbst* – altgr. „αὐτός“ [autós] – im Begriff der *Auto-nomie* muss also auch das *Gesetz* – altgr. „νόμος“ [nómos] – hervorgehoben werden: „Das Prinzip der Autonomie ist also: nicht anders zu wählen, als so, daß die Maximen seiner Wahl in demselben Wollen zugleich als allgemeines Gesetz mit begriffen sein.“⁹¹⁹ Eine pflichtethisch *gute* Handlung ist damit also mitnichten eine Handlung, wie sie den beliebigen Vorlieben eines narzisstischen Ichs entspringt, sondern eine Handlung „aus Achtung fürs Gesetz.“⁹²⁰ Dieses Gesetz – das *moralische* Gesetz –, tritt im Reich der Vernunft mit derselben *Allgemeinheit* und *Notwendigkeit* auf wie die Naturgesetze im Bereich der Natur; und wie sich kein empirisches Subjekt aussuchen kann, ob und inwieweit es der Schwerkraft folgen möchte, so erfindet auch das vernünftige Subjekt nicht einfach sein eigenes Moralgesezt: Insoweit als das vernünftige Subjekt Einsicht in die Allgemeinheit und Notwendigkeit des moralischen Gesetzes gewinnt, unterwirft es den *eigenen* Willen der *Vernunft* – sich selbst ein Gesetz gebend (*Auto-nomie*).⁹²¹ Das Moralgesezt fordert jedes vernünftige Subjekt zur Moralität auf in Form eines *unbedingten* Sollens, das weder situativ suspendiert noch mit dem Nutzen von Handlungsfolgen verrechnet werden kann. Das Moralgesezt fordert also *kategorisch* zur Moralität auf – alle vernünftigen Wesen; zu jeder Zeit und an jedem Ort; unter allen Umständen.

Als oberster ethischer Grundsatz der deontologischen Ethik gilt entsprechend auch die kantische Formulierung des *kategorischen Imperativs* aus der „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“: „handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, daß sie ein allgemeines Gesetz werde.“⁹²² Eine Maxime, die zu solcher Verallgemeinerung nicht taugt, kann dem Moralgesezt grundsätzlich nicht genügen und muss vor dem Richterstuhl der eigenen Vernunft zurückgewiesen werden. Und weil die Form des Moralgeseztes im Reich der Vernunft analog zur Form des Naturgeseztes im Reich der Natur ist – nämlich *allgemein* und *notwendig* – kann der kategorische Imperativ diesbezüglich auch in der *Naturgesezt-Formel* spezifiziert werden: „handle so, als ob die Maxime deiner Handlung durch deinen Willen zum allgemeinen Naturgesezt werden sollte.“⁹²³ Insofern Kant die Moralität einer Handlung damit an der Qualität der *Maxime* festgemacht, wendet er sich von den *Handlungsfolgen* ebenso ab wie von den *individuellen Präferenzen* eines empirischen Subjekts. Im individuellen Wollen empirischer Subjekte ist keine *Allgemeinheit* zu erkennen und die Glückseligkeit also „ein so unbe-

919 Kant 2004a: 74f.

920 Kant 2004a: 26 [im Orig. vollständig gesperrt gedruckt; H.W.].

921 Vgl. Kant 2004a: 51 bzw. 63f.

922 Kant 2004a: 51 [im Orig. vollständig gesperrt gedruckt; H.W.].

923 Kant 2004a: 60 [im Orig. vollständig gesperrt gedruckt; H.W.].

stimmter Begriff“⁹²⁴. Das jeweils Gewollte zeigt keinerlei *Notwendigkeit*, sodass sich in ihm auch kein *unbedingter* Wert ausdrücken kann: „Alle Gegenstände der Neigungen haben nur einen bedingten Wert; denn, wenn die Neigungen und darauf gegründete Bedürfnisse nicht wären, so würde ihr Gegenstand ohne Wert sein.“⁹²⁵ Wenn aber dem Empirischen ohnehin kein absoluter Wert entspringen kann, dann kann „nichts in der Welt“⁹²⁶ ohne Einschränkung als gut gelten „als allein ein *guter Wille*.“⁹²⁷

Mit dieser Disqualifizierung des Empirischen konstituiert sich die kantische Ethik denn auch als *deontologisch*, denn das moralisch Richtige ergibt sich nicht – wie bei der konsequenzialistischen Ethik – aus dem vor- bzw. außermoralisch Guten der empirischen Welt, sondern das Gute *ist selbst bereits durch und durch moralisch*. Der gute Wille bezieht seine Güte also nicht *extrinsisch* aus dem *vormoralisch Guten der Handlungsfolgen* – „nicht durch das, was er bewirkt, oder ausrichtet, nicht durch seine Tauglichkeit zu Erreichung irgend eines vorgesetzten Zweckes“⁹²⁸ –, sondern der gute Wille ist aus sich selbst heraus – *intrinsisch* – „allein durch das Wollen, d.i. an sich, gut“⁹²⁹. Erst durch die menschliche Fähigkeit, den eigenen Willen selbstbestimmt am guten Willen auszurichten, kommt dem Menschen ein „absoluter und unverletzlicher Wert“⁹³⁰ zu. Damit kann die kantische Pflichtethik jenen fundamental-ethischen Wert begründen, der „die Würde des Menschen ausmacht“⁹³¹ – und so verwundert es wenig, dass die deontologische Ethik ganz allgemein als die einzige Ethikform ausgezeichnet wird, die imstande ist, „den normativen Gehalt des *Menschenwürdebegriffs* sowie der *individuellen Grundrechte* zu rekonstruieren.“⁹³² Demgegenüber darf bezweifelt werden, ob das (hedonische) Glück als Moralprinzip des Utilitarismus dazu imstande ist oder nicht vielmehr einer Unterwerfung unter die eigene Natur gleichkomme, „denn die Natur bestimmt den Menschen unausweichlich dazu, sein Glück zu wollen, und wenn es dazu keine Alternative gäbe, könnte von Freiheit und Selbstbestimmung keine Rede sein“⁹³³ – und damit vielleicht auch nicht von Menschenwürde. Kant jedenfalls findet in der *Autonomie* des Menschen und damit in der „Menschheit, so fern sie [des moralischen Handelns; H.W.] fähig ist, *dasjenige, was allein Würde hat*.“⁹³⁴

Darin liegt für Kant der unbedingte Wert des Menschen; und damit hebt seine Ethik an. Der Mensch, insofern er ein vernünftiges Lebewesen ist, existiert „als Zweck an sich selbst“⁹³⁵. Als Zweck an sich selbst kommt dem Menschen eine unbedingte und unverhandelbare Würde zu. Dieser Würde soll im Handeln Rechnung getragen werden. Entsprechend spezifiziert Kant den kategorischen Imperativ in der *Selbstzweckformel*: „Handle so, daß du die Menschheit, sowohl in deiner Person, als in der Person eines je-

924 Kant 2004a: 47.

925 Kant 2004a: 60.

926 Kant 2004a: 18.

927 Kant 2004a: 18 [im Orig. gesperrt statt kursiv gedruckt; H.W.].

928 Kant 2004a: 19.

929 Kant 2004a: 19.

930 Vgl. Fenner 2008a: 189.

931 Vgl. Fenner 2008a: 189.

932 Werner 2011: 126.

933 Pieper 2004: 81.

934 Kant 2004a: 68 [Kursivier. H.W.].

935 Kant 2004a: 59.

den ändern, jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchest.“⁹³⁶ Dieses Handeln überhaupt an selbstgesetzten Zwecken ausrichten zu können – also die *Fähigkeit des Handelns* selbst –, ist somit gleichzeitig Ermöglichungsbedingung und Zweck moralischen Handelns.⁹³⁷

Will man das deontologische Sollen in Form eines Imperativs auf den Punkt bringen, so ließe es sich vielleicht so fassen: ‚Handle so, dass du die Freiheit und Würde deiner Mitmenschen achtest!‘ Dieser Imperativ ist kategorisch, er gilt also auch für den Glückssuchenden und seine situative Verstrickung in der ethischen Situation. Aus diesem unbedingten *Sollen* erwachsen dem Glückssuchenden verbindliche Normen in Form von *Rechten* und *Verboten*, die sein (auf Realisierung dieses Glücks abzielendes) Handeln *normieren*, woraus sich wiederum ein (*Nicht-)**Dürfen* ergibt.

Anwendung des deontologischen Sollens auf Fragen der Egl

Für die Pflichtethik spielt es keine nennenswerte Rolle, ob das moralische Handeln fremde Personen betrifft oder mich selbst: Dem *Sollen gegen andere* entspricht das *Sollen gegen mich selbst*; die Würde der Anderen habe ich genauso zu achten wie meine eigene, und zwar im Handeln sowohl gegenüber anderen als auch gegen mich selbst. Alle Individuen haben ja gerade an ein und derselben Vernunft teil; bzw. allen vernünftigen Subjekten kommt dieselbe Vernunft zu. Das deontologische Sollen fordert den Glücksstrebenden also selbst dann dazu auf, einen Menschen immer auch als Zweck an sich selbst zu behandeln, wenn dieses Handeln lediglich *ihn selbst* betrifft. Daraus folgt, dass der Glücksstrebende auch *sich selbst* nicht von der unbedingten Forderung eines *Sollens gegen sich selbst* entbinden kann – nur, weil es in diesem Fall um ihn geht, bleibt ihm aus pflichtethischer Sicht *nicht* die Entscheidung überlassen, ob er seine Würde achten möchte oder nicht. Daraus resultieren unmittelbar substanzielle ethische Verbote in Form eines „Du darfst nicht ...“ – was insbesondere das Verbot einer speziellen Art von Glück betrifft.⁹³⁸

15.4 Das konsequenzialistische Sollen

Für die konsequenzialistische Ethik ergibt sich der ethische Wert einer Handlung hingegen nicht aus der zugrundeliegenden Maxime des Handelnden, sondern aus den *Handlungsfolgen*. Welche Art der Handlungsfolgen genau in die Beurteilung einer Handlung einfließen sollen, ist umstritten; mögliche Kandidaten sind die vom Akteur (i) *beabsichtigen*, (ii) *faktisch vorausgesehenen*, (iii) *prinzipiell voraussehbaren* oder (iv) *nach externen Standards voraussehbaren* Handlungsfolgen.⁹³⁹ Alle Kandidaten vereint ein subjekt-relatives Moment, sodass sich allgemein sagen lässt, dass im Utilitarismus nicht die *tatsächlichen* Folgen einer Handlungen, „sondern ihre *absehbaren* Folgen, d. h. die Folgen, wie sie sich für einen wohl informierten und vernünftig denkenden Beobachter

936 Kant 2004a: 61 [im Orig. vollständig gesperrt gedruckt; H.W.].

937 Vgl. Steigleder 2011: 128.

938 Vgl. dazu Kap. 16.1.

939 Birnbacher 2007: 183.

zum Zeitpunkt der Handlung als mehr oder weniger wahrscheinlich darstellen“⁹⁴⁰ ausschlaggebend für die ethische Bewertung sind.

Die moralische Richtigkeit einzelner Handlungen leitet sich im Konsequentialismus ganz allgemein von der vormoralischen Güte des durch die Handlung Realisierten ab. Worin dieses außermoralisch Gute *inhaltlich* gesehen wird, ist konstitutiv für die verschiedenen Typen konsequentialistischer Ethik. Aus der Unterscheidung von vormoralisch Gutem und moralisch Richtigem ergeben sich zwei verschiedene ethische Bewertungsebenen:

„Zum einen geht es um die Frage, ob ein bestimmtes Ziel im nicht-moralischen Sinn als gut und damit als verwirklichens- oder erhaltenswert betrachtet werden kann. Erst auf dieser Basis lässt sich die moralische Qualität von Handlungen ermitteln. Handlungen erweisen sich im moralischen Sinne dann als richtig, wenn sie zur Verwirklichung des außermoralischen Guten beitragen.“⁹⁴¹

Im klassischen Utilitarismus als wichtigster Form konsequentialistischer Ethik wird das außermoralisch Gute zunächst ganz allgemein als Nutzen aufgefasst; der Utilitarismus basiert folglich auf dem „Utility [...] Principle“⁹⁴². Die utilitaristische Axiologie (Wertlehre) bleibt damit monistisch, denn sie „kennt nur einen einzigen Wert“⁹⁴³: den Nutzen.

John Stuart Mill bestimmt diesen Nutzen als „happiness“, sodass das utilitaristische *Moralprinzip* als *Prinzip des größtmöglichen Nutzens* konkret im „Greatest Happiness Principle“⁹⁴⁴ gesehen werden kann. Unter „happiness“ versteht Mill jedoch lediglich „pleasure, and the absence of pain“⁹⁴⁵; als Unglück gilt ihm entsprechend „pain, and the privation of pleasure.“⁹⁴⁶ Die inhaltliche Bestimmung des utilitaristischen Nutzens als Glück erweist sich daher als irreführend: Das klassisch-utilitaristische Glück ist letztlich gar kein philosophisch qualifiziertes, sondern ein bloß *hedonisches Glück*, das dann doch besser als *Lust* anzusprechen wäre.⁹⁴⁷ Das Prinzip des klassischen Utilitarismus ist daher präziser als *Lustmaximierung* zu bestimmen, wobei sich diese Lust auch immer durch *Verringerung von Unlust* befördern lässt.⁹⁴⁸ Als *moralisch* gelten dem Utilitarismus entsprechend solche Handlungen, die die Lust befördern; als *unmoralisch* hingegen solche, die das Gegenteil von Lust bewirken.⁹⁴⁹

Da unter *Lust* eine Begleichung physiologischer Defizite (z. B. Hunger) verstanden werden kann, wird eine (nicht-intentionale, nicht-kognitive) Körperempfindung zum Prinzip der Moral erhoben.⁹⁵⁰ Das Erleben solcher Empfindungen aber bleibt einem im-

940 Birnbacher 2011: 95.

941 Hübenthal 2011: 61.

942 Mill 2006: 22.

943 Birnbacher 2011: 96.

944 Mill 2006: 22.

945 Mill 2006: 22-24.

946 Mill 2006: 24.

947 Vgl. dazu Kap. 13.1.4.

948 Vgl. Fenner 2008a: 131, Pieper 2004: 82f.

949 Vgl. Mill 2006: 22.

950 Vgl. Fenner 2007: 33.

mer schon *individuierten* Leibsubjekt vorbehalten. Damit stellt sich der im klassischen Utilitarismus propagierte Wert als subjektiv dar in dem Sinne, dass er (i) nicht vom *subjektiven Erleben* zu trennen ist und (ii) sich in diesem Erleben immer nur als *individueller* Wert (bezogen auf das je erlebende Individuum) zeigen kann.

Objektiven Werten – Wahrheit, Freiheit, Leben – kommt daher im klassischen Utilitarismus lediglich ein *extrinsischer* Wert zu.⁹⁵¹ Gemeinschaftliche oder kollektive Werte – Gerechtigkeit, Gemeinwohl, Volkssouveränität – werden wiederum als Summe individueller Werte konstruiert.⁹⁵²

Mill möchte den Utilitarismus als Ethik des individuellen Werts dementsprechend auch nicht als *egoistische* Ethik missverstanden wissen in dem Sinne, dass hier der natürliche Egoismus des Menschen zum normativen Prinzip erhoben würde. Der fundamental-ethische Wert des Utilitarismus – die Lust bzw. das hedonische Glück – „is not the agent's own happiness, but that of all concerned. As between his own happiness and that of others, utilitarianism requires him to be as strictly impartial as a disinterested and benevolent spectator.“⁹⁵³ Dem Utilitarismus gelten „genau die Handlungen als moralisch richtig, die ein solches Glück im größtmöglichen Umfang fördern.“⁹⁵⁴

Ein zur Verrechnung des Nutzens nötiges Quantifizierungssystem hat Jeremy Bentham vorgelegt.⁹⁵⁵ Darüber hinaus versucht John Stuart Mill auch die *Qualität* der Lust zu berücksichtigen: „It is better to be a human being dissatisfied than a pig satisfied; better to be Socrates dissatisfied than a fool satisfied.“⁹⁵⁶

Im zeitgenössischen Utilitarismus lassen sich einige Varianten erkennen, die sich zwar immer noch am Nutzen als Moralprinzip orientieren, diesen aber nicht mehr an der Lust, sondern den *persönlichen Präferenzen* des Individuums festmachen. Mills Glücks- bzw. Lustutilitarismus tritt damit ein *Präferenzutilitarismus* entgegen, dessen Prinzip als „maximale Erfüllung von Wünschen und Interessen“⁹⁵⁷ spezifiziert werden kann. Damit verlagert sich der utilitaristische Wertbegriff: Nicht mehr subjektive Erlebenszustände (Lust), sondern objektive Weltzustände sollen hergestellt werden (als intentionales Objekt von Präferenzen).⁹⁵⁸ Welche Art von Präferenzen dabei in der ethischen Beurteilung berücksichtigt werden sollen – faktische Präferenzen oder idealisiert-wahre Präferenzen –, wird gegenwärtig debattiert.⁹⁵⁹

Im Sinne eines außer- bzw. vor-moralisch Guten können aber auch objektive (von den subjektiven Präferenzen unabhängige) Güter die Funktion der moralischen Handlungsnormierung einnehmen. Damit können Werte wie Leben, Gleichheit und Gerechtigkeit; aber auch Fähigkeiten gemeint sein – so etwa die Fähigkeit, zu lieben, Bindungen einzugehen, sich für andere zu interessieren.⁹⁶⁰ Spätestens jetzt wird augenscheinlich,

951 Vgl. Birnbacher 2007: 218.

952 Vgl. Birnbacher 2011: 96.

953 Mill 2006: 52. Darin drückt sich ein fundamentales Prinzip moderner Ethik aus, das selbst von den widerstreitenden Ethikern geteilt wird (Hume, Kant, Mill, Rawls): die *Unparteilichkeit*.

954 Hübenthal 2011: 61.

955 Vgl. Bentham 1970: 39.

956 Mill 2006: 32.

957 Birnbacher 2007: 225.

958 Vgl. Birnbacher 2007: 225.

959 Vgl. Birnbacher 2007: 227.

960 Vgl. Birnbacher 2007: 266.

dass sich in der inhaltlichen Bestimmung des utilitaristischen Nutzens die drei grundlegenden Glückstheorien widerspiegeln: im klassischen Utilitarismus der Hedonismus; im Präferenzutilitarismus die Zieltheorie; und im vormoralisch-objektiv Guten die Theorie der objektiven Glücksgüter.⁹⁶¹

Indem der moderne Utilitarismus diese Breite des Nutzens abzudecken imstande ist, kann er auch als eine ernsthafte normative Ethik gelten, die sich der deontologischen an die Seite stellen lässt. Denn im Gegensatz zum klassischen Lustutilitarismus von Bentham und Mill können auch objektive Werte und Güter wie Leben, Freiheit oder Gerechtigkeit wertstiftend fungieren. Nichtsdestotrotz bleibt der moralische Wert einer Handlung dabei an den vormoralischen Wert der Handlungsfolgen gebunden; nur dass sich das darin angestrebte, vormoralisch Gute nicht nur als bloße *Empfindung*, sondern auch als Verwirklichung wichtigster persönlicher *Ziele* (bzw. Präferenzen) oder objektiver *Werte* konstituieren kann. In diesem Sinne ist der Utilitarismus keine bloß pragmatische Ethik mehr, sondern das Paradebeispiel einer konsequenzialistisch-normativen Ethik. Statt die Debatte zwischen konsequenzialistischer und deontologischer Ethik einseitig entscheiden zu wollen,⁹⁶² soll aus diesen Überlegungen nun ein *konsequenzialistisches Sollen* abgeleitet und damit eine zweite Gestalt des moralischen Glücks skizziert werden.

Anwendung des konsequenzialistischen Sollens auf Fragen der Egl

Wenn das Moralische einer Handlung konsequenzialistisch daran gemessen wird, inwiefern diese Handlung das außermoralisch Gute fördert, so lässt sich zunächst der allgemeine utilitaristische Imperativ formulieren: ‚Du sollst so handeln, dass du damit den Nutzen maximierst!‘

Der maximierte Nutzen bezieht sich nach Mill auf die *größtmögliche Lust für die größtmögliche Anzahl von Menschen*. Der Imperativ fordert also zu einer Handlung auf, die den Nutzen *maximiert* im Sinne einer summarisch optimalen Verteilung für alle Beteiligten.⁹⁶³ Der allgemeine Imperativ lässt sich gemäß den drei vorgestellten Nutzen-theorien des Utilitarismus jeweils präzisieren: Im Sinne des *Lustutilitarismus* wird gefordert: ‚Handle so, dass dein Handeln die Lust möglichst vieler Menschen bestmöglich fördert!‘ Dagegen ergibt sich aus dem *Präferenzutilitarismus* die Forderung: ‚Handle so,

961 Vgl. Kap. 13.1.3–13.1.4.

962 Auf eine Positionierung in der Frage nach der ‚einzig wahren‘ normativen Ethik wird im Rahmen der Egl bewusst verzichtet (s.o.); und zwar zu Gunsten einer perspektivischen Pluralität, die dem Glückssuchenden eine Orientierungsfolie für ethische Entscheidungen an die Hand gibt. Es soll nicht verschwiegen werden, dass dieser Sichtweise natürlich selbst eine normativ aufgeladene Selektion vorausgeht; so dürfte nicht allen die Gleichberechtigung von deontologischer und konsequenzialistischer Ethik einleuchten; oder der Verzicht auf Rawls und Aristoteles; oder aber der übergeordnete Gedanke, dass ein integrativer Pluralismus besser sei als eine ausschließende Positionierung für ein spezifisches Moralitätskriterium.

963 Wie eine solche optimale Verteilung genau auszusehen hat, wird mindestens seit John Rawls’ Diskussion verschiedener Verteilungstypen intensiv diskutiert. Rawls selbst plädiert bekanntlich für ein *Pareto-Optimum* gemäß dem *Differenz-* bzw. *Maximinprinzip* (vgl. Rawls 2005). In der Debatte wird hingegen meist bezweifelt, ob sich aus dem Urzustand (original position) jene zurückhaltende Risikobereitschaft des wählenden Subjekts ableiten lässt, die Rawls dabei psychologisch unterstellt (vgl. für eine exzellente Übersicht Kersting 2001).

dass du damit möglichst viele Menschen bestmöglich in der Realisierung möglichst vieler ihrer wertvollen Ziele unterstützt!’ Neben diesen *prozessualen* Imperativ kann auch ein *finalistischer* treten: ‚Handle so, dass du damit möglichst viele Präferenzen möglichst vieler Menschen verwirklicht!’ Im Sinne der *Theorie der objektiven Glücksgüter* hingegen sind nicht subjektiv präferierte Zustände zu realisieren; vielmehr soll die Aneignung objektiver Güter gefördert werden – natürlich erneut unter dem Aspekt der unparteilich urteilenden Verteilungsgerechtigkeit: ‚Handle so, dass du möglichst vielen Menschen möglichst viele objektive Güter im bestmöglichen Maß zukommen lässt!’

16 Das legitime Glück

Die normativ-ethische Untersuchung des Glücks umfasst nun aber nicht nur die Explikation eines jeweiligen moralischen *Sollens*, sondern auch eines legitimen *Dürfens*. Damit nimmt die normative Ethik eine *Limitierung* diverser Glücksverfolgungsstrategien vor, indem sie aus den beiden grundlegenden Ethiktypen auch *Verbote* in Form eines *Nicht-Dürfens* ausspricht. Während in der Konkretisierung des moralischen Sollens das moralische Glück umrisshaft erkennbar wurde, soll die Explikation des deontologischen bzw. konsequenzialistischen Dürfens in zwei grundsätzlich verschiedenen Gestalten eines legitimen Glücks niederschlagen.

16.1 Das deontologische Dürfen

Aus dem in Kap. 15.3 entfalteten deontologischen Moralprinzip der Freiheit ergibt sich für jedes Individuum ein *Recht auf Freiheit und Würde*. In Bezug auf den Glückssuchenden, der in einer Gemeinschaft sein Glück handelnd zu realisieren versucht, ergibt sich daraus das *Verbot*, dabei die Freiheit eines anderen einzuschränken und/oder dessen Würde zu verletzen. Insbesondere aus der Selbstzweck-Formel des kategorischen Imperativs lässt sich diesbezüglich ein *Dürfen* und *Nicht-Dürfen* ableiten. Während sich eine Instrumentalisierung anderer Menschen nicht immer vermeiden lassen und daher auch erlaubt ist, *solange* sie dabei *immer auch zugleich als Zweck an sich selbst* geachtet werden, verbietet sich eine *bloße* Instrumentalisierung des Anderen *auf Kosten* seiner Freiheit und/oder Würde. Für das Glücksstreben des Individuums ergibt sich daraus das Verbot: ‚Du darfst deine Mitmenschen niemals auf Kosten ihrer Freiheit und/oder Würde zu deinem eigenen Glücksvorteil instrumentalisieren!‘ Umgekehrt aber räumt die pflichtethische Auslegung der Moralität dem Glücksstrebenden das *Recht* ein, andere Menschen für die eigene Glücksverfolgung zu instrumentalisieren, *sofern* sie gleichzeitig als freie und würdige Wesen geachtet werden, was also auch ein gewisses Einverständnis voraussetzt oder mit der sozialen Rolle gewählt wurde (Kassierer, Therapeut, Polizist, Busfahrer usw.). Es lässt sich also das pflichtethische Dürfen formulieren: ‚Du darfst dein Glück in einer Gemeinschaft verfolgen, solange dies nicht auf Kosten der Freiheit und Würde deiner Mitmenschen geschieht!‘ Dahinter liegt die grundlegende Erlaubnis ‚Du darfst dein Glück in dieser Welt und in einer Gemeinschaft unter gewissen Einschränkungen zu realisieren versuchen!‘

Ein deontologisches Dürfen und Nicht-Dürfen kann sich aber auch gegen die eigene Person richten: dem Glücksstrebenden erwachsen selbst dann pflichtethische Verbote, wenn das Glück auf Kosten der *eigenen* Würde verfolgt werden soll. Welche Handlungen sind damit aus pflichtethischer Sicht konkret verboten?

In drastischer Weise veranschaulicht dies Lars von Trier von seinem Film „Manderlay“ (2005). Der dänische Skandal-Regisseur machte sich nicht nur mit skurrilen Einschätzungen weltweit einen Namen – so hält er z. B. (in aller Bescheidenheit) *sich selbst*

für den *besten Regisseur der Welt*; hat aber auch Lob für andere übrig, wenn er etwa beim Film Festival in Cannes den Nationalsozialisten Albert Speer als einen *großen Künstler* preist und auf die äußerst absehbare Kritik mit einem schlichten „Okay, ich bin ein Nazi“ reagiert⁹⁶⁴ –; jedenfalls fällt von Trier auch mit mittlerweile zahlreichen, ebenso streitbaren, aber mitunter exzellenten Filmen auf. In „Manderlay“ skizziert er – ob intendiert oder nicht – das ethische Spannungsverhältnis zwischen Selbstbestimmung und selbstbestimmter Abtretung solcher Selbstbestimmung am Beispiel der Sklaverei. Der Plot in Kürze: Auf einer einsamen Ranch in Alabama entschließt sich eine afroamerikanische Gruppe ehemaliger Sklaven, sich nach ihrer Befreiung *freiwillig* wieder versklaven zu lassen. Der Film konstruiert die Situation der Gruppe derart, dass diese Entscheidung rational nachvollziehbar wird, z. B. weil die ehemaligen Sklaven mit ihrer neu errungenen Freiheit und Selbstverantwortung überfordert wirken. In einer formal einwandfreien demokratischen Abstimmung beauftragen sie ihre Befreierin mit der Wiederversklavung aller Befreiten und übertragen ihr die Rolle der Sklavenhalterin. Erik Stei hat trefflich darauf hingewiesen, dass der Film damit als „künstlerisch-groteske Variation über das vertragstheoretische Motiv der neuzeitlichen Moralphilosophie“⁹⁶⁵ verstanden werden kann. Während Stei diesen Gedanken zur deontologischen Entfaltung von Rawls' Kontraktualismus nutzt, kann die EgL das subtile Unbehagen, das den Zuschauer beim Anblick eines solchen Demokratieverständnisses in der Magenegend heimsuchen mag, als intuitive Einsicht in die *Unantastbarkeit von Würde und Freiheit* auslegen – und damit als implizites deontologisches Verbot. Man kann nämlich gegen das formal korrekte demokratische Entscheidungsverfahren nichtsdestotrotz einwenden, dass es den ehemaligen Sklaven aus ethischer Sicht nicht freisteht, zu Gunsten ihrer Handlungsziele (sei dies nun Glück oder eine basale Grundsicherung) ihre Selbstbestimmung aufzugeben. Lars von Trier regt mit seinem Film insofern dazu an, den dort dargelegten Begriff demokratischer Selbstbestimmung zu überdenken; aus deontologischer Sicht kann daraus die Konsequenz gezogen werden, dass überhaupt keine *selbstbestimmte* Entscheidung zur Wiederversklavung vorlag, weil damit wahre Autonomie mit willkürlicher Freiheit des Beliebens verwechselt würde. Es steht uns eben aus deontologischer Sicht gerade nicht frei, mit unserer Menschenwürde zu handeln; vielmehr wäre dies ein grobes Missverständnis der Autonomie als willkürliche Freiheit des Beliebens. Dementsprechend betont bereits Kant:

„Im Reiche der Zwecke hat alles entweder einen *Preis*, oder eine *Würde*. Was einen Preis hat, an dessen Stelle kann auch etwas anderes, als *Äquivalent*, gesetzt werden; was dagegen über allen Preis erhaben ist, mithin kein *Äquivalent* verstatet, das hat eine *Würde*.“⁹⁶⁶

Nichts anderes meint die Rede von den *unveräußerlichen* Menschenrechten, von der unantastbaren Würde.

964 Vgl. dazu das Spiegel-Online-Interview „Wer mir in die Fresse hauen will, ist willkommen“ (Sturm 2011).

965 Stei 2007: 3.

966 Kant 2004a: 68 [im Orig. gesperrt statt kursiv gedruckt; H.W.].

Weiterhin dürfen wir Menschen als selbstbestimmte Wesen aus deontologischer Sicht auch kein *Traumglück* wählen. So wurde oben das Gedankenexperiment von Robert Nozick besprochen, nach dem hoch-potente Super-Neuropsychologen unser Gehirn so stimulieren können, dass wir jene Glückserfahrungen erleben, die z. B. ein subjektiv-innenzentriertes Glücksverständnis für identisch mit dem menschlichen Glück hält.⁹⁶⁷ Diese Welt des – subjektiv als real erlebten – Induktionsglücks aber ist eine Scheinwelt, in der kein Kontakt zur wirklichen Welt und zu wirklichen Personen besteht (außer natürlich der Kontakt des Gehirns mit den biochemisch-elektrischen Stimuli) – wenn man denn hier einmal ganz unbedarft von *Wirklichkeit* und *Scheinwelt* sprechend darf. Aus deontologischer Sicht dürfen wir ein solches Glück *nicht* wählen, weil wir damit unsere Selbstbestimmung aufgeben und unsere Würde kompromittieren. Die eigene Selbstbestimmung können vernünftige Wesen niemals selbstbestimmt abgeben, weil hier erneut Autonomie als willkürliche Freiheit des Beliebens missverstanden würde. Selbst Utilitaristen wie John Stuart Mill müssen zugestehen, dass es uns letztlich immer um *mehr* geht als das bloße Empfindungsglück – wir wären nämlich lieber ein unzufriedener Sokrates als ein zufriedenes Schwein.⁹⁶⁸ Und mit Kant kann gesagt werden, ein solches Traumglück sei eines (zur Selbstbestimmung aus eigener Vernunft fähigen) Menschen *unwürdig*.

Damit sind nun die deontologischen Bedingungen eines *legitimen* Glücks formuliert. Die Entfaltung entsprechender Bewertungskriterien ermöglichte die Identifikation konkreter Formen eines *illegitimen* Glücks (z. B. in Gestalt des Sklaven- oder Traumglücks). Wie zeigt sich das moralische und legitime Glück nun aber aus *konsequenzialistischer* Perspektive?

16.2 Das konsequenzialistische Dürfen

Aus der utilitaristischen Ethik folgt zunächst eine triviale Erlaubnis, dass ein Individuum sein eigenes Glück unter gewissen Einschränkungen auch aus ethischer Sicht verfolgen darf. Solche Einschränkungen beziehen sich im klassischen Utilitarismus jedoch nicht auf die Freiheit und Würde des Menschen wie bei der deontologischen Ethik, sondern auf die *gerechte Verteilung* des Glücks. Wie gesehen, muss ein dementsprechendes Dürfen stets aus einer unparteilich-kalkulierenden Gutachterperspektive heraus entwickelt werden. Dabei muss es um das größtmögliche Glück aller Beteiligten gehen. Das Problem der zur verrechnenden Beurteilung erforderlichen Quantifizierung dieses Glücks außen vorgelassen, ergibt sich daraus ein erstes utilitaristisches Verbot: ‚Du darfst dein Glück nicht derart befördern, dass dein eigener Glücksgewinn geringer ausfällt als die ggf. damit einhergehenden (akkumulierten) Glücksverluste anderer!‘ Diese Fassung basiert auf einem Nullsummenspiel, in welchem der Gewinn des einen zugleich auch den Verlust des anderen bedeutet. In Win-Win-Situationen hieße das Verbot entsprechend: ‚Du darfst dein Glück nicht derart befördern, dass dein eigener Glücksgewinn geringer ausfällt als die ggf. damit geopfert (akkumulierten) Glücksgewinne anderer!‘ Das gilt natürlich auch für Interessensgruppen: ‚Du darfst

967 Vgl. Kap. 13.1.4.

968 Mill 2006: 32.

das Glück einer Gruppe nicht befördern, wenn der akkumulierte Glücksgewinn kleiner ausfällt als der akkumulierte Glücksverlust der übrigen Beteiligten.⁹⁶⁹ Analoges gilt für Win-Win-Gruppensituationen.

Als Regelprinzip lässt sich dabei ein *Verbot der Parteilichkeit* ableiten: ‚Du darfst die Frage, um *wessen* Glück es sich handelt (um dein eigenes, das deiner Familie, oder das deines Feindes), nicht in die unparteilich-berechnende Beurteilung der Moralität mit-einfließen lassen!‘ Oder anders: ‚Du darfst niemandes Glück (im Vergleich zum Glück anderer) besonders berücksichtigen!‘ Im Rahmen der EgL sind damit solche Lebensentwürfe und Glücksverfolgungsstrategien ausgeschlossen, die auf unverhältnismäßig hoher Belastung des Glücks anderer beruhen. Dem Glückssubjekt steht es aus utilitaristischer Sicht also nicht frei, das eigene Glück auf Kosten eines höher quantifizierten (akkumulierten) Glücks anderer zu verfolgen; das muss insbesondere im Rahmen der jüngsten Bankenkrise und dem damit verbundenen unternehmerischen Handeln betont werden.

Ein schwerwiegendes Problem der klassisch-utilitaristischen Ethik kann damit freilich nicht gelöst werden: Immer noch kann kein Verbot abgeleitet werden, einen geringen Bevölkerungsanteil zu – höheren! – Gunsten der Restbevölkerung zu versklaven. Dies mag wohl auch John Rawls bewogen haben, sich vom Utilitarismus abzuwenden – hin zu einer deontologische(re)n Ethik.⁹⁶⁹ Eine besondere Stärke der Pflichtethik gegenüber dem klassischen Utilitarismus liegt gerade darin, manche Rechte als unveräußerlich begründen zu können, sodass eine solche Versklavung selbst dann verboten bleibt, wenn sie glücksökonomisch geboten ist.

Erweitert man das utilitaristische Dürfen in *präferenztheoretischer* (zieltheoretischer) Hinsicht, so ergibt sich daraus das Verbot, die eigenen Ziele so zu verfolgen, dass dabei andere Menschen bei deren Zielverfolgung derart eingeschränkt werden, dass der dadurch verhinderte Wert größer ist als der eigens errungene: ‚Du darfst deine Ziele nicht auf verhältnismäßig höhere Zielrealisierungskosten anderer realisieren!‘

Aus der Sicht der Theorie der objektiven Glücksgüter ergibt sich das strukturidentische Verbot, eine besondere Person bei der Güteraneignung gegenüber einer anderen zu bevorzugen. Güter dürfen nicht derart verteilt werden, dass sich ein summarisch suboptimales Verteilungsgleichgewicht ergibt.

969 Vgl. Rawls 2005.

17 Das würdige Glück

„Das Leben ist eine Anstrengung,
die einer besseren Sache
würdig wäre.“⁹⁷⁰

Karl Kraus

Es hat sich gezeigt, dass eine konsequentialistische Ethik – zumindest in Form des klassischen Lustutilitarismus – keine Vorstellung von der *Würdigkeit* eines Glücks entwickeln kann. Selbst wenn in Mills Rede vom unzufriedenen Sokrates mitschwingt, dass es offenbar Unglückszustände geben mag, die aufgrund einer besonderen *Qualität* wertvoller sind als manche Glückszustände – dass also das hedonische Glück letztlich gar nicht als Moralprinzip fungieren kann –, steht kein systematisch-begrifflicher Rahmen zur Verfügung, solche Würdigkeit auch zu begründen.

Es kann demgegenüber als die große Stärke der deontologischen Ethik gelten, die Würde des Menschen als moralphilosophisches Korrektiv seines Glücks geltend machen zu können. Damit wird die EgL gleichsam nicht nur als eine *pragmatische Glücksethik*, sondern zuallererst als eine *normative Glückswürdigkeitsethik* entfaltet.

Die menschliche Existenz geht nicht im pragmatischen Können auf, sondern sieht sich weiterhin einem Sollen ausgesetzt, dass sie insofern nicht zurückweisen kann, als es aus ihrem Innersten herrührt und insofern als ein *autonomer* (und nicht heteronomer) Anspruch an das eigene Handeln verstanden werden muss. Eine Ethik, die das menschliche Streben nach Glück lediglich unter der Modalität des Könnens thematisiert, verkürzt die menschliche Existenz derart, dass wir „uns darin nicht mehr als freie Wesen wiedererkennen. Das pragmatisch verfolgte Glück ist letztlich wertlos.“⁹⁷¹ Wie wertlos sogar ein vermeintlich perfektes Glück sein kann, konnte in Nozicks Traumglück veranschaulicht werden.⁹⁷²

An der Glückswürdigkeit muss insofern nicht nur die normative Ethik, sondern auch der Glücksstrebende selbst Interesse nehmen – zumindest insoweit als er nicht bereit ist, wesentliche Dimensionen seiner Existenz abzublenden. Es sind also nicht nur die anderen Menschen und die Gemeinschaft, die solche Glückswürdigkeit von außen an das Glückssubjekt herantragen; der Ruf nach Würdigkeit des eigenen Glücks kommt vielmehr (auch) aus dem Innersten des Strebenden, sofern er sich als freies, selbstbestimmtes und vernünftiges Wesen verwirklichen will.

Der Begriff der *Glückswürdigkeit* kennzeichnet im *genitivus obiectivus* – Würdigkeit *zum* Glück – eine Lebensweise, mit der sich ein Lebenssubjekt seines Glückes verdient gemacht, sich seines Glückes als würdig erwiesen hat. Entsprechend ist die Tatsache, dass ein solches Lebenssubjekt glücklich ist, unter normativ-moralischem Gesichtspunkt als *gerechtfertigt* zu beurteilen. Als *genitivus subiectivus* hat sich nicht das Glückssubjekt als würdig zu erweisen, sondern *sein Glück selbst*: Das empfundene Glück lässt

970 Kraus 1990: 130.

971 Grätzel 2006: 80.

972 Vgl. Kap. 13.1.4.

sich als *echtes, wahres Glück* qualifizieren. Das empfundene Glück ist also wahrhaft *würdig*, auch *Glück* genannt zu werden – im Gegensatz zum Scheinglück. Der Begriff der Glückswürdigkeit umfasst also nicht nur die Würdigkeit des Glückssubjekts *zum* Glück (gen. ob.), sondern auch die Würdigkeit *des* Glücks *selbst* (gen. sub.). Die Würdigkeit *des* Glücks ist zwar epistemisch (und nicht moralisch) zu bestimmen, gleichwohl bleibt ein solches Urteil *normativ*, denn es kennzeichnet einen *Wert* des Glücks, es qualifiziert ein gewisses Glück als wahr und gut. Auch eine solche Rechtfertigung im Sinne eines *Grundes zum Glücklichsein* hat *normativen* Charakter. In diesem Zusammenhang soll die EgL das Individuum unterstützen, „sein Glück kriteriell zu bestimmen und in Bezug auf konventionelle oder innovative, in einer gesellschaftlichen Krisenzeit »umgeschichtete« Wertmuster zu rechtfertigen, damit der im emphatischen Sinne Freie und Würdige auch *tatsächlich einen Grund zum Glücklichsein* hat.“⁹⁷³

Die *Würdigkeit zum Glück* hingegen betrifft den Wert einer Lebensweise eines Glückssubjekts. Sofern diese Lebensweise primär als Gesamtheit von Handlungen und Maximen des Lebenssubjekts verstanden wird, stellt die Frage nach der Würdigkeit *zum* Glück also eine klassisch *moralphilosophische* Frage dar. Kant bringt dies in seiner Feststellung auf den Punkt, *Moral* sei „nicht eigentlich die Lehre, wie wir uns glücklich machen, sondern wie wir der Glückseligkeit *würdig* werden sollen.“⁹⁷⁴ Damit bleibt Moralität aber motivational wiederum an das Glück gebunden; obschon sich die Philosophie für Kant *inhaltlich* nur mit ersterem beschäftigen sollte. Der eifrige Kantleser Friedrich Schiller nimmt die Glückseligkeit dann schließlich auch wieder als philosophisches Thema auf und schreibt der *Kultur* die Aufgabe zu, des Menschen „Würde mit seiner Glückseligkeit in Übereinstimmung“⁹⁷⁵ zu bringen. Das trifft ein Kernanliegen der EgL auf den Punkt: dass es eine pragmatische oder eine normative Ethik in Reinform jeweils nicht geben kann – vielmehr sind sie interdependent zu konzipieren.⁹⁷⁶

Weiterhin zählen nicht wenige Glücksphilosophen die *Freiheit* – mal als äußerliche Handlungsfreiheit, mal als innerliche Willensfreiheit verstanden – zu einer notwendigen Bedingung für das eigene Glück, womit das Glück gleichsam normativ aufgeladen wird.⁹⁷⁷ In der Freiheit kommt ein Wert zum Tragen, der bereits im Rahmen der deontologischen Ethik erörtert wurde und der nicht zu Gunsten des Glückes kompromittiert werden kann, ohne dass dieses Glück dadurch an Wert und Würde verliert.

Unabhängig davon, ob Moralität wesentlich eigenständig bestimmt wird – etwa als „jene Qualität [...], die es erlaubt, eine Handlung als eine moralische, als eine sittlich gute Handlung zu bezeichnen“⁹⁷⁸ – oder sich stattdessen als normative Qualität des Glückes aus diesem selbst abgeleitet wird (Glückswürdigkeit, Glücksgrund, Glücksrechtfertigung, Glücksbedingung), bleibt festzuhalten: Weder *Glück* noch *Moral* können aus einer unverkürzten Ethik ausgegrenzt werden; vielmehr müssen sie in ihrer unauflöselichen Interdependenz, in ihrem unauflöselichen und nicht zu harmonisierenden Spannungsverhältnis zur Sprache kommen – zumindest, wenn eine Ethik das menschliche Leben in all seinen grundlegenden Dimensionen zur Sprache bringen will.

973 Fenner 2003: 39 [Kursivier. H.W.].

974 Kant 2004a: 261.

975 Schiller 2004: 141.

976 Vgl. Kap. 4.5.

977 Vgl. Schummer 1998: 13, Seel 1995: 85-87.

978 Pieper 2007: 17.

18 Das realisierenswerte Glück: echt, sinnhaft, moralisch, legitim und würdig

Die normativ-ethische Analyse des *letzten Ziels menschlichen Strebens* (Kap. 12) resultierte in der Formulierung eines *philosophisch-qualifizierten Glücksbegriffs*. Dieses Glück wurde seinen verschiedenen Facetten nach ausbuchstabiert als *echtes* (Kap. 13), *sinnhaftes* (Kap. 14), *moralisches* (Kap. 15), *legitimes* (Kap. 16) und *würdiges* (Kap. 17) Glück.

Damit hat die normative Ethik ihre Aufgabe eingelöst, das Glück in epistemischer sowie in moralisch-legitimer Hinsicht zu *rechtfertigen* und zu *normieren*. Daraus entspringt ein übergreifendes, philosophisch begründetes Glück, das als universales Strebenziel des guten Lebens gelten und als *wertvolles* Glück bezeichnet werden kann.

Damit darf nicht nur von einem (in diffuser Form) *natürlicherweise gewünschten*, sondern darüber hinaus auch von einem *des Wünschens werten* Glück gesprochen werden. In diesem Glück kann sich der Mensch nicht nur als sinnlich genießendes, sondern auch als existenziell-freies, bedeutungs-interessiertes, moralfähiges und glückswürdiges Lebewesen wiederfinden. Ein derart ethisch normiertes Glück nimmt also den *ganzen* Menschen (im Sinne von Kap. 8) in Anspruch und reduziert sich nicht auf eine bloß triebhaft-sinnliche oder eine bloß asketisch-geistige Komponente. Der *pragmatischen Ethik* kann damit nun ein philosophisch qualifiziertes Glück zur Verwirklichung übergeben werden, von dem sich zu Recht sagen lässt, dass es ein *realisierenswertes* Glück darstellt, für das sich die pragmatische Anstrengung in jedem Fall lohnt.

IV. PRAGMATISCHE ETHIK

19 Einleitung: Das Können zwischen Allmacht und Ohnmacht

Nachdem die ethische Situation in der existenziellen Ethik phänomenologisch expliziert (Teil II) und das universale Glücksstreben in der normativen Ethik vielfältig normiert worden ist (Teil III), fällt der pragmatischen Ethik nun die Aufgabe der *Realisierung dieses Strebens* zu (Teil IV). Jedes Streben drängt nämlich von sich aus und in letzter Konsequenz bereits auf Realisierung. Damit stellt sich die Frage nach den individuellen Fähigkeiten der Realisierung, also die Frage nach dem pragmatischen *Können*.

Dieses Können kann sich einerseits auf die *Veränderung von Tatsachen* beziehen – das Individuum trachtet dann danach, die Welt (bzw. einen kleinen Teil von ihr) zu verändern. Wo dies (aus welchem Grund auch immer) nicht möglich ist, kann sich das Können andererseits aber auch auf die Veränderung von *Haltungen gegenüber unabänderlichen Tatsachen* beziehen – das Individuum verändert dann nicht die Welt, sondern seine Einstellung zu dieser Welt. Um überhaupt entscheiden zu können, welche Seite des pragmatischen Könnens zum Tragen kommen soll, muss freilich im Vorhinein erkannt sein, ob die Tatsächlichkeit eines vorliegenden Problems veränderbar oder unabänderlich ist.

Es bedarf also zunächst einer erkennenden Unterscheidung zwischen dem Machbaren und dem Unabänderlichen (Kap. 20). Diese Grenze ist insbesondere in Bezug auf das gute Leben, auf das eigene Glück und die Realisierung wichtiger Ziele zu ziehen. Dazu kann auf die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung zurückgegriffen werden, sofern sie denn wissenschaftstheoretisch fundiert interpretiert werden (Kap. 20.5-20.7 bzw. Kap. 5.6).

Nach dieser Grenzziehung gilt es für die pragmatische Ethik erstens, auf Seiten des *machbaren* (beeinflussbaren) Glücks ein Verändern-können zu skizzieren (Kap. 21). Dies erfordert eine Analyse der neurobiologischen und lernpsychologischen (Kap. 21.1), psychopharmakologischen (21.2), psychotherapeutischen (21.3), psychogenerativen (21.4) und somatologischen (21.5) Grundlagen von menschlichen Veränderungsprozessen.

Gegen eine Ideologie des machbaren Glücks (Kap. 20.2) muss die pragmatische Ethik anschließend die nicht-kontrollierbare Seite des Glücks herausstellen und mit Nachdruck darauf hinweisen, dass auch zum Glück ein bisschen Glück gehört. Insofern dieses Glück der Macht des Glücksstrebenden letzten Endes entzogen bleibt, ergibt sich ein Bedarf an Umgangskompetenzen mit dem Unabänderlichen – das Können erscheint hier nicht mehr als *Machen*, sondern als *Lassen* (Akzeptieren).⁹⁷⁹ Der pragmati-

979 Als ein *Können* zeigt sich ein solches Lassen und Akzeptieren alleine schon dadurch, dass nicht wenigen Menschen solche Fähigkeiten in einer technokratischen Welt abhandengekommen sind: so etwa die unwillkürliche Fähigkeit, einzuschlafen oder eine Erektion zu bekommen (vgl. dazu auch Böhme in Kap. 8.2). Bei diesem Können als Lassen geht es um die Fähigkeit, loslassen zu können – also paradox gesagt: die Kontrolle darüber zu haben, die Kontrolle auch mal abgeben

schen Ethik fällt dabei die Aufgabe zu, den Verhaltensspielraum des Individuums aufzuzeigen und damit die Möglichkeit eines guten Lebens im Angesicht unabwendbaren Leidens zu erschließen (Kap. 22). Auch in der radikalen Fremdbestimmung unabänderlichen Leidens nämlich bleibt der Mensch einer Wertewelt verbunden, die das gute Leben in Form eines Hervorbringens, Erlebens und tugendhaften Handelns anzuleiten vermag – auch und gerade in unabänderlichen Situationen (Kap. 22.5).

Damit kann die pragmatische Ethik dem grundsätzlichen Spannungsverhältnis menschlicher Existenz zwischen Allmacht und Ohnmacht (Kap. 7-9) Rechnung tragen: Das gute Leben erfordert eine gelingende Vermittlung zwischen Freiheit und Abhängigkeit, zwischen Selbst- und Fremdbestimmung. Es gilt, das Veränderbare so effektiv wie möglich zu Gunsten des eigenen Glücks zu verändern – und das Unabänderliche in einer ethisch gelungenen Weise zu akzeptieren, auszuhalten, zu ertragen.

Eine Ethik des guten Lebens, die diese Polarität zu Gunsten eines einzigen Pols auflöst, bleibt notwendig lebensfern – und endet entweder in einer Ideologie der Machbarkeit oder in einem bequemen Fatalismus. Beide sind empirisch falsch, weil sie die wechselseitige Angewiesenheit von Freiheit und Determination verkennen. Unser Leben bleibt stets durchzogen von einer Dialektik von Passivität und Aktivität, von Erleiden und Machen, von Faktizität und Entwurf. Wir erleiden unser Schicksal, aber wir können es auf dieser Grundlage frei gestalten. Oder wie Schopenhauer es formuliert: „das Schicksal mischt die Karten und wir spielen.“⁹⁸⁰

zu können. Als Kompetenzen können diese Fähigkeiten natürlich wieder erlernt werden – psychotherapeutische Verfahren konzentrieren sich dabei vor allem auf die Einübung des *Loslassens*, etwa durch Akzeptanz- und Meditationsübungen. Unserem technokratischen Zeitalter scheint der Kontrollwahn über das Leben und seine unwillkürlichen Prozesse allerdings derart unproblematisch geworden zu sein, dass es mittlerweile eine Selbstverständlichkeit ist, diese Prozesse nicht durch ein lassendes, sondern durch ein *machendes* Können (von außen) zu beeinflussen – in Form von Schlaftabletten und gefäßerweiternden Medikamenten.

- 980 Schopenhauer 1977: 510. Der Gedanke ist im Kontext etwas differenzierter beschrieben: „Kürzer können wir sagen: das Schicksal mischt die Karten und wir spielen. Meine gegenwärtige Betrachtung auszudrücken, wäre aber folgendes Gleichniß am geeignetsten. Es ist im Leben wie im Schachspiel: wir entwerfen einen Plan: dieser bleibt jedoch bedingt durch das, was im Schachspiel dem Gegner, im Leben dem Schicksal, zu thun beliebt wird. Die Modifikationen, welche hiedurch unser Plan erleidet, sind meistens so groß, daß er in der Ausführung kaum noch an einigen Grundzügen zu erkennen ist.“ (Schopenhauer 1977: 510)

20 Die Grenzen des Machbaren

„Mir scheint dagegen die wichtigste Frage aller Philosophien zu sein, wie weit die Dinge einen unabänderlichen Charakter haben: um dann, wenn diese Frage beantwortet ist, mit der rücksichtslosesten Tapferkeit auf *die Verbesserung der als veränderlich erkannten Seite* der Welt los zu gehen.“⁹⁸¹ (Nietzsche)

Klassischerweise hat es die pragmatische Ethik mit dem *instrumentellen* Handeln zu tun: ein selbst gesetztes Ziel soll bestmöglich realisiert werden. Mit der faktischen Realisierung des Ziels geht immer auch die Veränderung der Realität einher: Wer endlich Präsident geworden ist oder sich ein Haustier angeschafft hat, der hat damit auch eine Tatsache der Welt verändert. Die pragmatische Ethik reflektiert in diesem Sinne die Wahl der geeigneten Mittel solcher Realitätsmodifikationen und richtet anratende, hypothetische Imperative an das handelnde Subjekt.

Doch nicht jedes Ziel ist realisierbar. In der existenziellen Ethik wurde ausführlich dargelegt, dass menschliche Existenz den verschiedensten Objektivitäten unterworfen ist; die meisten davon sind unabänderlich.⁹⁸² Kein Mensch verfügt über die Naturgesetze; und auch modifizierbare biologische Prozesse lassen sich nicht beliebig aufhalten (Altern, Tod) bzw. verändern (unheilbare Krankheiten, irreversible Verletzungen). Weiterhin verfügt kein Mensch beliebig über den Willen anderer Personen (Verlust, Liebeskummer, Gewalt, Mord, Terrorismus); oft nicht einmal über den eigenen Körper (unwillkürliche Angstreaktionen oder unerwünschte Müdigkeit); manchmal nicht einmal über die eigenen Handlungen (Affekthandlungen, Persönlichkeitsstörungen).

All diese Objektivitäten menschlicher Existenz sind aber auch in ein Verhältnis zur Subjektivität – im Sinne einer freien Veränderungsfähigkeit faktischer Wirklichkeiten – gesetzt worden. Dabei wurde herausgestellt, dass sich menschliche Existenz immer in einem Spannungsverhältnis zwischen Notwendigkeit und Freiheit, zwischen Objektivität und Subjektivität, zwischen Natur und Kultur vollzieht.⁹⁸³ Menschen scheinen sich geradezu durch dieses Spannungsverhältnis auszuzeichnen und von anderen Wesen – einfache Tiere auf der einen, Gott auf der anderen Seite – zu unterscheiden; also durch einen freien Umgang mit Zwängen, durch eine Selbstbestimmung auf der Grundlage einer Fremdbestimmung, durch eine Veränderung der Welt inmitten einer weitestgehend unabänderlichen Welt.

Dieses Spannungsverhältnis zwischen Machen-können und Nicht-machen-Können muss die pragmatische Ethik konzeptionell in sich aufnehmen. Ihre erste Aufgabe besteht entsprechend in der Auslotung des grundsätzlich Machbaren – es gilt zu umreißen, was überhaupt verändert werden kann. Die EgL geht damit über ein zu eng geführtes Verständnis der pragmatischen Ethik als bloß instrumenteller Rationalität hinaus. Pragmatische Ethik muss mehr sein als eine Lehre von der Effektivität (und Ef-

981 Nietzsche 1988d: 230.

982 Vgl. Kap. 8.

983 Vgl. Kap. 9.

fizienz) der geeigneten Mittel zur Erreichung selbst gesetzter Ziele. Eine solche Lehre bedarf nämlich einer vorhergehenden Eingrenzung dessen, was überhaupt erreicht werden kann – zu dem es also überhaupt ein mögliches geeignetes Mittel geben kann. Das wiederum wirft aber auch die Frage auf, wie sich mit dem Unabänderlichen dem bestmöglich leben lässt. Für die EgL ist dies ebenfalls eine pragmatische Frage. Eine so verstandene pragmatische Ethik geht offensichtlich über eine reine Lehre instrumentellen Handelns hinaus.

Friedrich Nietzsche – so viel geht aus dem einleitenden Zitat hervor – hält diese Frage für „die wichtigste Frage aller Philosophien“⁹⁸⁴ und sieht das Ziel in der Verbesserung des Veränderlichen. Es ist freilich nicht nur Nietzsche, der diese grundlegende Differenz zwischen Veränderbarem und Unabänderlichem als die zentrale Ausgangsfrage menschlichen Forschens ausweist. Ähnlich äußern sich auch zahlreiche andere Quellen; große Bekanntheit dürfte bspw. das „Gelassenheitsgebet“ genießen:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“⁹⁸⁵

Um das eine vom anderen zu unterscheiden, hat die pragmatische Ethik die *Grenze des Machbaren* zu verorten. Freilich kann diese Grenze sich über die Zeit verändern – sei es durch philosophisch-theoretische oder technologisch-praktische Fortschritte. In der Vergangenheit hat sich diese Grenze auch tatsächlich beständig verschoben; mitunter sind sogar große Sprünge zu verzeichnen. Die Bewegungseinschränkung durch die Schwerkraft wurde zunehmend abgebaut: vom ersten Flugzeug über den ersten Besuch im All bis hin zur ersten bemannten Landung auf dem Mond – und vielleicht bald auch auf dem Mars. Ebenfalls hat sich auch die allgemeine Lebenserwartung und Überlebenschance bei verschiedenen Krankheiten im Durchschnitt immer weiter erhöht.

Entgegen aller Hoffnungen hat sich aber durch den technologischen, ökonomischen, sozial-politischen und wissenschaftlichen Fortschritt die allgemeine Lebensqualität der Menschen nicht nennenswert verbessert.⁹⁸⁶ Grenzen, so scheint es, wird es immer geben – oder zumindest werden Menschen sie immer irgendwo finden. Entsprechend prägen Grenzerfahrungen die menschliche Existenz. In der Regel werden Grenzen dort erfahren, wo man unbedingt über sie hinauswill – und die klaffende Lücke zwischen Ist- und Soll-Zustand geht mit subjektiven Leiden einher. Wie bereits gesehen, lässt sich dieses Leiden an den Grenzen des Machbaren mit Hans-Georg Gadamer als existenzielle Erfahrung der eigenen Ohnmacht gegenüber einer Objektivität deuten:

984 Nietzsche 1988d: 230.

985 Der Autor ist ungeklärt und bleibt Gegenstand verschiedenster Vermutungen mit mehr oder weniger stützenden Indizien. Vieles deutet aber darauf hin, dass der Wortlaut vergleichsweise jungen Ursprungs ist und aus dem 20. Jahrhundert stammt.

986 Vgl. Kap. 12.1.

„Was der Mensch durch Leiden lernen soll, ist nicht dieses oder jenes, sondern ist die Einsicht in die *Grenzen des Menschseins*, die Einsicht in die Unaufhebbarkeit der Grenze zum Göttlichen hin. [...] Die eigentliche Erfahrung ist diejenige, in der sich der Mensch seiner Endlichkeit bewußt wird. An ihr findet das *Machenkönnen* und das Selbstbewußtsein seiner planenden Vernunft seine Grenze.“⁹⁸⁷

Grenzerfahrungen bieten aber nicht nur die Chance zur Selbsterkenntnis, sondern auch die Möglichkeit einer praktischen Umsetzung in Gestalt eines Sich-verhaltens zu diesen Grenzen. Menschliche Existenz erschöpft sich nicht im passiven Leiden an Objektivitäten. Als reflexive Wesen *können* wir uns zu dieser Ohnmacht nochmals verhalten – wir *müssen* es sogar, wie Kierkegaard am Selbst herausarbeitet.⁹⁸⁸

Die pragmatische Ethik hat es also mit einem *zweifachen Können* zu tun: Ein Verändern-können und ein Sich-verhalten-können zu Unabänderlichem. Das Sich-Verhalten zu Unabänderlichem sprengt den Rahmen einer instrumentellen Rationalität. Die pragmatische Ethik kann also nicht bloß ein Katalog von Mittel-Zweck-Zusammenhängen bleiben, denn wir müssen uns nicht nur im Sinne eines tätigen Machens verhalten, sondern auch im Sinne eines Umgangs mit dem Unabänderlichen, dem Widerständigen, der harten Realität. Wenn diese zweite Form des Sich-verhaltens aber unumgänglich ist, dann stellt sich die Frage, ob es denn auch gelingende bzw. misslingende Formen solchen Sich-verhaltens gibt. Das oben zitierte Gebet findet bspw. in der *Gelassenheit* einen möglichen und gelingenden Umgang mit dem Unabänderlichen.

20.1 Lebenskompetenzen: Veränderung und Bewältigung

Das zweifache Können der pragmatischen Ethik entfaltet sich also einerseits als ein *Machen* – also als ein *aktives Tun* bzw. *Verändern* –; und andererseits als ein *Lassen* – d. h. als ein eher *passives Erleben*, als ein *Hinnehmen* oder *Gelten-lassen* von Unabänderlichem. Beiden Formen des Könnens lassen sich praktische Fähigkeiten bzw. Kompetenzen zuordnen, die damit auch gleichsam das lebenspraktische Ziel der pragmatischen Ethik definieren.

Dem Können als Machen entsprechen dabei die *Veränderungskompetenzen*, d. h. die Fähigkeiten zur Veränderung von Tatsachen, der Welt und des eigenen (objektiven) Selbst, letztlich also subjektive Fähigkeiten zur Veränderung von Objektivitäten. Probleme der Lebensführung werden in diesem Sinne auf direkte Weise gelöst; daher kann auch von Problemlösungskompetenzen die Rede sein.

Dem Können als Lassen entsprechen die *Bewältigungskompetenzen*. Der Terminus „Bewältigung“ ist hier als Übersetzung des englischen „Coping“ zu verstehen, soll sich dabei aber nicht auf *jede* mögliche Art des Umgangs mit Problemen beziehen – mitunter wird der Begriff des Copings in dieser weiten Bedeutung verstanden⁹⁸⁹ –, sondern im Sinne einer Bewältigung *unabänderlicher Umstände* (z. B. einer unheilbar-chroni-

987 Gadamer 1990: 362f. [Kursivier. H.W.]. Bereits zitiert in Kap. 8.3.2.

988 Vgl. Kap. 8.4.

989 Vgl. Wirtz 2014: 356.

schen Krankheit). Ziel des Copings ist nämlich nicht „die Lösung oder Auflösung von Problemen [...], sondern ihre Bewältigung.“⁹⁹⁰ Diese Bewältigung zielt nicht auf die Veränderung eines Problems auf primärer Ebene ab; es geht nicht darum, Tatsachen zu verändern (z.B. indem eine chronische Krankheit medizinisch geheilt wird). Meistens wird Coping gerade dann erforderlich, wenn sich die Tatsächlichkeit des Problems eben nicht mehr verändern lässt – und man also mit dem Unabänderlichen konfrontiert wird. Im Coping geht es dann vielmehr um die Entwicklung der *Fähigkeit, mit den eigenen Problemen leben zu können*. Insofern kann das Coping nicht als aktives Tun verstanden werden; wohl aber als eine Kompetenz, eine Fähigkeit, ein (eher passives) *Können*: „auch das Erleiden muss man können, oder: man muss sich etwas widerfahren lassen können.“⁹⁹¹ Bewältigungskompetenzen beziehen sich also nicht auf ein direktes Problemlösen, sondern auf die Entwicklung einer *Haltung* oder *Einstellung* gegenüber einem Problem – also letztlich auf die Veränderung des subjektiven Umgangs mit unabänderlichen Objektivitäten.

Veränderungskompetenzen zielen hingegen auf die direkte Veränderung von Tatsachen ab. Entsprechend geht es hier um die *Verwirklichung von Zielen*, sofern sich in Zielen gewünschte, noch nicht reale Tatsachen (Emotionen, Empfindungen, Stimmungen) ausdrücken, die realisiert werden sollen. Demgegenüber kommen die Bewältigungskompetenzen meist dort ins Spiel, wo solche Realisierungen fehlschlagen oder prinzipiell unmöglich sind. Dann geht es vielmehr um die Verwirklichung von *Werten*. Es bleibt z.B. auch einem unheilbar Kranken i.d.R. möglich, aus Solidarität (Gerechtigkeit, Wohlwollen, etc.) ein soziales Projekt zu fördern (in welcher Form auch immer); und selbst wenn seine finanziellen, gesundheitlichen oder motorischen Ressourcen stark begrenzt sind, so kann er zumindest sein Handeln im kleinsten Rahmen – z.B. im Umgang mit dem Klinikpersonal – am Wert der Solidarität (Gerechtigkeit, Wohlwollen, etc.) ausrichten. In diesem Fall handelt er *wert-orientiert*; das Können als Machen hingegen ist *ziel-orientiert*. Ziel-orientiertes Handeln ist nicht immer möglich bzw. erfolgreich und zeichnet sich durch hohe *Heteronomie* (z.B. durch die Gesetze der Physik oder Biologie) aus. Wert-orientiertes Handeln hingegen ist immer dort möglich, wo überhaupt die Fähigkeit und Möglichkeit zu selbstbestimmten Denken und Handeln besteht – also fast immer, mit Ausnahme einiger biopsychologischer Störungen (z.B. Persönlichkeitsstörungen oder neurologisch-degenerative Erkrankungen). Insofern unterliegt wert-orientiertes Handeln der höchstmöglichen *Autonomie*, die in der empirischen Welt überhaupt zu finden ist.

Das praktische *Ziel* der pragmatischen Ethik liegt in der Beförderung dieser Veränderungs- und Bewältigungskompetenzen, die zusammenfassend auch als „Lebenskompetenzen“ bezeichnet werden können.

990 Böhme 2003: 249, der hier übrigens auf Abraham Maslow aufbaut.

991 Böhme 2003: 245.

Schaubild 10: Lebenskompetenzen: Veränderung und Bewältigung

	Veränderungskompetenzen	Bewältigungskompetenzen
<i>Ziel</i>	Tatsachen verändern	Haltung einnehmen
<i>Modus</i>	Machen	Lassen & Handeln
<i>Handeln</i>	ziel-orientiert	wert-orientiert
<i>Verwirklichungs- objekt</i>	Ziele	Werte
<i>Seinsbereich</i>	Realität (empirische Tatsachen)	Idealität (Bedeutungen & Werte)
<i>Beeinflussbarkeit</i>	gering (eher heteronom)	hoch (eher autonom)

Die Beförderung solcher Lebenskompetenzen scheint aber keineswegs eine exklusive Aufgabe der pragmatischen Ethik zu sein. In Bezug auf das gute Leben ist hier besonders die Ratgeberliteratur zu nennen, die das Können des einzelnen Menschen fördern will. In der Regel ist mit diesem Können aber gerade nur das *Machen* und nicht das *Lassen* gemeint, auch wenn man hier fairerweise einige buddhistisch-orientierte Selbsthilfebücher ausnehmen muss. Die Tendenz, das Machen gegen das Lassen auszuspielen, wird durch Wissenschaft und Technologie nicht selten verstärkt. Lebensverlängerung, Designer-Babys, Zeit-Raum-Verkürzung, sogar das eigene Glück – alles scheint irgendwie *machbar*. Gegen diesen hypertrophierten Glauben an eine (Psycho-)Technik des guten Lebens muss eingewandt werden, dass das gute Leben grundsätzlich nicht beliebig machbar ist. Einer derart irregeleiteten *Ideologie der Machbarkeit* sind entsprechend die verschiedenen biologischen, sozialen, kulturellen, geschichtlichen, zeitlichen, psychologischen und sprachlichen Bedingtheiten menschlicher Existenz entgegenzuhalten.⁹⁹²

20.2 Die Ideologie der Machbarkeit

Wir sind unseres eigenen Glückes Schmied; wer da noch unglücklich ist, hat selbst Schuld. Nicht nur in der gegenwärtigen Ratgeberliteratur wird eine solche *Ideologie der Machbarkeit* vermittelt; auch Teile der (populärwissenschaftlichen) Positiven Psychologie scheinen die Möglichkeit einer Glückskontrolle zu suggerieren.⁹⁹³ Der Philosoph Wilhelm Schmid sieht sich vor diesem Hintergrund genötigt, eine „Ermutigung“ zum „Unglücklich sein“ zu schreiben; der Psychotherapeut Arnold Retzer verteidigt das Recht auf „Miese Stimmung“ in seiner „Streitschrift gegen positives Denken.“⁹⁹⁴

992 Vgl. Kap. 8.

993 Vgl. Kap. 5.6.5.

994 Schmid 2012 (Titel: „Unglücklich sein. Eine Ermutigung“), Retzer 2012 (Titel: „Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken“).

Der Glaube an eine technologische (medizinische, psychologische, pharmakologische) Kontrolle des Glücks und der miesen Stimmung dürfte nichtsdestotrotz wesentlich besser zum Zeitgeist passen; vielleicht hat eine Ideologie der Machbarkeit – zumindest im Bereich der Psycho-Technologie – auch deswegen zurzeit Hochkonjunktur.

Dagmar Fenner sieht eine solche Denkweise vor allem in der Naturbeherrschung der modernen Kultur verankert; konkreter in der „instrumentell-technische[n] Denkweise des »homo faber« oder »homo oeconomicus«“⁹⁹⁵. Seit der frühen Neuzeit sehe das Glückssubjekt durch den Aufschwung von Naturwissenschaft und Technik den Siegeszug instrumenteller Vernunft und werde „immer stärker von einem euphorischen Machbarkeits- und Fortschrittsoptimismus ergriffen. [...] auch das Glück scheint ihm zu Füßen zu liegen.“⁹⁹⁶

Demgegenüber muss eine EgL die *Grenzen des Machbaren* herausarbeiten – oder, um einen Filmtitel unserer Tage zu bemühen, „The Limits of Control“⁹⁹⁷ abstecken. Als erfahrungsöffenes, affizierbares Wesen kann sich der Mensch Schicksalsschlägen nicht entziehen: Naturkatastrophen, Nuklearkrieg, Armut, Krankheit, Tod des Lebenspartners – die Liste ließe sich beliebig erweitern. Der Verweis entsprechender Ratgeber, man könne zwar solche Gegebenheiten nicht ändern, aber sie so bewerten, dass sie einem nicht allzu sehr zusetzen, ist zwar gut gemeint, greift aber zu kurz. Sicherlich kann man eine Krankheit als Chance zur Neuorientierung nutzen – aber da sind eben auch noch *sinnlose* Krankheiten. Da ist der Lungenkrebs, der den militanten Nichtraucher heimsucht; da ist die Depression des Positiv-Denkenden, die weitgehend aus seiner vererbten genetischen Disposition hervorgeht; und es bleibt die wissenschaftliche Erkenntnis, dass auch Bewertungsprozesse nicht vollständig von Naturgegebenheiten (insbesondere des eigenen Gehirns) abkoppelbar sind. Mögen Buddhisten sich weitgehend gegen diese Schicksalsschläge durch Nicht-Anhaftung isolieren, so erliegen auch sie letztlich Gehirn- und Geisteskrankheiten, die eben genau diese *Fähigkeit* zunichtemachen, die sie sich über Jahrzehnte in der Meditation angeeignet haben. Das Leben hat, wie Otfried Höffe analysiert, stets einen „Wagnischarakter“⁹⁹⁸. Sicherlich vermag uns die Entwicklung von Tugenden auf dem Weg zu einem glücklichen Leben zu unterstützen, aber sie kann das Glück nicht erzwingen: „Weder *ist* die Tugend das Glück, noch *bringt* die Tugend das Glück *hervor*.“⁹⁹⁹

Das liegt nicht nur an der Unverfügbarkeit der Welt, des Selbst und des Anderen – Dinge, die wir zwar beeinflussen, aber nicht kontrollieren können –, sondern auch am eigentümlichen Charakter des Glücks selbst, das kein Ziel unter anderen Zielen, sondern stets eine *Nebenfolge* bleibt. Als Nebenfolge ist es aber gar nicht auf dieselbe Weise

995 Fenner 2003: 588.

996 Fenner 2003: 588f.

997 Film von Jim Jarmusch (2009). Der Filmtitel geht auf einen gleichnamigen Essay des Schriftstellers William S. Burroughs (1978) zurück. Weder Film noch Essay haben einen inhaltlichen Bezug zum hier verfolgten Gedanken; nichtsdestotrotz scheint mir der Titel – wird er denn bewusst aus dem Zusammenhang gerissen – äußerst prägnant zu beschreiben, worum es der EgL letztlich gehen muss.

998 Höffe 2007: 354.

999 Höffe 2007: 354.

herstellbar wie ein Produkt des Schmieds: „Es gibt [...] keine Techniken zur Erzeugung von Glück“¹⁰⁰⁰ – ein *Glücksrezept* ist eine Illusion.¹⁰⁰¹

20.3 Die Machbarkeit des Glücks

Aus diesen limitierenden Faktoren wiederum darf aber nicht vorschnell geschlossen werden, wir könnten unser Glück *überhaupt nicht* beeinflussen und müssten uns lediglich *passiv* verhalten. Zunächst einmal können wir nämlich diese Unverfügbarkeit des Glücks – also sein unkontrollierbares Kommen und Gehen – auch bewusst kultivieren und genießen.¹⁰⁰² Gefallen zu finden an Wirklichkeiten, denen wir uns ohnehin nicht entziehen können, ist eine durchaus probate und interessante Reframing-Strategie (d. h. eine Umdeutung oder Neuinterpretation unabänderlicher Wirklichkeiten; ein Perspektivenwechsel).

Weiterhin können wir uns auf die reflexive Ebene zurückziehen und eine gelassene Haltung gegenüber dieser Unverfügbarkeit entwickeln. So liest man bei Epiktet: „Du kannst unüberwindlich sein, wenn du dich auf keinen Kampf einlässt, in dem es nicht in deiner Macht steht, obzusiegen.“¹⁰⁰³ Diese Unterscheidung zwischen dem, was wir in der Hand haben und dem, was wir nicht kontrollieren können, durchzieht das ganze Werk des Stoikers und steht paradigmatisch für die stoische Haltung: „Verlange nicht, dass die Dinge gehen, wie du es wünschst, sondern wünsche sie so, wie sie gehen, und dein Leben wird ruhig dahin fließen.“¹⁰⁰⁴ Entsprechend nennt Seneca denjenigen glücklich, der „mit dem Gegenwärtigen, wie es auch immer sei, zufrieden und mit seinen Verhältnissen befreundet ist“¹⁰⁰⁵.

Aber ist das Glück auch jenseits dieser reflexiven Ebene beeinflussbar? Wenn die Kontrolle über das Glück illusionär ist, kann man wenigstens etwas Gutes (oder auch etwas Schlechtes) für sein Glück tun? Einen Beitrag leisten, das Glück unterstützen, gute Bedingungen schaffen? Diese Fragen sind Gegenstand der aktuellen Glücksforschung und weitgehend empirisch zu beantworten. Entsprechende Erkenntnisse der empirischen Glücksforschung haben aber problematische wissenschaftstheoretische Voraussetzungen, die zunächst aufgehellt werden müssen. Das Glück erweist sich nämlich als ein schwieriger Untersuchungsgegenstand für die empirische Forschung.

20.4 Die Operationalisierbarkeit des Glücks

Während das Glück über viele Jahrhunderte ein genuin philosophisches (mitunter auch theologisches oder poetisches) Thema war, widmen sich in den letzten Jahrzehnten vermehrt auch empirisch-quantitative und empirisch-qualitative Untersuchungen dem

1000 Bien 2011: 212.

1001 Vgl. Bien 2011: 212.

1002 Vgl. Thomä 2003: 269.

1003 Epiktet 2007: 19.

1004 Epiktet 2007: 15.

1005 Seneca 2007: 50.

Glück (insbesondere in Psychologie und Soziologie). Die Entwicklung festigt die Erkenntnis, dass es sich beim Glück grundsätzlich um ein disziplin-übergreifendes, multi-dimensionales Thema handelt, das weder rein empirisch noch rein philosophisch in seiner Gänze zu erfassen ist.¹⁰⁰⁶ Das wiederum entspricht dem integrativ-transdisziplinären Ansatz der EgL.¹⁰⁰⁷

Wie ausführlich erörtert, sieht sich eine Operationalisierung des Glücks aufgrund der Mannigfaltigkeit subjektiver Glücksvorstellungen mit enormen Problemen konfrontiert.¹⁰⁰⁸ Ein operationalisierter Glücksbegriff muss objektiv für alle Befragten, messbar und vergleichbar sein. Damit soll sichergestellt werden, dass alle über dasselbe reden. Das scheint aber unmöglich, ohne den Begriff bereits im Vorhinein der Untersuchung implizit normativ auszulegen – z. B. indem formal präjudiziert wird, das Glück sei zählbar, graduell, ohne weiteres erkennbar, episodisch, kognitiv usw.

Breite Anerkennung findet das Vorgehen, Glück in quantitativen Studien durch das Konstrukt des *subjektiven Wohlbefindens* (SWB) zu operationalisieren.¹⁰⁰⁹ Nichtsdestotrotz werden Nutzen und Aussagekraft quantitativer Glücksstudien weiterhin kontrovers diskutiert. Einzelne Autoren halten das Projekt als Ganzes für sinnfrei; andere hingegen sehen keine grundsätzlichen Einwände und streben stattdessen nach konkreten Lösungen für konkrete Probleme.

Wie bereits ausführlicher beschrieben, müssen die Aussagen der empirischen Glücksforschung streng genommen sauber in ihre voraussetzungsreflektierte Form rückübersetzt werden.¹⁰¹⁰ Ergebnisse wie

(1) *Einwohner von Land A sind glücklicher als Einwohner von Land B.*

bedeuten streng genommen eigentlich:

(1') *Die befragten Einwohner von Land A gaben in einem spezifischen Befragungssetting im Durchschnitt (signifikant) höhere Zahlen bei der quantifizierenden Selbsteinschätzung ihres Glücks an als die befragten Einwohner von Land B.*

Es wurde bereits darauf hingewiesen, dass aus Gründen der Kürze und Textverständlichkeit auf diese ausführliche Form im Folgenden verzichtet wird. Nichtsdestotrotz sind diese immer dort mitzudenken, wo eine Schlussfolgerung aus den Forschungsergebnissen gezogen oder etwas über deren Aussagekraft gesagt werden soll.¹⁰¹¹

1006 Vgl. exemplarisch die einschlägige Studie von Dagmar Fenner 2003.

1007 Vgl. Kap. 5.1.

1008 Vgl. Kap. 5.6.5.

1009 Vgl. Kap. 5.6.5.

1010 Vgl. Kap. 5.6.5.

1011 Vgl. Kap. 5.6.5.

20.5 Die Ergebnisse der empirischen Glücksforschung

Auf dieser Grundlage lassen sich nun die wichtigsten Ergebnisse der empirischen Glücksforschung darlegen; Anton Bucher hat dazu eine umfassende und einschlägige Monographie vorgelegt.¹⁰¹² Anschließend können daraus methodologisch reflektierte Konsequenzen für eine Egl gezogen werden.

Eine der grundlegendsten Erkenntnisse der empirischen Glücksforschung besteht darin, dass sich trotz rapider Verbesserung der materiellen Lebensbedingungen das Glücksniveau der Individuen und des Kollektivs nicht wesentlich verändert hat.¹⁰¹³ Eine Steigerung der materiellen Güter geht offenbar nicht unmittelbar mit einer Erhöhung des Glücksniveaus einher. Sobald die biologischen Grundbedürfnisse eines Menschen durch seinen Wohlstand gedeckt sind, führt auch eine Einkommenserhöhung nicht mehr zu einer Erhöhung des Glücksniveaus. Ganz im Gegenteil scheinen heute zehnmal mehr Menschen unter Depressionen zu leiden als noch vor 50 Jahren, wobei solche Ergebnisse natürlich durch verschiedene Bedingungen verzerrt sein könnten (höhere Bereitschaft zur Therapiesuche seitens der Patienten, höhere Diagnoseanreize seitens der Ärzte, erhöhte thematische Sensibilisierung auf beiden Seiten etc.). Der materielle Fortschritt scheint also auch eine Schattenseite zu haben: „Die Wahrscheinlichkeit, dass Ahmische, ohne Elektrizität, Fernseher und Kreditkarte lebend, depressiv werden, ist fünfmal geringer als in der amerikanischen Durchschnittsbevölkerung“¹⁰¹⁴. Auch wenn materieller Wohlstand nur eine untergeordnete Rolle spielt, so lassen sich doch auch deutlich glücksfördernde Faktoren identifizieren, die Bucher in vier Kategorien aufteilt:¹⁰¹⁵

- (i) Biologische, genetische und persönlichkeitspsychologische Faktoren
- (ii) Soziodemografische Faktoren
- (iii) Soziale Nahbeziehungen und Tätigkeit
- (iv) Religiosität und Spiritualität

Biologisch-genetische und persönlichkeitspsychologische Faktoren

Genetische Faktoren legen das Glücksniveau zu etwa 50 % fest – dieser Konsens scheint die Glücksforschung zu einen und geht auf verschiedene Studien mit eineiigen Zwillingen zurück.¹⁰¹⁶ Es lässt sich entsprechend mit 50 %-iger Genauigkeit auf der Basis des Glücksniveaus einer Person das Glücksniveau seines eineiigen Zwillingsbruders voraussagen, selbst wenn diese vollständig getrennt voneinander aufgewachsen sind, d. h. die Übereinstimmung im Glücksniveau nicht durch Sozialisation, Erziehung oder Milieu erklärt werden kann.¹⁰¹⁷

1012 Bucher 2011.

1013 Vgl. Bucher 2011: XIV.

1014 Bucher 2011: XIV.

1015 Vgl. Bucher 2011: Kap. 3-6.

1016 Vgl. Bucher 2011: 50.

1017 Vgl. Bucher 2011: 50.

Das eigene Glück ist weiterhin von *persönlichkeitspsychologischen* Faktoren abhängig. Persönlichkeitseigenschaften sind teilweise genetisch festgelegt und über die Lebensentwicklung der Person hinweg vergleichsweise stabil, d. h. sie ändern sich i. d. R. nicht durch den Wechsel von Lebensumständen oder dem Eintritt in neue Lebensphasen. In der Antike wurden Persönlichkeitstypen anhand der Säftelehre unterteilt in Choleriker (schweres Blut), Phlegmatiker (zähflüssiges Blut), Sanguiniker (leichtes Blut) und Melancholiker (schwarze Galle). In der zeitgenössischen Psychologie haben sich die sogenannten „Big Five“ der Persönlichkeitsmerkmale etabliert: Verträglichkeit, Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für neue Erfahrungen.¹⁰¹⁸ *Extraversion*, d. h. die stabile Persönlichkeitseigenschaft (bzw. Verhaltensdisposition), von sich aus soziale Situationen aufzusuchen, sich zu öffnen und liebenswürdig zu sein, erwies sich in empirischen Studien als glücksförderlich (auch wenn später relativierend eingeräumt werden musste, dass Introversion Glück nicht ausschließt, sondern lediglich weniger stark mit ihm korreliert). *Neurotizismus*, d. h. der Hang zur Nervosität, Ängstlichkeit, zum Gehemmtsein und Misstrauen, ist dem Glück hingegen abträglich.¹⁰¹⁹ Einige Studien hingegen legen nahe, dass mit dem Konstrukt der *emotionalen Intelligenz* – also der Fähigkeit, authentisch und selbstregulierend mit seinen Emotionen umzugehen – noch präzisere Glücksprognosen möglich sind als mit den Big Five.¹⁰²⁰ Im Gegensatz zur *emotionalen Intelligenz* steigt das persönliche Glücksniveau jedoch *nicht* mit zunehmender *kognitiver Intelligenz* an.¹⁰²¹

Soziodemografische Faktoren

Insgesamt spielen soziodemografische Faktoren eine untergeordnete Rolle für das persönliche Glück. In psychologischen Studien konnten die Variablen Geschlecht, Alter, Wohnumgebung, Nationalität, Bildung und Einkommen lediglich acht Prozent der Varianz erklären.¹⁰²² Aus wissenschaftlicher Sicht ist also nicht nur das Vorurteil auszuräumen, im sonnigen Kalifornien lebe man glücklicher als in Ohio, sondern auch die Annahme, auf dem Land lebe es sich glücklicher als in der Stadt.¹⁰²³ Einzig Lärm und Luftverschmutzung scheinen sich glückshemmend auszuwirken.¹⁰²⁴

Das Klima darf nicht vollkommen vernachlässigt werden, denn Menschen sind im Durchschnitt glücklicher, wenn im kältesten Monat die Durchschnittstemperatur noch vergleichsweise hoch ist (Venezuela vs. Russland).¹⁰²⁵ Untersuchungen zum Glück in verschiedenen Ländern sind aber mit Vorsicht zu genießen, weil sich die Messinstrumentelle nicht einfach in eine andere Kultur übersetzen lassen und diverse semantische und sozial-normative Faktoren die Ergebnisse verzerren. Solchen Studien zufolge erweisen sich vor allem die Einwohner europäischer Länder als vergleichsweise glücklich; die Einwohner der ärmsten und durch Kriege gebeutelten Länder Afrikas sind hingegen

1018 Vgl. Bucher 2011: 51.

1019 Vgl. Bucher 2011: 52f.

1020 Vgl. Bucher 2011: 54.

1021 Vgl. Bucher 2011: 54.

1022 Vgl. Bucher 2011: XVIII.

1023 Vgl. Bucher 2011: 78.

1024 Vgl. Bucher 2011: 79.

1025 Vgl. Bucher 2011: 80.

genauso unglücklich wie die Einwohner einiger ehemaliger UdSSR-Staaten.¹⁰²⁶ Obwohl Industrieländer insgesamt glücklichere Einwohner als Schwellen- und Entwicklungsländer haben, lassen sich die statistischen Unterschiede nicht hinreichend durch den Unterschied an materiellem Wohlstand erklären. So sind denn auch Kolumbianer und Mexikaner glücklicher als die wesentlich wohlhabenderen Japaner, Franzosen und Italiener.¹⁰²⁷ In einem gewissen Sinn kann der Fokus auf Wohlstand sogar glückshemmend wirken: wer in erster Linie materialistische Lebensziele verfolgt, ist weniger glücklich¹⁰²⁸ – oder anders: „Je wichtiger das Geldverdienen, desto geringer die Lebenszufriedenheit.“¹⁰²⁹ Auch ein überraschender Lottogewinn macht nicht *nachhaltig* glücklicher – im Gegenzug wird das Glück aber auch durch einen schweren Unfall und anschließendem Rollstuhlzwang langfristig *nicht* unterminiert.¹⁰³⁰ Menschen scheinen sich ganz allgemein veränderten objektiven Glücksbedingungen schnell anzupassen und kehren nach kurzer Zeit auf ihr ursprüngliches Glücksniveau zurück – das zumindest behauptet die sogenannte *Adaptionstheorie* des Glücks.¹⁰³¹

Unter den soziodemografischen Faktoren spielt die *politische Freiheit* für das persönliche Glück eine zentrale Rolle, auch wenn es hier Ausnahmen gibt (Chinesen sind fast doppelt so glücklich wie Russen und stehen in dieser Hinsicht Österreichern oder Deutschen in nichts nach).¹⁰³² Der äußere Wert der Attraktivität bzw. Schönheit korreliert indes nicht mit dem persönlichen Glück.¹⁰³³

Soziale Nahbeziehungen und Tätigkeit

Im Gegensatz zu soziodemografischen Faktoren hängt das persönliche Glück in hohem Maß von sozialen Nahbeziehungen und einer erfüllenden Tätigkeit ab.¹⁰³⁴

Über alle Studien und Kontinente hinweg sind bspw. Verheiratete und in festen Beziehungen lebende Paare durchschnittlich glücklicher als Singles.¹⁰³⁵ Die Zufriedenheit mit der eigenen Sexualität ist dabei entscheidend für das Eheglück.¹⁰³⁶ Eine Trennung bzw. Scheidung reduziert das Lebensglück längerfristig und scheint sogar größeren Stress zu bewirken als eine Inhaftierung.¹⁰³⁷ Das gilt insbesondere für den Verlust des Partners durch Tod. Im Durchschnitt bedarf es (je nach Intensität des Verlustes) etwa acht Jahre, bis das ursprüngliche Glücksniveau wieder erreicht wird.¹⁰³⁸ Über den Glücksfaktor Kinder liegen widersprüchliche Ergebnisse vor: Viele Studien legen einen

1026 Vgl. Bucher 2011: 82.

1027 Vgl. Bucher 2011: 82.

1028 Vgl. Bucher 2011: 88.

1029 Bucher 2011: 89.

1030 Vgl. Bucher 2011: 85.

1031 Vgl. Bucher 2011: XIX. Vgl. weiterhin Kap. 20.6.

1032 Vgl. Bucher 2011: 83.

1033 Vgl. Bucher 2011: 91.

1034 Vgl. Bucher 2011: XVIII.

1035 Vgl. Bucher 2011: 94, XVI. Dabei ist allerdings unklar, ob in einer Partnerschaft lebende Menschen nicht bereits vorher glücklicher waren und – z.B. durch ihre damit verbundene Kontaktfreudigkeit – besonders aktiv und effektiv nach Partnern gesucht haben.

1036 Vgl. Bucher 2011: 96.

1037 Vgl. Bucher 2011: 98.

1038 Vgl. Bucher 2011: 99.

glücksmindernden Effekt eigener Kinder nahe, andere hingegen stellen einen leichten Glücksanstieg der Eltern fest.¹⁰³⁹

Eng verbunden mit dem Glück sind jedenfalls die nahen Freundschaften, wobei die *Quantität* der Freunde weniger Einfluss hat als die *Qualität* der einzelnen Beziehungen.¹⁰⁴⁰ Insbesondere die mit Freunden gemeinsam verbrachte Zeit sowie die damit verbundenen gemeinsamen Erfahrungen wirken sich glückfördernd aus.¹⁰⁴¹

Weiterhin spielen die Freizeit- und Arbeitsaktivitäten eine wichtige Rolle für das persönliche Glück.¹⁰⁴² Obwohl das Glücksempfinden bei verschiedenen Freizeitaktivitäten natürlich von individuellen Präferenzen abhängig ist, zeigt sich statistisch, dass sich Menschen durchschnittlich beim Tanzen, ehrenamtlichen Engagement oder Musizieren glücklicher fühlen als beim Politisieren oder exzessiven Fernsehen.¹⁰⁴³ Sport als Freizeitaktivität wirkt sich darüber hinaus ganz direkt auf das persönliche Wohlbefinden aus und eignet sich zur Prävention und Linderung depressiver Verstimmungen.¹⁰⁴⁴

Die Arbeitszufriedenheit (als psychologisches Konstrukt) korreliert stark mit dem persönlichen Glück und hängt wiederum vor allem vom Arbeitsklima, weniger aber vom Gehalt ab.¹⁰⁴⁵ Arbeitslosigkeit wirkt sich negativ auf das persönliche Glück aus und belastet ähnlich stark wie eine Scheidung.¹⁰⁴⁶

Religiosität und Spiritualität

Der Einfluss von Spiritualität und intrinsischer (nicht-institutionalisierter) Religiosität auf das persönliche Glück darf nicht unterschätzt werden. Studien legen nahe, dass Spiritualität die Lebenserwartung verlängert, das Risiko für Zivilisationskrankheiten und Suizid reduziert, Depressionen und Stress lindert sowie das Wohlbefinden und persönliche Coping fördert.¹⁰⁴⁷ Während sich aus der formalen Religionszugehörigkeit einer Person keine Glücksprognosen ableiten lassen, ist dies bei religiösen und spirituellen Praktiken durchaus möglich:¹⁰⁴⁸ altruistisches und caritatives Handeln beglückt ebenso wie Vergeben, Verzeihen und Dankbarkeit.¹⁰⁴⁹ Die glücksfördernden Effekte der Meditation sind schon lange kein Geheimnis mehr.¹⁰⁵⁰ Mit Spiritualität kann mitunter auch der Sinn gemeint sein, den ein Mensch seinem Leben zuschreibt; und hier zeigt sich: Wer sein Leben als bedeutsam und sinnvoll empfindet, ist glücklicher.¹⁰⁵¹ Auch in der

1039 Vgl. Bucher 2011: 99f.

1040 Vgl. Bucher 2011: 101.

1041 Bucher 2011: 102.

1042 Vgl. Bucher 2011: 103.

1043 Vgl. Bucher 2011: 103, 105f.

1044 Vgl. Bucher 2011: 104.

1045 Vgl. Bucher 2011: 108f.

1046 Vgl. Bucher 2011: 118.

1047 Vgl. Bucher 2007: 13, 121.

1048 Vgl. Bucher 2011: 127.

1049 Vgl. Bucher 2011: 127-129.

1050 Vgl. etwa Kabat-Zinn 2011.

1051 Vgl. Myers 2000, Tausch 2008: 103.

Logotherapie (Frankl) und Salutogenese (Antonovsky) spielt Sinn eine herausragende Rolle für die eigene (psychische) Gesundheit.¹⁰⁵²

Effekte des Glücks

Dass das Glück – nach langer Vernachlässigung zugunsten des Psychopathologischen – in den letzten Jahren wieder das Interesse der psychologischen Forschung auf sich gezogen hat, liegt nicht zuletzt an den gut belegten, höchst positiven Effekten von Glück. Insofern ist die empirische Glücksforschung nicht nur an den Bedingungen (oder gar Ursachen) von Glück, sondern auch an den damit verbundenen (extrinsischen) Vorteilen interessiert. Zu den Effekten von Glück zählen:¹⁰⁵³

- stärkeres Immunsystem
- längere Lebensdauer
- geringere Verkehrsunfallverursachung
- effizienteres Arbeiten und höherer beruflicher Erfolg
- aktiveres, hilfsbereiteres, altruistischeres und kooperativeres Verhalten
- stabile soziale Beziehungen und häufigere Sozialkontakte
- bessere Copingstrategien
- höher-frequenztes Flow-Erleben und mehr Lebensenergie
- Senkung des Blutdrucks und Reduktion des Stresshormons Kortisol
- Stressprävention
- Optimismus und Dankbarkeit

Aus einigen Glückseffekten können sich auch positive Rückkopplungsprozesse – sozusagen *Engelskreise* (im Gegensatz zu Teufelskreisen) – ergeben: Wer durch ein hohes Glücksniveau stabile soziale Beziehungen sucht, häufiger ausgeht und hilfsbereit ist, dessen Glücksniveau wird durch dieses Verhalten nochmals erhöht.¹⁰⁵⁴

Zusammenfassung

Abschließend lassen sich mit dem Ziel der besseren Übersichtlichkeit die einzelnen, bisher besprochenen Glücksfaktoren in drei Gruppen gliedern: solche mit keinem (kaum) Einfluss auf das persönliche Glück, solche mit wenig (mäßigem) und solche mit großem Einfluss.

Faktoren mit keinem (kaum) Einfluss auf das Glück:

- Geld (Vermögen), sobald die Existenzgrundlage gesichert ist
- kognitive Intelligenz
- Geschlecht, Alter, Nationalität
- Bildung
- Wohnort (Stadt vs. Land)

1052 Vgl. Kap. 22 bzw. Kap. 21.4.1.

1053 Vgl. Bucher 2011: XV, XIX.

1054 Vgl. Bucher 2011: XIX.

- Wetter (Sonnentage)
- Glücks- bzw. Unglücksfälle (z. B. Lottogewinn bzw. Querschnittslähmung)
- Attraktivität/Schönheit

Faktoren mit wenig (mäßigen) Einfluss auf das Glück:

- Klimazone
- Freizeitaktivitäten
- Spiritualität bzw. Religiosität
- Gesundheit

Faktoren mit großem Einfluss auf das Glück:

- genetische Veranlagungen
- stabile Persönlichkeitseigenschaften (Extraversion vs. Neurotizismus)
- emotionale Intelligenz
- erfüllende Tätigkeit bzw. Arbeit (Flow-Erleben)
- Partnerschaft bzw. Ehe
- Freundschaft (Qualität statt Quantität)
- Sinnhaftigkeit
- Verlust (Trennung, Scheidung, Tod, Kündigung)

20.6 Die Veränderbarkeit des Glücksniveaus

Auf der Grundlage dieser Ergebnisse lassen sich einfache Glücksstrategien ableiten. Der angewandten Glücksforschung stellt sich dabei aber zunehmend das Problem, dass viele kurzfristige Veränderungen des Glücksniveaus *nicht* von Dauer sind: Der glücksfördernde bzw. -hemmende Effekt von veränderten Bedingungen nimmt über die Zeit hinweg ab; es erfolgt eine Art Anpassung an die neuen Bedingungen, die mit einer Rückkehr auf das ursprüngliche Glücksniveau einhergeht. In der Forschung ist dieser Verlauf als *hedonische Adaption* bekannt. Exemplarisch dafür ist der oben genannte Lottogewinner, der etwa vier Wochen nach dem Gewinn wieder auf sein ursprüngliches Glücksniveau zurückkehrt.

Die Frage, ob und wie Menschen *nachhaltig* glücklicher werden können, ist – verglichen mit ihrer Wichtigkeit für das praktische Leben – bisher weitgehend vernachlässigt worden.¹⁰⁵⁵ Natürlich liegen zahlreiche Studien im Rahmen der empirischen Glücksforschung vor; in aller Regel werden dabei aber nur kurz- und mittelfristige Effekte berücksichtigt – und der langfristige Verlauf nicht mitgeprüft. Eine vorübergehende Erhöhung des persönlichen Glücksniveaus ist – wie auch beim Lottogewinn – vielfach dokumentiert. Zur nachhaltigen und dauerhaften Erhöhung des Glücksniveaus liegen so gut wie keine empirischen Befunde vor.

Eine der wenigen Ausnahmen stellen die psychologischen Studien von Sonja Lyubomirsky et al. dar, die sich explizit dem Thema nachhaltiger Glücksniveauerhöhung widmen.¹⁰⁵⁶ Ihre Untersuchungen basieren auf einem operationalisierten Glück als „fre-

¹⁰⁵⁵ Vgl. Lyubomirsky et al. 2005: 112.

¹⁰⁵⁶ Lyubomirsky et al. 2005: 112.

quent positive affect, high life satisfaction, and infrequent negative affect“¹⁰⁵⁷ und entsprechen damit dem in der Psychologie vorherrschenden Konzept des *subjective well-being* (SWB). Die aktuelle Forschungslage auswertend, geben die Autoren den Anteil der *genetischen Voraussetzungen* am persönlichen Glücksniveau mit 50 % an. 10 % kommen weiterhin den *Umständen* (Wohlstand, politisches System, Familie, Geschlecht, Nationalität, etc.), 40 % hingegen den *intentionalen Aktivitäten* eines Menschen zu.¹⁰⁵⁸ Da genetische Voraussetzungen und Umstände teils gar nicht, teils nur mit großem Aufwand zu ändern sind, machen die Autoren die intentionalen Aktivitäten als den einzig beeinflussbaren Faktor für das persönliche Glücksniveau aus. Die Ausgangsfrage ihrer Studien ist folglich, ob Interventionen in diesem Bereich möglich sind, die zu einer dauerhaften (und nicht bloß zeitweisen) Erhöhung des Glücksniveaus führen. Dabei erweist sich die Kategorie der intentionalen Aktivitäten als besonders geeignet, dem Problem der hedonischen Adaption zu begegnen: Solche Aktivitäten können nämlich intentional in Art, Frequenz und Dauer *variiert* werden. Eine solche Variation kann die hedonische Adaption verhindern.¹⁰⁵⁹ Dies wurde auf verblüffende Art und Weise durch zwei Studien bestätigt.

In der ersten Studie wurden Studenten gebeten, pro Woche fünf Wohltaten (*acts of kindness*) auszuführen, über einen Gesamtzeitraum von sechs Wochen. Dabei konnte nur in derjenigen Gruppe eine nachhaltige Glücksniveauserhöhung festgestellt werden, die alle ihre wöchentlichen Wohltaten an einem einzigen Tag ausführten. Die andere Gruppe, die sich die Wohltaten auf die Tage verteilte, zeigt hingegen keine solche Erhöhung. Vor dem Hintergrund der hedonischen Adaption ist dies einfach zu erklären: Durch die niedrige Frequenz der Wohltaten, die gebündelt alle binnen kurzer Zeit stattfanden, konnte die erste Gruppe der hedonischen Adaption entgegnen.

Zu demselben Ergebnis kam die zweite Studie, in der Studenten ihre Privilegien zählen sollten (*counting their blessings*) – d. h. Dinge, die sie eigentlich für selbstverständlich nehmen, deren Bewusstmachung sie aber mit Dankbarkeit erfüllt: politische Freiheit, ein Dach über dem Kopf, treue Freunde, Infrastruktur, etc. Gegenüber der Kontrollgruppe konnte auch hier eine nachhaltige Erhöhung des Glücksniveaus festgestellt werden, aber – wie schon in der ersten Studie – *nur* in derjenigen Gruppe, die ihre Privilegien an einem einzigen Tag der Woche zählten. Die Autoren vermuten, dass die Gruppe, die dies an mehreren Tagen die Woche tat, der hedonischen Adaption erlag und sich schnell an die ursprünglich schöne Tätigkeit gewöhnte.

Aus beiden Studien ziehen die Autoren nur vorsichtige Schlüsse, was primär darin liegt, dass die Studien zwar vermuten lassen, dass die Erhöhung des Glücksniveaus auch über den Studienzeitraum hinaus von Dauer ist, dies aber experimentell aufgrund des Studienrahmens noch nicht zeigen konnten.¹⁰⁶⁰ Trotzdem machen die Studien deutlich, dass die hedonische Adaption ein schwerwiegendes Problem für glücksniveauserhöhen-

1057 Lyubomirsky et al. 2005: 115.

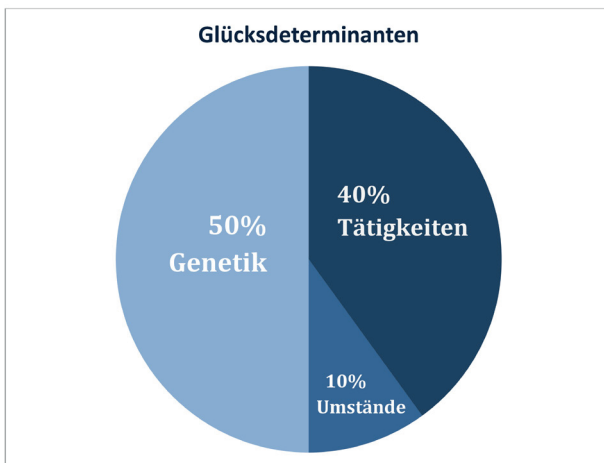
1058 Vgl. Lyubomirsky et al. 2005: 116.

1059 Vgl. Lyubomirsky et al. 2005: 119–121. Dieses Phänomen dürfte aus dem Leistungssport bekannt sein: Variiert ein Sportler seine Trainingsreize nicht ausreichend, so wird sein Leistungsfortschritt irgendwann stagnieren, seine Muskeln werden nicht weiter wachsen usw. Sein Körper hat sich dann nämlich soweit an die vorhersehbaren Belastungen angepasst, dass keine Superkompensation (Wachstum) mehr nötig ist.

1060 Vgl. Lyubomirsky et al. 2005: 125f.

de Interventionen darstellt. Dieser Adaption, so lässt sich vermuten, lässt sich durch Variation entgehen. Aus ihrem empirisch fundierten Modell schlussfolgern die Autoren, dass Glückssuchenden wohl am besten anzuraten sei, sich Aktivitäten zu suchen, die ihren Werten und Interessen entsprechen, diese regelmäßig auszuüben, in dieser Ausübung aber möglichst viel zu variieren. So ist vorstellbar, z. B. das eigene Lauftraining an einem festen Wochentag zu terminieren, die Anfangszeit hingegen je nach eigenem Befinden zu wählen sowie Strecke, Dauer, Tempo, Begleitung, Musik etc. zu variieren. Weiterhin sei Glückssuchenden eher davon abzuraten, ihr Glück im Erwerb von Objekten zu suchen, da sich schnell die hedonische Adaption einstellt: Man gewöhnt sich an nichts so schnell wie an den neuen Lebensstandard – es sei denn, man macht ihn sich immer wieder bewusst und übt sich in Dankbarkeit.¹⁰⁶¹

*Schaubild 11: Die statistischen Determinanten des Glücks*¹⁰⁶²



Damit kann abschließend auf die eingangs gestellte Frage, ob eine Erhöhung des Glücksniveaus in Anbetracht der weitgehenden Unverfügbarkeit des Glücks möglich ist, durchaus erwidert werden, dass es einige klare – glückshemmende wie glücksfördernde – Faktoren gibt, die im Einflussrahmen menschlichen Handelns stehen. Dabei lassen sich Faktoren mit starkem, moderatem und geringem Einfluss auf das persönliche Glück feststellen. Die Frage nach der Nachhaltigkeit der damit ggf. verbundenen Erhöhung des Glücksniveaus gestaltete sich aufgrund der hedonischen Adaption als schwierig; neueste Forschungsergebnisse deuten aber darauf hin, dass Menschen sich selbst dauerhaft glücklicher machen können, wenn sie durch Variieren der Adaption ein Schnäppchen schlagen können. Der Forschungsbestand zu den Glücksfaktoren ist immens; hier kann von einer wissenschaftlich vielfach gesicherten Erkenntnis gesprochen werden. In Bezug auf die Nachhaltigkeit solcher Einflussfaktoren bedarf es weite-

¹⁰⁶¹ Vgl. Lyubomirsky et al. 2005: 126.

¹⁰⁶² Basiert auf der Forschung von Lyubomirsky et al. 2005: 116.

rer Forschung (insbesondere langfristige Studien). Unterm Strich lässt sich damit einerseits festhalten, dass kein Mensch im strengen Sinne der Schied seines eigenen Glückes sein kann – dass zum Glück also auch immer ein bisschen Glück gehört –, dass aber andererseits das Glück keine reine Lotterie ist, sondern auch teilweise mit entsprechenden Fähigkeiten beeinflusst werden kann, sodass das eigene Glück keineswegs *reine* Glückssache ist.

Für die pragmatische Ethik bietet es sich hier zunächst an, die beeinflussbare Dimension des Glücks auszuloten. Dass die damit verbundene persönliche Veränderung sich keineswegs immer an der Oberfläche bewegt, sondern – etwa im Fall der Persönlichkeitspsychologischen Faktoren (big five) – auch eine grundsätzliche Veränderung des eigenen Persönlichkeitskerns bedeuten kann, wirft nun aber die Frage auf, ob solche tiefgreifenden Veränderungen – zumal im „fertig entwickelten“ oder „ausgewachsenen“ Erwachsenenalter – psychologisch bzw. neurophysiologisch überhaupt *möglich* sind. *Kann* sich ein erwachsener Mensch solche Kompetenzen überhaupt (noch) aneignen? Ist ein Mensch auch im Rentenalter noch zu Veränderungen seines Persönlichkeitskerns imstande? Oder ist es für eine Veränderung des eigenen Verhaltens, Denkens und Empfindens – wie man als junger Mensch nicht selten belehrt wird – einfach *zu spät*? Lässt sich – neuropsychologisch gesprochen – ein ausgewachsenes Gehirn mit all seinen über Jahre gefestigten Verbindungen überhaupt noch umstrukturieren?

20.7 Die Veränderbarkeit des menschlichen Gehirns

Um die Möglichkeit psychologischer Veränderung beurteilen zu können – und insbesondere, um solche Veränderungen entwerfen, durchführen, steuern und erfolgreich bewältigen zu können –, ist ein neurobiologisches Grundwissen unumgänglich; auch für Psychologen oder Philosophen. Das beginnt mit einer knappen Anatomie des menschlichen Gehirns bzw. Nervensystems:

„Das wichtigste materielle (physiologische, biologische) Korrelat [der menschlichen] Psyche ist das Nervensystem. Es ist definiert als die Gesamtheit aller Nervenzellen [...] eines Lebewesens im zentralen (Neurone im Gehirn und Rückenmark) und peripheren (Neurone außerhalb von Gehirn und Rückenmark) Nervensystem.“¹⁰⁶³

Bei der Beschreibung des neurobiologischen Korrelats von psychischen Veränderungen beschränkt sich die neurowissenschaftliche Forschung also nicht auf das menschliche Gehirn als solches, sondern auf Nervensysteme im Allgemeinen.¹⁰⁶⁴ Nichtsdesto-

¹⁰⁶³ Schröger 2010: 18.

¹⁰⁶⁴ Nervensysteme lassen sich auf verschiedenen Ebenen beschreiben und müssen beim Veränderungsprozess tatsächlich auch auf unterschiedlichen Ebenen beschrieben werden, um ein adäquates Verständnis zu ermöglichen. Analysierbar sind „die Organebene, die neuronale Systemebene, die neuronale Netzwerkebene, die Ebene lokaler neuronaler Schaltkreise, die neuronale Zellebene und schließlich die synaptische und sogar die molekulare Ebene“ (Schröger 2010: 19). Um die Funktion von Neurotransmittern zu verstehen, muss man sich die synaptische Ebene anschauen; um den Ablauf einer Angstreaktion oder Hemmung derselben zu verstehen (s. Ab-

trotz nimmt das menschliche Gehirn – lateinisch: cerebrum; altgriechisch: ἐγκέφαλος [enkephalos] – eine zentrale Stellung in der neurowissenschaftlichen Forschung ein und gilt vielen als Krone der Schöpfung:

„Das menschliche Gehirn ist ohne Zweifel das komplexeste Gebilde, das die Natur hervorgebracht hat. In ihm ruht die akkumulierte Weisheit von 500 Millionen Jahren Evolution. Wenn man sich genauer mit dem Gehirn befasst, kann man sich eines ehrfürchtigen Staunens nicht erwehren. Die Komplexität geht weit über alles hinaus, was man sich vorstellen kann.“¹⁰⁶⁵

Auch im Vergleich mit modernen Hochleistungscomputern schneidet das Gehirn gut ab:

„Das Gehirn ist zu 10^{13} bis 10^{16} analogen Rechenoperationen pro Sekunde bei einem Energieverbrauch von 15-20 Watt in der Lage. Die derzeit leistungsstärksten Computer [Stand 2011; H.W.] mit etwas geringerer Leistung verbrauchen bis zu 5.000-fach mehr Energie. Darüber hinaus besitzt das Gehirn eine äußerst effiziente Arbeitslogik durch hochparalleles Verarbeiten und gleichzeitiges Speichern. Dies wird durch die starke Vernetzung der Neuronen möglich, die zum überwiegenden Teil speicherfähig sind. Dagegen arbeiten Computer seriell bei hoher Geschwindigkeit, sie müssen separat speichern und können nur schrittweise den Inhalt des Speichers aktualisieren.“¹⁰⁶⁶

Das Gehirn besteht aus 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen), die in ein von ca. 10^{13} Gliazellen gebildetes Netzwerk eingebettet sind, die u. a. für die Stützung sowie die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Neuronen zuständig sind. Die Deckung des hohen Energiebedarfs wird über vier Arterien und abzweigende Versorgungswege sichergestellt. Das Gehirn ist das am besten geschützte Organ des menschlichen Körpers – es wird von einer dreischichtigen Hirnhaut umhüllt und befindet in der Schädelhöhle.¹⁰⁶⁷

20.7.1 Funktion des Gehirns

Die Funktion des Gehirns ist die *Orientierung des Organismus in seiner Umwelt mit dem Ziel des Überlebens und der Fortpflanzung*. Dieser evolutionsbiologischen Mission dienen für Neurowissenschaftler auch die *kognitiven Leistungen* des Gehirns:

„Die für die Verhaltenssteuerung notwendigen kognitiven Leistungen beziehen sich daher in erster Linie auf das Erkennen von überlebensrelevanten

schnitt unten) bedarf es eines Blicks auf die Schaltkreis- und Netzwerkebene. Die teleologische Dimension jedes Nervensystems (vgl. Kap. 21.3) lässt sich wohl nur auf der Systemebene betrachten, lässt aber bis in die detaillierten Dimensionen verständlich werden, warum Prozesse ablaufen, und vor allem: warum in die entsprechende Richtung.

¹⁰⁶⁵ Grawe 2004: 44f.

¹⁰⁶⁶ Rockstroh 2011: 29.

¹⁰⁶⁷ Vgl. Schröger 2010: 67f., Rockstroh 2011: 32.

Umweltereignissen, mögen diese Ereignisse Nahrung/Beute, Hindernisse, Aufenthaltsort/Nistplatz, Feinde, Artgenossen und Sexualpartner sein, und die zeitlich-räumlichen Muster ihres Auftretens. Erkennen bedeutet dabei keineswegs notwendig ein bewußtes Erleben, sondern impliziert, daß neuronale Prozesse in den Sinnesorganen und im Gehirn so ablaufen, daß der Organismus mit einem Verhalten auf sie reagiert, das – neben vielem anderen – zumindest für einige Zeit das Überleben sichert.¹⁰⁶⁸

Nicht alles, was wir erkennen, nicht jede Anpassung an die Umwelt, geht also mit Bewusstheit einher. Vor allem aber geht eine solche evolutionäre Anpassung an die Umwelt nicht mit einer getreuen Abbildung der Realität einher. Die Informationen aus der physikalischen Umgebung werden selektiert – z. B. unbewusst als wichtig/unwichtig bzgl. eines Ziels beurteilt – und in ihrer Komplexität reduziert zu einem überlebensfunktionellen internen Konstrukt der Welt.¹⁰⁶⁹ Eine einfache Abbildung der Komplexität der Außenwelt würde jedes Nervensystem überfordern und sein Überleben gefährden. Die Konstruktion eines inneren Abbildes der äußeren Welt – diese neurowissenschaftliche Beschreibungslogik geht offensichtlich von einer philosophisch problematischen Trennung von Innen- und Außenwelt aus (was hier nicht weiter thematisiert werden kann) – wird dadurch ermöglicht, dass das Gehirn nicht im unmittelbaren physikalischen Kontakt zur Außenwelt steht:

„Damit Umweltereignisse überhaupt auf das Nervensystem einwirken können, müssen diese in Prozesse umgewandelt werden, welche die elektrischen Eigenschaften der Membranen der Nervenzellen, aus denen das Gehirn besteht, verändern können. Dies wird von den Sinnesrezeptoren geleistet.“¹⁰⁷⁰

Die Sinnesorgane stellen damit die Schnittstelle von Gehirn und Außenwelt dar. Sie übersetzen die physikalischen Informationen in die Sprache bzw. den Code des Gehirns, nämlich in elektrische Reize. Durch diese Umwandlung geht aber die Sinnesspezifität verloren, d. h. z. B. der visuelle oder auditive Charakter eines Sinneseindrucks. Die intern repräsentierten Eigenschaften der Umweltereignisse „sind also prinzipiell konstruierte Eigenschaften. Auf der Ebene der Rezeptoren existiert keinerlei Abbildung der Welt, sondern ein Mosaik elementarer Erregungszustände.“¹⁰⁷¹ Modalitäten der subjektiven Wahrnehmung wie Hören, Sehen, Fühlen etc. sind ebenso wie primäre und sekundäre Sinnesqualitäten nicht direkt auf die Sinnesreize aus der Umwelt zurückzuführen. „Der Übergang von der physikalischen und chemischen Umwelt zu den Wahrnehmungszuständen des Gehirns stellt einen *radikalen Bruch* dar.“¹⁰⁷² In die Konstruktion der Welt fließt aber vor allem unsere bisherige Lebenserfahrung in Form unseres Gedächtnisses ein:

1068 Roth 1992: 281f.

1069 Vgl. Roth 1992: 284.

1070 Roth 1992: 285.

1071 Roth 1992: 290.

1072 Roth 1997: 115.

„Diese Gedächtnisinhalte ergänzen die sensorischen Fragmente zur kompletten Wahrnehmung nach internen Konsistenz- und Kohärenzprinzipien. Das Gedächtnis ist das wichtigste Sinnesorgan: das meiste, was wir wahrnehmen, stammt aus dem Gedächtnis. Wir nehmen stets durch die »Brille« unseres Gedächtnisses wahr, denn das, was wir wahrnehmen, ist durch frühere Wahrnehmung entscheidend mitbestimmt“¹⁰⁷³.

Jede subjektive Wahrnehmung wird also entscheidend durch etwas geprägt, was *gar nicht Bestandteil* der momentanen Sinnesreize aus der Außenwelt ist.

20.7.2 Funktionale Ausdifferenzierung des Gehirns

Das Gehirn besteht aus verschiedenen Bereichen, die auf unterschiedliche Aufgaben spezialisiert sind.¹⁰⁷⁴ Auch wenn diese Aufgaben in der Regel nicht ohne Beteiligung anderer Areale bewältigt werden können, spricht bei der aktuellen Forschungslage vieles für eine *allgemeine Lokalisationstheorie*: das Gehirn ist funktional spezialisiert; für bestimmte Funktionen ist die Funktionsfähigkeit und Aktivierung spezifischer Hirnareale eine notwendige Voraussetzung.¹⁰⁷⁵ Wird z. B. der Hippocampus irreversibel geschädigt, können keine expliziten Gedächtnisinhalte mehr gebildet werden: die Person kann sich später nicht mehr an das erinnern, was sie erlebt hat.¹⁰⁷⁶ In anderen Fällen kann beim Ausfall eines bestimmten Hirnareals (z. B. durch einen Unfall) ein anderes die Funktion sogar (teilweise) kompensierend übernehmen.¹⁰⁷⁷

Aus entwicklungsbiologischer Sicht lässt sich das menschliche Gehirn in drei Teile unterschiedlichen evolutionären Alters einteilen: Stammhirn (Reptilienhirn), limbisches System (Vogel- und Säugetierhirn) und Großhirnrinde (Primateshirn). Das Stammhirn ist dabei für Reflexe, Instinkte und Regelkreise zur Steuerung körperlicher Prozesse, das limbische System für Emotion, Motivation, Anpassungsreaktionen und Ausdrucksverhalten; und die Großhirnrinde (kurz: Cortex) schließlich für Denken, be-

1073 Roth 1992: 317.

1074 Das Gehirn baut sich vom Zentrum nach außen aus sieben Teilen auf: Rückenmark (medulla spinalis), verlängertes Mark / Nachhirn (medulla oblongata), Brücke (Pons), Kleinhirn (Cerebellum), Mittelhirn (Mesencephalon), Zwischenhirn (Diencephalon) und Großhirnhemisphären, in denen die für psychische Vorgänge wichtigen Bereiche Cortex (z. B. differenzierte Bewertungen, Sprache), Basalganglien, Hippocampus (z. B. Gedächtnis) und Amygdala (z. B. Emotionen) liegen. Auf zusammenfassender Ebene lässt sich das Gehirn in drei Hauptregionen gliedern: Rautenhirn (bzw. Rhombencephalon; umfasst Nachhirn, Brücke und Kleinhirn), Mittelhirn (bzw. Mesencephalon) und Vorderhirn (bzw. Telencephalon; umfasst Zwischenhirn und Großhirnhemisphären). Für einen Überblick zu den Bereichen des Gehirns siehe Kandel et al. 1996: 8-15, Schröger 2010: 72.

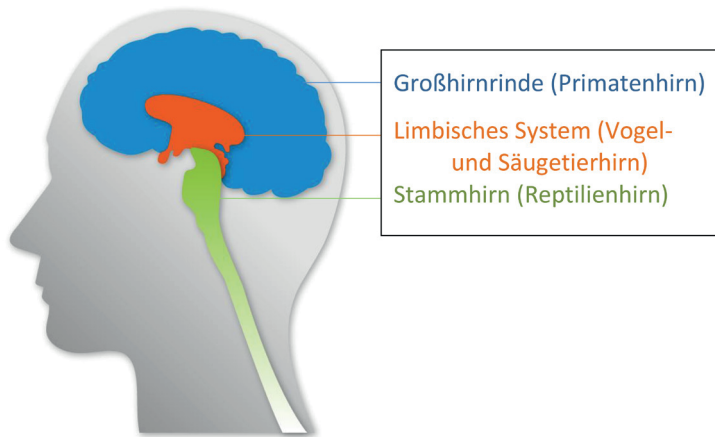
1075 Vgl. Schröger 2010: 29, Kandel et al. 1996: 9. Es gibt dabei zwar nicht den „Sitz“ z. B. des Gedächtnisses, aber es gibt spezifische Hirnregionen, die für diese Funktion notwendige Voraussetzung ist (so kann ein Mensch mit beidseitiger Schädigung des Hippocampus keine expliziten Gedächtnisinhalte mehr bilden – er kann sich an nichts ausdrücklich erinnern, was er nach der Schädigung erlebt hat; vgl. Grawe 2004: 70).

1076 Vgl. Grawe 2004: 70.

1077 Vgl. Kandel et al. 1996: 9.

wusstes Erleben, Kosten-Nutzen-Analyse, willentlich gesteuerte Bewegungen, Handlungsplanung und Sprache zuständig.¹⁰⁷⁸

*Schaubild 12: Evolutionsbiologische Entwicklung des menschlichen Gehirns*¹⁰⁷⁹



Während die Mehrzahl der sensorischen und motorischen Hirnareale sich symmetrisch in beiden Gehirnhälften, den sogenannten Hemisphären, finden lassen – und übrigens der je gegenüberliegenden Körperhälfte zugeordnet sind –, liegen die Sprachzentren bei etwa 98 Prozent aller Menschen asymmetrisch nur in der linken Hemisphäre.¹⁰⁸⁰ Die Funktionen der linken Hemisphäre umfassen die Verbindung zum Bewusstsein sowie sprachliche, begriffliche, arithmetische, analytische und abstrakte Informationsverarbeitungsprozesse. Die rechte Hemisphäre hingegen arbeitet ohne klares Bewusstsein und ist für musikalische, geometrische, räumliche und bildhafte Informationsverarbeitung zuständig.¹⁰⁸¹ Auch in anderen Hinsichten finden sich Unterschiede zwischen den beiden Hemisphären: Während die linke Gehirnhälfte analytisch, selektiv, abstrakt und logisch Informationen verarbeitet, ermöglicht die rechte einen einheitlichen Wahrnehmungseindruck und umfassende Orientierung.¹⁰⁸²

1078 Vgl. Hüther 2011: 85, Edelman/Wittmann 2012: 30.

1079 Von mir [H.W.] geringfügig modifizierte Version von (c) IBSA Institut für Biostruktur-Analysen AG, commons.wikimedia.org, http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Das_drei-einige_Gehirn.jpg, Common License: CC-BY-SA-3.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, zuletzt geprüft am 28.9.2013.

1080 Vgl. Edelman/Wittmann 2012: 21f.

1081 Vgl. Edelman/Wittmann 2012: 29.

1082 Vgl. Edelman/Wittmann 2012: 27.

Schaubild 13: Linke und rechte Gehirnhälfte ¹⁰⁸³**Linke Gehirnhälfte:**

- analytisch
- sprachlich
- arithmetisch
- abstrakt
- begrifflich
- „logisch“

**Rechte Gehirnhälfte:**

- holistisch
- musikalisch
- geometrisch
- räumlich
- bildhaft
- „kreativ“

So viel zu den neurologischen Grundlagen. Inwiefern ist diese Ansammlung von Informationen relevant für eine Egl?

20.7.3 Zur Bedeutung neurowissenschaftlicher Forschungsergebnisse für die Egl

Während die detaillierte Gehirnanatomie für den Veränderungsprozess nicht vollständig relevant zu sein scheint, ist es unabdingbar, einige Aspekte des neuronalen Geschehens zu durchdringen, um beurteilen zu können, ob eine psychologische oder philosophische Intervention aus neurowissenschaftlicher Perspektive sinnvoll ist oder gar misslingen muss. *Die neurowissenschaftlichen Forschungsergebnisse können also vor allem als Korrektur und Ermöglichung praktisch-pragmatischer Lebenskompetenzen verstanden werden.* Der Beitrag der Neurowissenschaften zur existenziellen wie auch zur normativen Ethik ist eher begrenzt. ¹⁰⁸⁴

In Bezug auf psycho-pragmatische Veränderungskompetenzen hat sich gezeigt, dass die psychologische Perspektive durch die neurowissenschaftliche verfeinert oder korrigiert werden kann. Prinzipiell kann dies natürlich auch in umgekehrter Richtung erfolgen, ist aber wohl durch den historischen Rückstand der Neurowissenschaft gegenüber der Psychologie nicht die Regel. Diese Bereicherung der psychologischen Perspektive durch die neurowissenschaftliche soll exemplarisch bei der *Gefühlsbewältigung durch Einstellungsänderung* gezeigt werden.

Dass sich z. B. die Emotion *Angst* nicht einfach durch die rationale Versicherung, es gebe ja gar keinen Grund Angst zu haben, auflösen lässt, ist ein lebenspraktisches Wis-

¹⁰⁸³ Von mir [H.W.] erweiterte Fassung von http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Human_brain.png?uselang=de, lizenzfrei (US Public Domain, PD-old-70), zuletzt geprüft am 31.10.2013.

¹⁰⁸⁴ Vgl. Kap. 5.5.3.

sen. Die neurowissenschaftliche Perspektive kann dieses Phänomen nun nicht nur evolutionär-anatomisch erklären, sondern auch effektivere Wege einer Angstbewältigung entwickeln. Damit wäre beispielhaft die Relevanz neurowissenschaftlichen Grundlagenwissens für psychologische Veränderungsmethoden und damit auch dessen Relevanz für (mindestens) die pragmatische Ethik aufgezeigt.

Unwillkürliche Prozesse wie Angstreaktionen meinte man lange Zeit in Therapie und Beratung durch Veränderung der gesprochenen und gedachten Sprache der Klienten modifizieren zu können. Wandelt der Klient seine Sprachmuster – indem er z. B. von „dürfen“ statt „müssen“ spricht oder bisher negativ antizipierte Situationen positiv beschreibt –, so würden sich auch die unwillkürlichen Erlebnisse verändern. Menschliche Realitätskonstruktionen – und damit auch Reiz-Reaktions-Schemata – seien demzufolge durch Sprache hervorgebracht und auch zu beeinflussen. Unwillkürliche Prozesse sind aber mit einer erhöhten Amygdala-Aktivität verbunden, die neuronal über solche sprachlichen Prozesse nicht zu beeinflussen ist. „Deshalb greifen auch Interventionen, die vor allem auf sprachliche Beeinflussung setzen, für viele Themen viel zu kurz und wirken schlicht nicht hilfreich genug.“¹⁰⁸⁵

Solche unwillkürlichen Reaktionen werden vor allem durch *Bewertungsprozesse* ausgelöst, die im *limbischen* System stattfinden – einem evolutionär wesentlich älteren Teil des Gehirns als der der Großhirnrinde, in der sprachliche Vorgänge neuronal verarbeitet werden.¹⁰⁸⁶ Das limbische System umfasst z. B. den Hippocampus, die Amygdala und den Hypothalamus.¹⁰⁸⁷ Hier wird also eine evolutionär-anatomische Einsicht unmittelbar in der Entwicklung von Lebenskompetenzen relevant. Das Unverständnis der Interaktion von Kognitionen und gelebten Einstellungen bzw. Überzeugungen (als Ausdruck solcher automatisierten Bewertungsprozesse) hat in der psychotherapeutischen und psychologischen Praxis z. B. zu überwiegend kognitiven Ansätzen in der Veränderung der zugrunde liegenden Einstellungen bzw. Überzeugungen geführt.¹⁰⁸⁸ Doch die entsprechenden Bewertungsprozesse laufen so schnell ab, dass eine bewusste und intellektuelle Bewertung überhaupt nicht möglich ist. Die damit einhergehenden Bedeutungen werden *unbewusst* konstituiert – „Sie sind unserem Bewusstsein vorgegeben, sie werden nicht von ihm erzeugt.“¹⁰⁸⁹ Wir alle kennen das aus unserem Leben, wenn wir erschrecken, ohne bereits zu wissen, wovor eigentlich und ob überhaupt mit Recht. Bei bewussten oder rationalen Abwägungen wird ein Gefahrensignal nicht direkt vom Thalamus zur Amygdala weitergeleitet, sondern nimmt einen zeitaufwendigen Umweg über den präfrontalen Cortex, der für eine differenzierte Einschätzung zuständig ist.¹⁰⁹⁰ Bei verselbstständigten unwillkürlichen emotionalen Reaktionen wie z. B. bei einer Angststörung ist dieser Weg aber kaum noch von Bedeutung. Stattdessen zeigt

1085 Schmidt 2008: 32.

1086 Vgl. Schmidt 2008: 24.

1087 Vgl. Edelman/Wittmann 2012: 30.

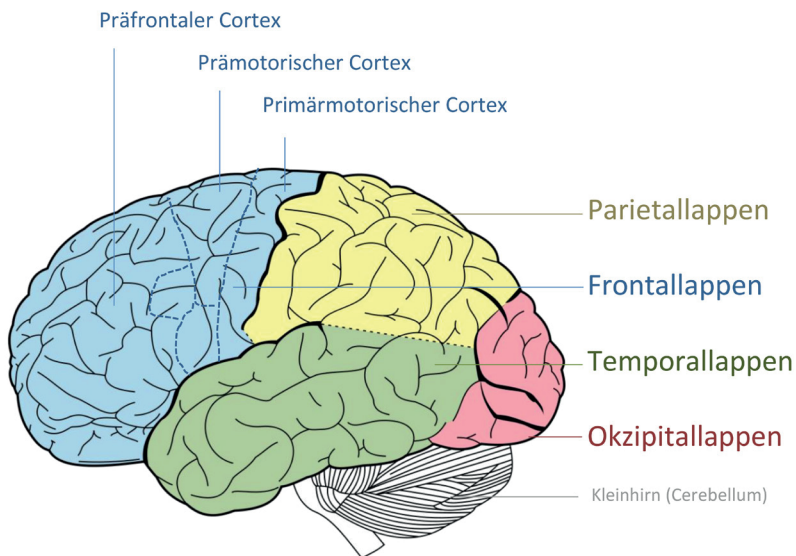
1088 Vgl. Wahler 2012; siehe exemplarisch Arbeiten zur kognitiven Umstrukturierung wie Wilken 2010.

1089 Vgl. Grawe 2004: 120. Man mag Grawe hier die unbedachte Formulierung „von ihm erzeugt“ verzeihen; Grawe verfolgt kein philosophisches, sondern ein psychotherapeutisch-praktisches Forschungsinteresse.

1090 Vgl. Schmidt 2008: 24f.

sich eine Überaktivierung der Amygdala.¹⁰⁹¹ Eine nachträgliche, rationale Beeinflussung einer bereits eingeleiteten Angstreaktion ist aus neurowissenschaftlicher Sicht deshalb so schwer möglich, weil wesentlich mehr Projektionsbahnen von der Amygdala in andere Hirnregionen führen als umgekehrt. Die Amygdala ist durch bewusste und rationale Überlegungen nicht direkt ansteuerbar wie das z. B. bei der Motorik der Fall ist, die wir i.d.R. bewusst recht gut steuern können.¹⁰⁹² Sowohl der für die differenzierte Bewertung zuständige präfrontale Cortex als auch der primärmotorische Cortex sitzen in der Großhirnrinde, d. h. dem evolutionär jüngsten Teil des menschlichen Gehirns, der besonders mit Rationalität, Sprache und willentlichen Entscheidungen zusammenhängt.

Schaubild 14: Die vier großen Lappen der Großhirnrinde (Cortex cerebri) ¹⁰⁹³



Die für unwillkürliche emotionale Reaktionen zuständige Amygdala hingegen sitzt im evolutionär älteren *limbischen* System und ist von der *Großhirnrinde* nicht unmittelbar ansteuerbar. Die Hirnforschung kann also rein kognitiv-sprachlichen Ansätzen gegenüber klar machen, dass Einstellungen primär durch neue Erfahrungen oder aber durch Tranceprozesse beeinflusst werden können, die zu einer neuen Aufmerksamkeitsfokussierung führen – z. B. durch Bilder, Metaphern, Imaginationen, Gesang, Rhythmik, Tanz oder Rituale.¹⁰⁹⁴

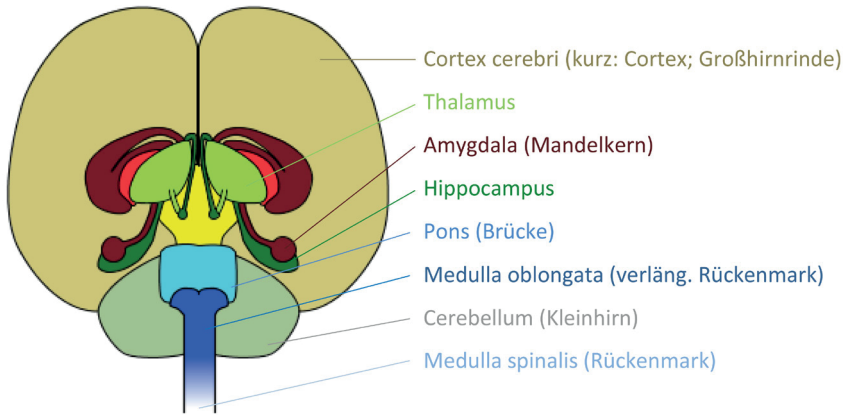
1091 Vgl. Schmidt 2008: 25.

1092 Vgl. Grawe 2004: 98f.

1093 Von mir [H.W.] erweiterte Version von http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lobes_of_the_brain_NL.svg (weltweit lizenzfrei), zuletzt geprüft am 29.9.2013.

1094 Vgl. Schmidt 2008: 31-33, der hier z. B. die Kommunikation durch Bilder, Metaphern, Imaginationen, Gesang, Tanz und Ritualen nennt. Vgl. ebenso Grawe 2004: 106.

Schaubild 15: Frontalschnitt des menschlichen Gehirns mit Fokus auf wichtige neuropsychologische Prozesse ¹⁰⁹⁵



Das Beispiel veranschaulicht, dass zeitgemäße Beratung und Therapie ein Interesse an interdisziplinärer Erforschung ihres Arbeitsgebiets haben muss. Insoweit Angst, deren Beeinflussung und deren Bewältigung ein unumgängliches Lebensthema eines jeden (neuropsychologisch gesunden) Menschen darstellt, kommt auch die EgL nicht an solchen grundlegenden Erkenntnissen vorbei. Sie hat die Neurowissenschaft hier zu konsultieren mit dem Ziel, gängige Praktiken als aussichtslos zu entlarven und neue (neurowissenschaftlich) fundierte Wege der Angstbewältigung zu entwickeln.

Dies kann jeweils themenspezifisch geschehen – wie oben am Beispiel der Bewältigung von Angst – oder aber die Aneignung von neuronalen Grundprinzipien betreffen, aus denen dann konkrete themenspezifische Lebenskompetenzen abgeleitet werden können. Hinter allen Veränderungsprozessen – sei es das Umlernen einer Angstreaktion, sei es die Änderung eines gesundheitsschädlichen Verhaltens – steckt dasselbe neuronale Veränderungsprinzip. Es bietet sich für die EgL an, nicht nur anwendungsbezogenes, sondern auch grundlagenorientiertes Wissen der Neurowissenschaften in die pragmatische Ethik mitaufzunehmen, um flexibler, unabhängiger und eigenverantwortlicher agieren zu können.

20.7.4 Veränderung als neurobiologischer Prozess

Jedem phänomenalen Erleben entspricht ein spezifisches neuronales Aktivitätsmuster, jede Änderung dieses Erlebens geht mit einer Veränderung auf neuronaler Ebene einher.¹⁰⁹⁶ Die Aktivität einzelner Neurone ist dabei zu vernachlässigen und für das Erleben

¹⁰⁹⁵ Von mir [H.W.] erweiterte Fassung von © RobinH, commons.wikimedia.org, <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Constudoverbrain.gif>, Common License: CC-BY-SA-3.0, <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0>, zuletzt geprüft am 29.9.2013.

¹⁰⁹⁶ Vgl. Grawe 2004: 44, 46.

auch nicht ausschlaggebend. Einzelne Neurone können weder komplexe Informationen speichern noch komplexe Erlebenszustände bedingen. Entscheidend ist, welche Neuronen feuern, wie schnell sie feuern, aber vor allem: mit welchen anderen Neuronen sie gleichzeitig feuern, d. h. welche neuronalen Netzwerke aktiv sind. Erst mit dieser gleichzeitigen Aktivität unzähliger Neuronen geht ein spezifisches Erleben einher. Auch die Speicherung von Information oder Lernprozesse allgemein sind erst durch diese neuronalen Netzwerke möglich.

Wenn also jede Veränderung im Erleben durch eine Veränderung neuronaler Aktivitätsmuster bedingt ist, drängt sich die Frage auf, ob es denn überhaupt möglich ist, langfristig solche Erlebensmuster zu ändern. Während wir alle kurzfristige Änderungen in unserem subjektiven Erleben – Traurigkeit über ein verlorenes Spiel, Freude über ein Wiedersehen, Angst vor einer Prüfung – sehr gut kennen und auch wissen, dass keiner dieser Zustände dauerhaft ist, stellt sich die Frage, ob ganze Erlebensmuster – z. B. dauerhaft-hintergründige Stimmungen wie in der Depression oder stabile Reiz-Reaktions-Schemata wie in Angststörungen – verändert werden können. Lassen sich einmal verschaltete neuronale Netzwerke wieder auflösen? Lassen sie sich verändern? Wenn Veränderung auch als Gehirnprozess verstanden werden kann, ist der Wunsch nach Veränderung dann nicht wie der Wunsch, größer oder schöner zu sein? Gehört unsere Gehirnarchitektur zu den biologischen Fakten unseres Menschseins, die wir schlichtweg nicht ändern können und deswegen einfach hinnehmen müssen?

20.7.5 Können wir uns verändern? – Neuroplastizität und genetische Dispositionen

Lange Zeit ging man in der biologisch orientierten Psychiatrie von der vereinfachten Annahme aus, psychische Störungen würden vererbt und seien daher lediglich medikamentös zu behandeln.¹⁰⁹⁷ Die Entdeckung der *Neuroplastizität* sorgte für eine grundsätzliche Infragestellung dieser Position: Nervenzellen können sich zwar nach der Geburt i. d. R. nicht mehr teilen, aber die *Verschaltung der einzelnen Nervenzellen miteinander* ist veränderbar. Da jeder subjektiver Erlebniszustand auf neurobiologischer Ebene als eine spezielle Verschaltung solcher Neuronen erscheint – ein spezifisches Muster von neuronaler Aktivierung und Hemmung – bleibt Veränderung im obigen Sinne das ganze Leben lang möglich, wenn sich denn die Person für das Lernen noch *begeistern* kann, was die neuronalen Grundlagen für Langzeitlernen schafft.¹⁰⁹⁸

Aus neurobiologischer Perspektive mag es nicht ganz überraschend sein, dass neue Forschungsergebnisse aus der Persönlichkeitspsychologie dafür sprechen, dass sogar die *Persönlichkeitsstruktur* eines Menschen veränderbar ist – und zwar bis ins hohe Er-

¹⁰⁹⁷ Vgl. Grawe 2004: 23.

¹⁰⁹⁸ Vgl. Hübner 2001: 11. Hübner bringt in einem seiner Vorträge das Beispiel eines 85-jährigen Deutschen, der sich in eine 60-jährige Chinesin verliebt, mit ihr nach China zieht und dort in einem halben Jahr Chinesisch lernt. Die Liebe stellt hier die hinreichende Motivation dar, sich noch einmal für das Leben zu begeistern und somit auch für das Lernen der chinesischen Sprache. Unter diesen Bedingungen ist das Hirn auch in diesem Alter noch zu solchen neurobiologischen Lernprozessen in der Lage (vgl. Hübner/Aarts 2011). Zur neurobiologischen Erklärung dieses Phänomens siehe kurz Grawe 2004: 77.

wachsenenalter.¹⁰⁹⁹ Lange Zeit galt die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen als wenig veränderlich; die *Big Five*¹¹⁰⁰ schienen über die Zeit hinweg stabil zu sein und einen zwar individuellen, aber jeweils unveränderlichen Charakterzug des Menschen zu erfassen. Da letztlich aber auch habituierte Verhaltensweisen eines Menschen auf gut gebahnten neuronalen Verbindungen beruhen, dürfte eine mögliche Veränderbarkeit der Persönlichkeitsstruktur kein Anlass zur Verwunderung sein – aber durchaus ein Anlass zur Hoffnung.

Auch die neuronale Veränderung durch rein psychologische Therapie ist mittlerweile gut gesichert: kommunikative Psychotherapie kann das Gehirn auch ohne Psychopharmaka nachhaltig verändern.¹¹⁰¹ Erfolgreiche Psychotherapie geht mit einer Verbesserung der subjektiven und objektiven Krankheitssymptome einher und führt zu nachweisbar veränderter Hirnaktivität mit „Effektstärken von sehr substanzieller Höhe“.¹¹⁰² Neuronale Veränderungen sind dabei sowohl in pathologische als auch in physiologische Richtung möglich. Psychische Störungen korrelieren mit mittlerweile gut erforschten, spezifischen neuronalen Aktivitätsmustern, die sich von denen gesunder Probanden deutlich unterscheiden.¹¹⁰³ Auch die *Entstehung* von psychischen Störungen kann also ein Ausdruck der Neuroplastizität des Gehirns sein.

Manche Menschen neigen aber viel mehr als andere dazu, bei gewissen Lebenserfahrungen mit psychischen Störungen zu reagieren. Es liegt dann eine *genetische Disposition* vor, d. h. ein höheres Risiko zur Entwicklung psychischer Störungen gegenüber anderen Menschen bei ähnlichen Erfahrungen. Die genetische Disposition führt aber nicht *alleine* zur Störung. Stattdessen vollzieht sich eine *Genexpression*, die maßgeblich von den *Erfahrungen* bestimmt wird, die ein Mensch in seinem Leben macht; oder allgemeiner von den Umweltbedingungen, unter denen sich sein Gehirn entwickelt.¹¹⁰⁴ Die aktuelle Forschungslage legt nahe, dass bei entgegenwirkenden Lebenserfahrungen eine genetische Disposition nicht zum Tragen kommt.¹¹⁰⁵ Das wiederum relativiert die Bedeutung einer rein biologisch verstandenen Genetik. Die Entwicklung und auch die Heilung einer psychischen Störung ist ein Prozess der Genexpression, der sich über lange Zeit erstreckt (einige Wochen, wenige Monate).¹¹⁰⁶ Nachhaltige Veränderung bedarf vieler Wiederholungen über einen langen Zeitraum – Veränderungsarbeit ist aus psychologischer Perspektive ein Lernprozess und aus neurobiologischer Perspektive ein Prozess der Bahnung neuer, mit verbessertem subjektiven Erleben korrelierter, neuronaler Netzwerke.

Ungeachtet der Schwierigkeiten solcher Veränderung kann also festgehalten werden, dass Veränderung aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns in einem gewissen Rahmen möglich ist. Wir sind also nicht *allen* Faktizitäten gegenüber machtlos, sondern nur *einigen*.

1099 Vgl. Staudinger 2008.

1100 Vgl. Kap. 20.5.

1101 Vgl. Senf/Broda 2012: 49, Grawe 2004: 135ff.

1102 Vgl. Grawe 2004: 135.

1103 Vgl. Grawe 2004: Kap. 3.

1104 Vgl. Hüther 2001: 9f.

1105 Vgl. Grawe 2004: 201.

1106 Vgl. Grawe 2004: 155f.

Eine wesentliche Aufgabe der pragmatischen Ethik besteht ja gerade darin, jene Faktoren zu erkennen, die sich verändern lassen – und dazu eine detaillierte Veränderungstheorie vorzulegen.¹¹⁰⁷

Ob sich Faktoren aber *tatsächlich* verändern lassen, kann nicht durch ein einfaches Trial-and-Error festgestellt werden, sondern bedarf – wie sich noch zeigen wird – oft langfristiger Veränderungsstrategien und zahlreicher wiederholter Bemühungen. Es wäre in diesem Falle fatal, nach einigen – noch erfolglosen – Versuchen bereits von einer Unveränderbarkeit solcher Faktoren auszugehen. Man erlernt eben auch das Radfahren nicht beim ersten Versuch. Und es wäre töricht, nach nur 20 Trainingseinheiten auf der Laufbahn das Fazit zu ziehen, dass man die 100m eben einfach nicht in unter 11 Sekunden laufen kann (und niemals können wird).

Es bedarf also eines *grundlegenden Verständnisses des Veränderungsprozesses*, wie – und wie lange – er sich auf neurobiologischer Ebene vollzieht. Erst dann kann sinnvoll beurteilt werden, ob eine spezifische (konkrete, themenbezogene) Veränderung möglich ist – und welcher Aufwand betrieben werden müsste, um letztendlich wirklich auch am Ziel anzukommen. Aus diesem Wissen wiederum können konkrete, neurobiologisch fundierte Veränderungsstrategien abgeleitet werden. Solche Strategien fallen unter die *Veränderungskompetenzen*; deren neurobiologische Grundlagen und psycho-pragmatische Entwicklung werden im folgenden Kapitel umrissen (Kap. 21). Die Strategien zum Umgang mit nicht-veränderbaren Umständen bzw. mit nicht-veränderbarem Erleben (Verhalten, Denken) fallen hingegen unter die *Bewältigungskompetenzen* und sind Gegenstand des übernächsten Kapitels (Kap. 22). Wie gesehen, lassen sich Veränderungskompetenzen und Bewältigungskompetenzen als *Lebenskompetenzen* zusammenfassen und bilden als solche den Kern der pragmatischen Ethik (Kap. 19).

¹¹⁰⁷ Vgl. Kap. 20 und 21.

21 Der Veränderungsprozess

Innerhalb jener Grenzen, in denen das gute Leben durch menschliches Tun aktiv beeinflusst werden kann, sind also *Veränderungskompetenzen* im obigen Sinne gefragt. Insofern es hier um pragmatische, d. h. instrumentelle Glückskompetenzen geht, hat die EgL primär die angewandten Wissenschaften zu konsultieren, was vor allem Neurowissenschaften, Psychotherapie und Psychologie betrifft. Im Folgenden werden entsprechend zunächst die neurobiologischen Grundlagen und Möglichkeiten von Veränderungsprozessen untersucht (Kap. 21.1), was natürlich auch die Frage nach technologischen Möglichkeiten wie Psychopharmaka umfasst (Kap. 21.2). Ein umfangreiches Veränderungswissen stellen Psychotherapien und Psychotherapieforschung bereit (Kap. 21.3), wobei der traditionelle Fokus auf das Therapeutische durch psychogenerative Ansätze ergänzt werden muss (Kap. 21.4). Als besondere Gruppe psychotherapeutisch und psychogenerativ genutzter Methoden sollen abschließend die *somatologischen* (körper-bezogenen) Ansätze ausführlicher dargestellt werden (Kap. 21.5) – zum einen, da es sich hier um ein vergleichsweise junges Forschungsgebiet handelt, das in der Psychotherapie noch nicht so verbreitet ist; zum anderen, weil sich hier ein enger Bezug zur Leiblichkeit als grundlegendem Charakteristikum menschlicher Existenz zeigt, und sich diese Methoden mit einem gewissen Recht der philosophischen Lebenskunst zuordnen lassen.

21.1 Neuropsychologische Veränderung

Zielgerichtete Veränderung kann als ein Prozess des Lernens interpretiert werden. Das gilt nicht nur in der Verhaltenspsychologie, sondern auch in der Hirnforschung. Die mit einer psychologischen Verhaltensänderung verbundene neurobiologische Modifikation bereits gut gebahnter neuronaler Netzwerke gestaltet sich entsprechend als ein Prozess des *Umlernens*. Meist ist damit ein *Langzeitlernen* gemeint, d. h. eine zeitaufwändige Einübung bspw. neuer Verhaltensweisen, die zukünftig (und über möglichst lange Zeit hinweg) automatisch ablaufen sollen. Wenn die zugehörigen neuronalen Aktivitätsmuster langandauernd und oft genug aktiviert werden, laufen sie irgendwann ganz von alleine ab. Dies zeigt sich phänomenal bspw. in einer veränderten unwillkürlichen Reaktion (z. B. auf einen ursprünglich Angst auslösenden Sinnesreiz). Damit wäre der Veränderungsprozess vollendet – durch eine neuronale Umstrukturierung, die psychologisch als Umlernen konzipiert werden kann. In diesem Sinne liest man im Psychotherapie-Lehrbuch von Senf/Broda: „Günstige Lernzustände zu erkennen und zu nutzen und/oder gezielt herbeizuführen wird nach unserer Einschätzung eine der wichtigsten psychotherapeutischen Anwendungen neurobiologischer Erkenntnisse sein.“¹¹⁰⁸

Aufgrund der spezifischen biochemischen Prozesse des Umlernens gibt es nun aber therapeutische Wege der Veränderungsarbeit, die gut – aber auch eben solche, die überhaupt nicht funktionieren. Wie muss ein Veränderungsprozess also implementiert wer-

¹¹⁰⁸ Senf/Broda 2012: 49.

den, um die Möglichkeit, im Gehirn neue neuronale Aktivitätsmuster zu generieren, optimal zu nutzen?

21.1.1 Veränderung als Prozess des Umlernens: Neuronale Bahnung

Langzeitlernen findet auf neuronaler Ebene durch die *Bahnung neuer neuronaler Netzwerke* statt. „Bahnung“ bedeutet dabei, dass die Verbindung zwischen bestimmten Neuronen verstärkt wird und zwar derart, dass dabei nicht die Aktivierbarkeit des ganzen Neurons, sondern nur die Aktivierbarkeit der beteiligten Synapsen erhöht wird, sodass also sehr selektiv Verbindungen zwischen Neuronen verstärkt werden. *Synapsen* wiederum ermöglichen den Informationsaustausch zwischen einzelnen Neuronen: Durch die Synapse wird das Signal übertragen. Beim (Um-)Lernen wachsen nun um eine einzelne Synapse herum weitere Synapsen, was die Erregungsübertragung vom präsynaptischen Neuron auf das postsynaptische erhöht. Einfacher gesagt: Das aktivierte Erregungsmuster wird nun immer fester ins Gehirn eingebrannt – je länger und öfter die Aktivierung, desto besser –, bis es irgendwann ganz von alleine anspringt, ganz unwillkürlich. Dann läuft es genauso automatisch ab wie das alte, ehemals vorherrschende Problemmuster. Oder ganz anschaulich: „Aus einem schmalen Weg wird gewissermaßen eine immer breitere Autobahn.“¹¹⁰⁹ Der Prozess der Bahnung wird verstärkt, wenn Dopaminrezeptoren aktiviert werden. Dies ist dann der Fall, wenn wichtige motivationale Ziele aktiviert sind.¹¹¹⁰ Das wiederum ist die neurobiologische Beschreibung der oben genannten *Begeisterung*, mit der man auch im hohen Alter noch lernen und sein Gehirn verändern kann. Liegt eine solche Begeisterung bzw. die Aktivierung wichtiger motivationaler Ziele in einem Veränderungsprozess *nicht* vor, dann bleibt die therapeutische Arbeit meist ohne langfristigen Effekt: „Neulernen von der Intensität, dass es zu strukturellen Veränderungen im Gehirn führt, kann nicht gegen den Willen oder gegen den Widerstand des Patienten stattfinden.“¹¹¹¹ Es ist daher essentiell, wichtige motivationale Ziele zu aktivieren, z. B. durch Imagination des Zielzustandes, der mit der Veränderungsarbeit erreicht werden soll.

Werden diese sich neu bahnenden Aktivitätsmuster aber nur einmalig, zu kurz oder zu selten aktiviert, dann werden sie aber nicht derart gut gebahnt, dass sie in Zukunft ganz automatisch aktiviert werden: „Veränderung erfordert, dass Synapsen, die noch nicht gut gebahnt sind, über möglichst lange Zeit hin immer wieder so oft und intensiv wie möglich aktiviert werden.“¹¹¹² Das erfordert natürlich nicht nur die bewusste Aktivierung neuer Erregungszustände, sondern auch eine Übungs- und Einsatzbereitschaft im Alltag. In Therapie und Beratung kann eine solche neuronale Bahnung nur angeregt werden; die Hauptarbeit der Bahnung bleibt dem Klienten überlassen.

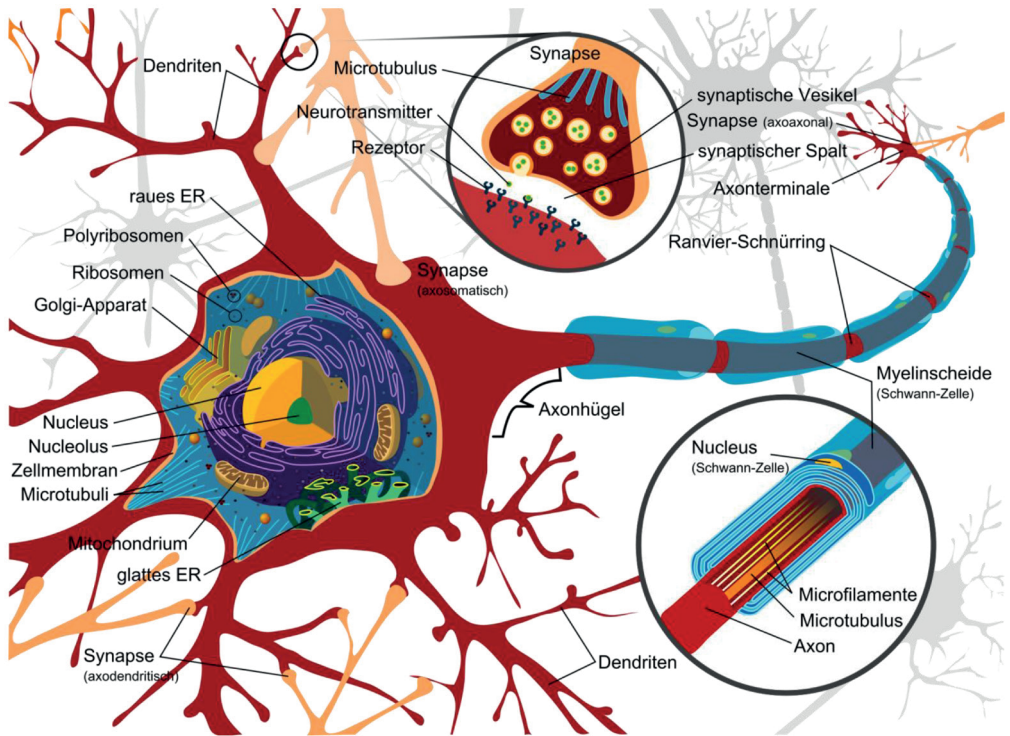
1109 Grawe 2004: 53.

1110 Vgl. Grawe 2004: 55.

1111 Grawe 2004: 141.

1112 Grawe 2004: 55.

Schaubild 16: Nervenzelle (Neuron) des menschlichen Gehirns mit Detailansicht einer Synapse¹¹¹³



Veränderung ist also möglich; aber sie ist nicht leicht: Aktuelle neuronale Aktivitätsmuster sind so gut gebahnt, dass sie ganz automatisch feuern, sobald die Veränderungsarbeit vernachlässigt wird. Dann stabilisiert sich der alte Problemzustand wieder von selbst.

Insofern stellt die *Nachhaltigkeit* einer Veränderungsarbeit ein grundsätzliches Problem nicht nur für die Lebenskunst, sondern auch für den begrenzten zeitlichen Rahmen eines Beratungs- oder Therapieauftrages dar. Psychotherapieforscher Grawe hält es sogar für möglich, dass viele heutige Therapien deshalb nicht zum gewünschten Erfolg führen, weil sie zwar im Prinzip richtig, aber nicht intensiv und langanhaltend genug sind.¹¹¹⁴

1113 http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Complete_neuron_cell_diagram_de.svg, lizenzfrei, zuletzt geprüft am 30.9.2013.

1114 Vgl. Grawe 2004: 140.

Ergebnis und Metaphorik

Veränderung braucht lange Zeit und viele Wiederholungen – das kann als wichtigstes Ergebnis des neurobiologischen Exkurses zählen. Dabei gestaltet sich der Lernprozess der Veränderung – metaphorisch gesprochen – wie das Erlernen eines Instruments: mit kurzen Übungen hier und da ist es nicht getan; und wenn es einmal gelernt ist, dann läuft alles wie von allein und ganz automatisch ab, ohne dass man sich noch konzentrieren oder anstrengen muss, jetzt den richtigen Ton zu treffen. Neuronale Netzwerke sind wie *Muskeln*: benutzt man sie, werden sie stärker; nutzt man sie nicht, bilden sie sich zurück, verkümmern – und wenn man sie dann braucht, sind sie zu schwach, um zu helfen.¹¹¹⁵ Solche Metaphern drücken ein biochemisch komplexes Geschehen einfach aus und sind mächtige Instrumente für Selbstsorge, Therapie und Beratung.

Dieses Ergebnis ist keineswegs so trivial, wie es nach diesen Vergleichen mit Instrumenten und Muskeln scheinen könnte. Viele Therapien setzen auf kurze, einmalige oder zumindest selten wiederholte Interventionen. Oft scheitern Veränderungen nicht an einer grundsätzlich falschen Strategie, sondern an mangelnder Ausdauer: Man tut zwar das Richtige, nur eben nicht lange genug.

21.1.2 Was passiert mit alten Mustern? – Löschung vs. Hemmung

Nun kann sich durchaus die Frage aufdrängen, was eigentlich mit den *alten*, problemkorrelierenden neuronalen Netzwerken geschieht, wenn ein erfolgreiches Umlernen stattgefunden hat. Gemäß den obigen Erkenntnissen müssten solche Netzwerke schwächer werden und dürften sich nicht weiter ausbilden oder gar wachsen. Auf der anderen Seite sind diese Netzwerke aber Teil des Gedächtnisses, Teil der Lebenserfahrung dieses Menschen. Im Gehirn selbst werden all diese Erfahrungen gespeichert – wenn wir uns an etwas nicht mehr erinnern können, so liegt das daran, dass wir diese Informationen lediglich nicht mehr *bewusst* machen können. Was geschieht also mit den alten Problemustern, den ehemals vorherrschenden neuronalen Netzwerken?

Sie werden beim Veränderungsprozess nicht gelöscht, sondern aktiv gehemmt. Die *Hemmung* ist ein zentraler Prozess, der für Ordnung im Gehirn sorgt. Ihm ist es zu verdanken, dass nicht bei jedem Sinnesreiz das ganze Gehirn chaotisch aktiv wird. Nur ein Teil der nicht-aktiven Neuronen sind bei einem Hirnvorgang deswegen nicht-aktiv, weil sie nicht stimuliert werden. Der andere Teil dieser nicht-aktiven Neuronen wird *aktiv gehemmt*, d. h. die Aktivität der Neuronen wird aktiv *unterbunden*.¹¹¹⁶ Eine besondere Art solcher Hemmung kennen wir phänomenal als Aufmerksamkeitsfokussierung und damit einhergehender Ausblendung sinnlicher wahrgenommener, aber nicht in die bewusste Aufmerksamkeit drängender Reize. So bemerken wir z. B. beim konzentrierten Arbeiten an einer Forschungsarbeit wenig von den Umgebungsgeräuschen, die wir unbewusst als unwichtig einstufen: Regen, Wind, Lüfter von Notebooks, Atmung, körperliche Empfindungen. Wird in diese Atmosphäre aber z. B. leise unser Name gesagt oder

¹¹¹⁵ Vgl. Grawe 2004: 31f., woraus sich auch die neurowissenschaftlich fundierte Therapie-Faustregel „use it or lose it“ (sic!) ableitet (ebd.: 31; offenbar ist „lose“ [verlieren] gemeint, nicht „loose“ [losmachen, lockern]).

¹¹¹⁶ Vgl. Grawe 2004: 59.

herrscht im Raum auf einmal schlagartige Stille, drängt dies ins Bewusstsein. Für die Hemmung oder Aktivierung, d. h. für die Nicht-Weiterleitung oder Weiterleitung solcher Informationen in jene Hirnareale, die für die bewusste Erfahrung zuständig sind, ist der Thalamus zuständig.¹¹¹⁷ Erst diese aktive Hemmung ermöglicht aber geordnete Erfahrung und damit auch gezielte Handlungen, z. B. konzentriertes Schreiben. Unserem gesamten phänomenalen Erleben und all unseren Handlungen entspricht auf neuronaler Ebene ein jeweils spezifisches neuronales Muster von Aktivierung und Hemmung. Was heißt es nun konkret, dass alte Muster nicht gelöscht, sondern nur gehemmt werden können?

Für eine Angstreaktion (Verschmelzung eines Reizes mit dem phänomenalen Erleben der Angst) heißt dies bspw., dass die Reaktion selbst nicht gelöscht werden kann in dem Sinne, dass die Verbindungen aufgelöst werden. Auch bei einer bereits wieder *verlernten* Angstreaktion ist diese durch entsprechende Erfahrungen schnell wieder aktivierbar: Sie muss also in deaktivierter Form noch vorhanden gewesen sein.¹¹¹⁸ Beim Verlernen der Angstreaktion wird nicht die Erinnerung an den Angstreiz gelöscht, sondern die darauf folgende Angstreaktion *aktiv gehemmt*. Statt ein problematisches Muster zu löschen muss es in Therapie und Beratung also darum gehen, ein *zielführendes* Muster aufzubauen. Das ist letztlich auch die neurowissenschaftliche Begründung eines ressourcen- und lösungsorientierten Ansatzes in der Psychotherapie.

Eine Angstreaktion kann aber, wie oben gesehen, nicht wirksam durch rationale Einsicht gehemmt werden, sondern lediglich durch implizites Lernen, also durch wiederholte Erfahrungen, dass (im Gegensatz zur Erwartung des Klienten) ja doch nichts Schlimmes passiert. Nur dadurch können die impliziten Situationsbewertungen im präfrontalen Cortex beeinflusst werden. Wenn sich diese impliziten, unbewusst ablaufenden Situationsbewertungen ändern, läuft die Angstreaktion ganz automatisch anders ab. Dem Bewusstsein und rationalen Denken fällt hier die Aufgabe zu, sich solchen Situationen, die eine Angstreaktion korrigieren können, auch aktiv wieder auszusetzen. Meist vermeiden Angstpatienten aber diese Situationen – verständlicherweise. Doch dadurch bleibt gerade auch die Angstreaktion bestehen, weil keine korrigierenden Erfahrungen mehr gemacht werden können. In der Therapie ginge es dann z. B. darum, den Patienten in einen Zustand zu bringen, der mit Angst möglichst unvereinbar ist – und sich dann dem bisherigen Angstreiz auszusetzen.

21.1.3 Warum sind bestehende Problemnetzwerke so stabil?

Wenn es denn aber so einfach scheint, neue, zielführende Netzwerke zu bahnen und alte zu hemmen, warum gestaltet sich dieser Prozess für viele als so schwierig – ja, außerhalb der Therapie manchmal als unmöglich?

Das liegt an der oben beschriebenen hervorragenden Bahnung aktiver Problemnetzwerke, die dafür sorgt, dass das Netzwerk ganz automatisch und immer wieder von selbst aktiv wird. Übt sich der Klient nicht ausdauernd genug in neuen Mustern, können sich die zielführenden neuronalen Netzwerke nicht etablieren. Wird die Arbeit

¹¹¹⁷ Vgl. Grawe 2004: 59.

¹¹¹⁸ Vgl. Grawe 2004: 103.

dann vernachlässigt oder aufgegeben, bleibt alles beim Alten: Das, was bereits gut etabliert ist, bestimmt wieder ganz automatisch das phänomenale Erleben.

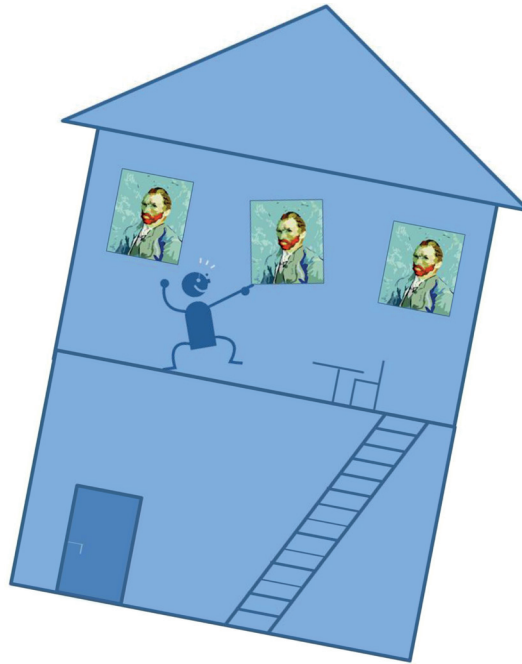
Gerald Hüther beschreibt das Dilemma der Veränderung äußerst treffend mit dem Bild vom schiefen Haus:

„Ändern könnte man sich also schon. Das ist nicht das Problem. Was aber eine tatsächliche Veränderung so außerordentlich schwer macht, ist der Umstand, dass alles so eng miteinander verknüpft ist. Und so eng miteinander verknüpft ist eben leider auch all das, was unsere eigene Schiefeit ausmacht, was wir uns im Verlauf unserer Kindheit und im späteren Leben an falschen Vorstellungen, fragwürdigen Überzeugungen, übernommenen Haltungen und unterdrückten Gefühlen angeeignet haben. [...] Vielleicht ahnen Sie jetzt das Dilemma, in das man offenbar viel leichter hineingerät, als man von da wieder herausfindet. Das Gehirn eines Menschen, der dort gelandet ist, gleicht dann einer Baustelle, auf der das Haus aus irgendwelchen Gründen windschief geworden ist. Der Bewohner, also das, was wir «Ich» nennen, hat davon natürlich nichts bemerkt, weil er ja die ganze Zeit darin war. Er hält sein Haus für völlig normal. Aber alles, was dort inzwischen eingebaut wurde, ist ja an die einmal entstandene Schiefelage angepasst worden: Wasserleitungen, Abflussrohre, Stühle und Tische, sogar das Klobecken. Alles ist schräg, aber es funktioniert, irgendwie jedenfalls, aber immerhin. Problematisch wird es deshalb für den Bewohner eigentlich erst dann, wenn das ganze Gebäude aufgrund seiner Schiefelage einzustürzen droht. Dann wacht das «Ich» endlich auf. Aber nun ist guter Rat teuer.“¹¹¹⁹

Denn da sich das Gehirn nun systemisch in diese Schiefelage eingefunden hat, wird jedes Geraderücken eines Bildes an der Wand ebendieses als absurd unpassendes Element im Haus erscheinen lassen – obwohl es das einzig nicht-schiefe Element des Hauses ist.

1119 Hüther 2011: 93.

Schaubild 17: „Schieflage“ – Problemstabilität als kongruentes System verknüpfter Elemente ¹¹²⁰



Das ist dann etwa so, als würde man nur einen einzigen Ton des bekannten Auftakts zu Beethovens 5. Symphonie um einen Halbton nach oben transponieren: Es klingt schief. Transponiert man die gesamte Tonfolge nach oben, dürften die wenigsten Menschen (ohne absolutes Gehör) einen nennenswerten Unterschied bemerken. Wenn man aber immer nur einen Ton nach dem anderen transponieren kann, die Melodie aber die ganze Zeit im Hintergrund läuft, wird man um eine gewisse, andauernde Dissonanz nicht umhinkommen, auch wenn am Ende alles wieder eingestimmt klingt. Veränderungsarbeit führt hier also zunächst einmal zu Dissonanz, zu Spannungen und damit zu etwas, was das psychische System eigentlich zu vermeiden versucht. ¹¹²¹

Senf/Broda veranschaulichen diesen Sachverhalt mit einer hervorragenden Metapher, die auf ein neuronales Netzwerkmodell zurückgeht. ¹¹²² Die möglichen phänomenalen Bewusstseinszustände eines Menschen, die sowohl seine Problem- als auch Lösungszustände umfassen, gleichen demzufolge einer Landschaft, wenn man sie im Querschnitt, d. h. zweidimensional als eine Zeichnung betrachtet. Diese Landschaft ist sehr hügelig, Berge und Täler wechseln sich ab. Es gibt unterschiedlich hohe Berge – die lokalen Maxima – und unterschiedlich tief gelegene Täler – die lokalen Minima. In dieser Landschaft gibt es auch einen Punkt, der tiefer liegt als alle anderen, das Zentrum des am tiefsten gelegenen Tals – das globale Minimum. Die verschiedenen horizontalen

¹¹²⁰ Basiert auf den Gedanken von Hüther 2011: 93.

¹¹²¹ Vgl. Grawe 2004: 191.

¹¹²² Vgl. Senf/Broda 2012: 52f.

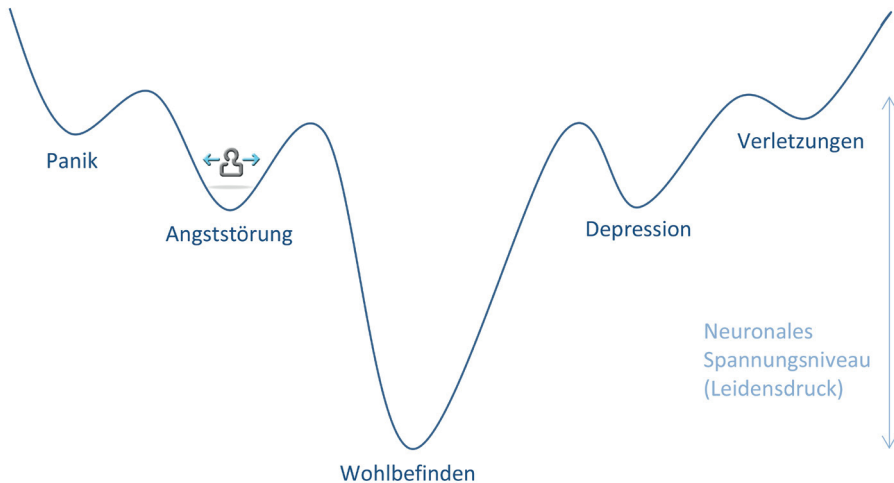
Ortsangaben sind wie neuronale Aktivitätsmuster. Die ihnen zukommenden vertikalen Höhen (sozusagen die Werte auf der Y-Achse) sind wie die Leidensintensität, die mit diesen neuronalen Aktivitätsmustern verbunden sind. Für einen Wanderer, der sich in einem Tal befindet, das bereits so hoch liegt, dass er kaum noch Luft bekommt, scheint es auf den ersten Blick sinnvoll zu sein, sich zum tiefsten Punkt in diesem Tal zu begeben und dort zu verweilen. Hier ist zumindest eine relative Sicherheit gegeben. Übertragen heißt das: hier passen Kognitionen, Emotionen, Handlungen, Körper und Umwelt zusammen; zwar nicht so, dass es einem gut geht, aber doch so, dass die einzelnen Aspekte gut aufeinander abgestimmt sind. So passt hier z. B. das negative Denken zu den negativen Emotionen.

Erläuterungen zum Schaubild

In starker Vereinfachung kann anhand des folgenden Schaubildes illustriert werden, warum psychische Störungen relativ stabil sind und Patienten sich gegen Veränderungen ggf. zunächst wehren. Das dargestellte neuronale Spannungsniveau entspricht vereinfachend dem Leidensdruck des Patienten. Der Leidensdruck wird wiederum als eine Inversion des psychischen Wohlbefindens konzipiert. Kommt es nun zu einer Situation, in der eine Person leidvolle Panik erleben muss, besteht ein hohes Spannungsniveau. Sollte es der Person gelingen, ein Verhaltensmuster zu entwickeln, mit dem sie dieses Leiden reduzieren kann, bestehen optimale neurobiologische Bedingungen zum Erlernen dieses Verhaltensmusters: Verhalten, das Leid reduziert, wird sehr schnell gelernt und zu einem Verhaltensmuster verfestigt – in diesem Fall eine Angststörung. Vereinfachend ist die Angststörung insofern ein Vorteil für den Patienten, weil diese mit einem starken Vermeidungsverhalten einhergeht, die dafür sorgt, dass der Patient nicht mehr mit dem Panik auslösenden Reiz konfrontiert wird. Gemessen am Spannungsniveau ist also jede Veränderung der Störung mit einem zeitweisen Leidzuwachs verbunden. Natürlich hat ein solches Vermeidungsmuster aber auch viele Nachteile, die den Patienten ggf. zum Aufsuchen eines Therapeuten bewegt haben. Wird die Angststörung nun bearbeitet, kann der Patient Widerstände zeigen, da jede Veränderung für ihn mit einem kurzfristigen Mehr an Leiden einhergeht. Gleichzeitig ist dies aber der einzige Weg, wieder ins Tal des Wohlbefindens zu gelangen.

Dasselbe Problem lässt sich stark vereinfachend auch aufzeigen, wenn eine Person mehrfach Situationen mit massiven Verletzungen ihrer Grundbedürfnisse ausgesetzt ist. Um diese Verletzungen in Zukunft zu vermeiden (d. h. das neuronale Spannungsniveau zu reduzieren), kann die Person mit einem Vermeidungsverhalten reagieren und zukünftig solche Situationen umgehen. Durch einen Generalisierungsprozess könnte sie schließlich alle sozialen Situationen meiden und sich vollständig zurückziehen, was aber natürlich nicht nur mit einer Vermeidung von Verletzungen, sondern auch mit einer Unmöglichkeit der positiven Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse (z. B. nach Zuwendung) verbunden ist. Eine solche Verhaltensanpassung stellt ein vereinfachtes Modell zur Entstehung von Depressionen dar. Die depressive Symptomatik könnte die Person nun in die Therapie treiben, wo sie auf Veränderungen der störungsrelevanten Verhaltensweisen mit Widerstand reagieren wird, da dies mit einem kurzfristigen Leidzuwachs verbunden ist.

Schaubild 18: „Wie ein Wanderer im Hochgebirge“ – Störungsstabilität und Veränderungswiderstand in der neuronalen Spannungslandschaft ¹¹²³



Diese Metaphern und Geschichten über Leiden, Veränderung und Glück sollen nicht nur eine neue Perspektive auf den Veränderungsprozess eröffnen, sie dienen auch als Instrumente von Therapie, Beratung und Selbstsorge. Patienten geben oft die Rückmeldung, dass sie sich besonders gut verstanden fühlen, wenn ihnen der Therapeut die Landschaftsmetapher erzählt.¹¹²⁴ Sportlich aktive Menschen können von der Metapher des Gehirns als Muskel profitieren. Ambitionierte oder wettbewerbsorientierte Menschen können die Reise durch die Landschaft als eine Herausforderung verstehen lernen, als eine Möglichkeit, aus eigener Kraft am Ziel anzukommen, wenn man nur bereit ist, beständig einen langen Weg zu gehen – selbst dann, wenn es mal unangenehm ist.

Doch im Sport wird ja auch durchaus erfolgreiches Doping betrieben. Was lässt sich einem Wanderer sagen, der, anstatt selbst zu Laufen, lieber eine Tablette nimmt, die seinen Sauerstoff-Bedarf künstlich senkt, sodass er an seiner Position gar nichts ändern muss, um wieder gut Luft zu bekommen? Ist so etwas möglich?

21.2 Psychopharmakologische Veränderung

Die Frage nach der Möglichkeit des Psychodopings ist unmittelbar mit der Frage nach der Machbarkeit des eigenen Glücks (oder zumindest der eigenen psychischen Gesundheit) verbunden. In Anbetracht des durchaus umfangreichen Wissens, das sich Berater und Therapeuten aus den unterschiedlichen Wissenschaften aneignen müssen, um eine wissenschaftlich fundierte und integrative Beratung zu ermöglichen, scheint es durchaus naheliegend, das Konzept der kommunikativ arbeitenden Beratung mit dem Ziel

¹¹²³ Orientiert sich am Schaubild von Senf/Broda 2012: 53.

¹¹²⁴ Vgl. Senf/Broda 2012: 52f.

der Veränderung vollständig aufzugeben und durch einen medizinisch kontrollierten psychopharmakologischen Veränderungsprozess zu ersetzen. Auch das konkrete Individuum könnte sich einiges an kognitiver Anstrengung sparen.

Die Vorstellung einer Glückspille, Anti-Angst-Pille oder Freundfindungs-Tablette scheint zwar beängstigend, aber auch durchaus attraktiv. Gegeben der Möglichkeit einer vollständig medikamentös-exogenen Beeinflussung unseres Wohlbefindens ohne Nebenwirkungen ließe sich auch unter ethischem Gesichtspunkt wohl lange darüber diskutieren, ob diese Möglichkeit auch realisiert werden soll. Der Einsatz von Antidepressiva zur Behandlung langanhaltender Stimmungstiefs ist mittlerweile in der Mitte der Gesellschaft angekommen; der Konsum bewusstseinsweiternder Drogen war bereits in den 1960er-Jahren weit verbreitet; heutzutage gilt Kokain als hochfrequent eingesetzte, leistungs- und stimmungssteigernde Droge – insbesondere auch in höheren Berufen bzw. bei hohem sozialen Status. Es stellt sich daher die Frage: Ist es denn überhaupt möglich, psychopharmakologisch Veränderungsprozesse durchzuführen?

Auf der Grundlage aktueller Forschungen darf dies skeptisch gesehen werden. Nachhaltige Veränderungen werden vor allem durch *neue Erfahrungen* induziert. Psychopharmakologische Substanzen können zwar die *Bereitschaft*, solche Erfahrung wieder aktiv zu suchen, erhöhen (z. B. durch Beeinflussung des motivationalen Systems), aber sie können diese Erfahrungen selbst nicht *ersetzen*.

„Ohne sinnliche Erfahrungen, die ihre Grundbedürfnisse befriedigen, können Menschen nicht leben und glücklich werden [...]. Das Gehirn ist darauf angelegt, solche Erfahrungen zu machen. Die richtige Mischung von Neurotransmittern macht noch keinen glücklichen Menschen.“¹¹²⁵

Entsprechend können neuere Antidepressiva zwar eine schlechte Stimmung aufhellen, machen aber noch lange nicht glücklich.¹¹²⁶ Die Bezeichnung „Glückspillen“ in der öffentlichen Diskussion zeugt also vor allem von Unwissenheit: Glücksdoping ist mit Antidepressiva nicht möglich; Gesunde werden bei Einnahme nicht glücklicher, sondern erleiden lediglich die Nebenwirkungen. Die erfolgreiche Behandlung depressiver Episoden resultiert wiederum nicht automatisch in Glück, sondern gestaltet sich als Befreiung von einem pathologisch-hypertrophierten Unglück und damit als Rückkehr zum durchschnittlichen Gleichgewicht zwischen Glücks- und Unglückszuständen.

In Bezug auf die Befriedigung der von Grawe genannten Grundbedürfnisse ist damit wenig getan; entsprechende Erfahrungen können derzeit nicht medikamentös produziert werden. Es bleibt zweifelhaft, ob psychopharmakologische Substanzen solche Erfahrungen eigenständig hervorbringen könnten, sodass auch mit fortschreitender Entwicklung von störungs- und hirntypspezifischeren sowie nebenwirkungsärmeren Psychopharmaka nicht zu erwarten ist, dass Therapie und Beratung ersetzt werden können. Das schließt wiederum den gezielten Einsatz solcher hochentwickelten Medikamente im Therapie- und Beratungsprozess nicht aus. Eine wohlwollende, aber wissenschaftlich und ethisch kritische Haltung gegenüber Psychopharmaka scheint mir hier

¹¹²⁵ Grawe 2004: 20.

¹¹²⁶ Vgl. Fenner 2003: 600f.

angemessen; eine dogmatische Ablehnung ignoriert die harte Realität klinischer Psychologie und Psychiatrie.

21.2.1 Antidepressiva, Langzeitremission und Neurotransmitter

Als Unterstützung einer kommunikativ arbeitenden Psychotherapie sind Psychopharmaka durchaus jetzt schon sinnvoll, insbesondere bei schweren Störungen (Psychosen, insbesondere Schizophrenie). Im Gehirn des Patienten lässt sich so eine Neurotransmitter-Balance (wieder)herstellen, die durch entsprechende Lebenserfahrungen und ggf. auf dem Nährboden genetischer Dispositionen gestört wurde. Dies kann z. B. durch eine Erhöhung oder Erniedrigung des Spiegels einzelner oder mehrerer Neurotransmitter geschehen. Moderne Antidepressiva wirken in diese Richtung (z. B. in Form einer Erhöhung des Serotonin-, Noradrenalin- oder Dopaminspiegels im Gehirn durch Wiederaufnahmehemmung der jeweiligen Neurotransmitter im synaptischen Spalt; SSRI wie Fluoxetin, SSNRI wie Duloxetin, NDRI wie Bupropion). Doch aus dieser Balance heraus ist die Gewinnung neuer Erfahrungen lediglich zu einer besser umsetzbaren Möglichkeit, nicht aber bereits zur Wirklichkeit geworden:

„Problematische Denk-, Emotions-, Handlungs- und Reaktionsbereitschaften können zwar in ihrer Aktivierbarkeit durch Neurotransmitter moduliert werden, aber dadurch entsteht noch kein neuer Gedächtnisbesitz. Für die Schaffung spezifischer neuer Gedächtnisinhalte, die zukünftiges Erleben und Verhalten verändern, sind spezifische neue, die alten Gedächtnisinhalte verändernde Wahrnehmungen unverzichtbar. Solche Wahrnehmungen ergeben sich nicht einfach von selbst, wenn nur die richtige Balance von Neurotransmittern vorhanden ist. Psychopharmakologische Therapie ohne gleichzeitige gezielte Einflussnahme auf die Erfahrungen, die der Patient während der Einnahme macht, ist aus neurowissenschaftlicher Sicht nicht begründbar. Die massenhafte Verschreibung von Psychopharmaka ohne professionelle Verantwortungsübernahme für die Erfahrungen, die der Patient begleitend dazu macht, ist auch aus neurowissenschaftlicher Sicht unverantwortlich.“¹¹²⁷

Diese Problematik zeigt sich vor allem in der mangelnden *Langzeitremissionsrate* von Antidepressiva: Während sich die Befindlichkeit zwar nach einigen Wochen der Einnahme deutlich bessert, ist diese Veränderung nicht nachhaltig und verschwindet in der Regel mit dem Absetzen der Medikamente wieder. Das spricht dafür, dass hier keine ursächlichen Veränderungen oder nachhaltige Symptombesserungen stattfinden, sondern lediglich eine momenthafte Symptumlinderung. Wird diese nicht genutzt, um psychotherapeutisch nachhaltige Veränderungen zu bewirken, bleibt am Ende kein Mehrwert von Psychopharmaka.¹¹²⁸

¹¹²⁷ Grawe 2004: 20.

¹¹²⁸ Grawe führt dazu am Beispiel der Depression aus: „Wenn Depressive nur medikamentös behandelt werden, wie es heute verbreitete Praxis ist, ist die kurzfristige Wirkung zwar oft recht gut, aber sie ist über alle so behandelten Patienten hinweg nicht berauschend. Über alle Antidepressi-

21.2.2 Psychologische vs. psychopharmakologische Therapie

Das gilt interessanterweise nicht für die andere Richtung: Psychologische Maßnahmen sind durchaus in der Lage, nachhaltige neuronale Veränderungen zu bewirken und somit auch eine nachhaltige Verbesserung des psychischen Wohlbefindens zu induzieren:

„Psychotherapie ist in vielen Fällen ohne jede medikamentöse Beeinflussung in der Lage, Veränderungen im Gehirn zu bewirken, die gewünschte Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten haben. Ein gestörtes Gleichgewicht zwischen Neurotransmittern kann nicht nur medikamentös, sondern auch durch Psychotherapie korrigiert werden.“¹¹²⁹

Die psychotherapeutische Behandlung ist sogar darüber hinaus in der Lage, das gestörte Gleichgewicht zwischen den Neurotransmittern auch ohne zusätzliche Gabe von Psychopharmaka wiederherzustellen:

„Psychotherapie als alleinige Behandlung ist aus neurowissenschaftlicher Sicht also gut begründbar, zumindest für all diejenigen Störungen und Probleme, für deren Besserung sich bestimmte psychotherapeutische Vorgehensweisen in stichhaltigen Wirksamkeitsstudien als sehr effektiv erwiesen haben.“¹¹³⁰

Für einzelne Störungsbilder bleibt der begleitende Einsatz von Psychopharmaka aber unverzichtbar, z. B. bei Psychosen. Darüber hinaus ist mit der weitgehenden Unabhängigkeit psychotherapeutischer Veränderung von psychopharmakologischer Unterstützung nicht gesagt, dass die Kombination nicht noch effektiver sein könnte.¹¹³¹ Weiterhin bleibt abzuwarten, ob es gelingen wird, störungsspezifischere, hirnearealspezifischere, nebenwirkungsfreie, im Wirkmechanismus und der Langzeitwirkung besser verstandene sowie günstige Medikamente zu entwickeln, die aufgrund dieser Voraussetzungen dann auch lebenslang konsumiert werden können. Auf den ersten Blick scheint dies aber weniger attraktiv und ethisch problematischer als eine nachhaltige und abschließbare Psychotherapie. Insbesondere bei einem psychotherapieresistenten Störungsbild könnten solche hochentwickelten Psychopharmaka für viele Patienten aber einen entscheidenden Unterschied in ihrer Lebensqualität machen.¹¹³²

va hinweg liegt sie eine halbe Effektstärke über Placebo [...]. Aber die längerfristige Rückfallrate für zunächst wirksam behandelte Patienten liegt bei fast 80 % [...]. Bei zusätzlicher oder alleiniger psychotherapeutischer Behandlung von ausreichender Dauer ist die langfristige Rückfallrate deutlich geringer [...]. Wenn die Synapsen nicht mehr durch medikamentöse Aufrechterhaltung ihrer gesteigerten oder gehemmten Übertragungsbereitschaft vor dem Einfluss negativer Lebenserfahrungen geschützt werden, gewinnt die Lebenskonstellation, die den Patienten zuvor depressiv gemacht hatte, ihren alten Einfluss zurück, weil der Patient in der Zwischenzeit eben nicht das gelernt hatte, was er hätte lernen müssen, um ohne medikamentösen Schutz nicht depressiv zu sein.“ (Grawe 2004: 21)

1129 Grawe 2004: 20.

1130 Grawe 2004: 20f.

1131 Vgl. Grawe 2004: 21.

1132 Allerdings erläutert Grawe zum Langzeit-Vergleich psychologischer und medikamentöser Therapien: „Wir wissen aus Vergleichsstudien [...], dass es um die Langzeitwirkung von Antidepress-

Um es in der obigen Landschaftsmetapher zu sagen: Laufen muss der Wanderer ohnehin, das nimmt ihm keine Tablette ab. Doch sie könnte ihm einerseits mehr Kraft geben, den Weg zu beschreiten und durchzustehen oder überhaupt erst einmal die Motivation verschaffen, den ersten Schritt zu tun.

Den wesentlichen Nutzen von Psychopharmaka sieht Grawe daher auch weniger im störungsspezifischen Einsatz (z. B. von Antidepressiva bei Depression), sondern in der Erhöhung der Motivation zur Veränderung und zur aktiven Suche nach neuen Erfahrungen statt bisherigem Vermeidungsverhalten. Psychopharmakologisch kann dies durch Beeinflussung des dopaminergen Systems geschehen.¹¹³³

21.2.3 Zusammenfassung der neuropsychologischen Veränderungsgrundlagen

Für die EgL – und insbesondere für Therapie und Beratung – lässt sich abschließend festhalten: Genetische Dispositionen sind Risikofaktoren und können ohnehin nicht geändert werden. Sie sind gegenüber hochpotenten Lebenserfahrungen aber auch zu vernachlässigen. Solche Lebenserfahrungen müssen über lange Zeit gemacht werden, damit ein festgefahrenes Problem entstehen oder wieder vergehen kann. Soll Veränderung stattfinden, muss Motivation bzw. Begeisterung beim Klienten induziert werden. Die Beratung muss ihren Grundfokus auf die Lösung eines Problems richten und nur mit Bedacht problemorientiert arbeiten. Kurzzeitberatung und -therapie müssen einen Weg finden, wie sie die Bahnung neuer neuronaler Netzwerke sicherstellen können. Dazu bedarf es ausreichend vieler Wiederholungen in genügend kurzen Abständen über einen hinreichend langen Zeitraum. Dies kann z. B. dadurch geschehen, dass dem Klienten eigene Mittel an die Hand gegeben werden, wie er sich nachhaltig neuronale Netzwerke aufbauen kann, die mit dem von ihm gewünschten Erleben korrelieren. Hat eine Beratungssitzung jedoch über die Sitzung hinausgehend keine weiteren Effekte, wird sie wenig nachhaltigen Einfluss auf das Wohlbefinden des Klienten ausüben können. Dies gilt insbesondere für durch Analyse gewonnene, kognitive Einsichten in Bezug auf unwillkürlich ablaufende Erlebnisprozesse.

siva ganz schlecht bestellt ist und dass Antidepressiva gerade in dieser Hinsicht psychologischen Therapien unterlegen sind. [...] Bei einer solchen nüchternen Betrachtung der objektiven Ergebnislage fehlt jede Grundlage dafür, für die medikamentösen Depressionstherapien eine bessere Wirksamkeit in Anspruch zu nehmen als für psychologische. Eher ist es umgekehrt. Wenn man die höhere Dropoutrate [Abbruch der Behandlung; z. B. aufgrund starker Nebenwirkungen, die bei SSRIs und insbesondere bei SSNRIs umfangreich und ausgeprägt sein können; H.W.] und die schlechtere Langzeitwirkung der medikamentösen Behandlung berücksichtigt, kommt man eher zu der Schlussfolgerung, dass eine psychologische Therapie die Methode der ersten Wahl bei der Behandlung von Depressionen ist und dass Medikamente nur in Kombination mit einer psychologischen Therapie oder erst dann eingesetzt werden sollten, wenn Psychotherapie nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat.“ (Grawe 2004: 227f.)

1133 Vgl. Grawe 2004: 22.

21.3 Psychotherapeutische Veränderung

Die in Kapitel 5.6 ausführlich beschriebene Problematik der Psychotherapie(n) und die daraus resultierende Bestrebung, die Vielfalt und konfessionsartige Abschottung der verschiedenen Psychotherapieschulen zu überwinden, hat Klaus Grawe zur Entwicklung einer *allgemeinen* Psychotherapie geführt, die „alle gesicherten Erfahrungen auf dem Gebiet der Psychotherapie berücksichtigen soll und nicht nur die mit einem bestimmten therapeutischen Ansatz verbundenen.“¹¹³⁴

Damit haben sich die einzelnen Psychotherapien und ihr über die Jahre gewachsenenes Wissen freilich nicht erübrigt. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit können die einzelnen Ansätze aber alleine schon aus Platzgründen nicht eigens behandeln werden.¹¹³⁵ Grawes Konzept bietet hier die Möglichkeit, konzentriertes und wissenschaftlich fundiertes Veränderungswissen der Psychotherapieforschung in Form praktischer Veränderungskompetenzen in die EgL zu integrieren, weshalb sich die folgende Darstellung auf das Konzept einer *allgemeinen* Psychotherapie konzentriert, ohne deren wissenschaftstheoretischen Probleme erneut abzuhandeln.¹¹³⁶

21.3.1 Allgemeine Psychotherapie

Die Psychotherapien und Psychotherapieforschung stellen die vielleicht umfangreichste Quelle an Veränderungskompetenzen für die EgL dar. Grawes Konzept einer *allgemeinen* Psychotherapie unterscheidet sich dadurch grundsätzlich von allen bisherigen psychotherapeutischen Methoden – Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, usf. –, dass nicht konkrete Strategien zur Behandlung psychischen Leidens präsentiert werden, sondern zunächst und ganz allgemein *Wirkfaktoren* psychotherapeutischen Vorgehens. Wirkfaktoren betreffen die Frage, warum und wie eine psychotherapeutische Methode überhaupt wirkt – was natürlich auch die Frage umfasst, ob die Methode als Ganze wirkt oder ob ihre Wirksamkeit auf einzelne Elemente dieser Methode zurückzuführen ist (und die restlichen Teile keinen eigenen therapeutischen Effekt besitzen).

Die vier Wirkfaktoren erfolgreicher Psychotherapie

Je nach Publikation nennt Grawe neben vier *spezifischen* auch zwei *unspezifische* Wirkfaktoren von Psychotherapie. Unspezifisch sind letztere deshalb, weil sie übergreifend

¹¹³⁴ Grawe 1995: 143 [Kursivier. H.W.].

¹¹³⁵ Eine diesbezügliche Untersuchung mit besonderem Blick auf das Verhältnis der jeweiligen Psychotherapieform zur Philosophischen Lebensberatung liegt bereits vor (Wahler 2013; mit Beschränkung auf kognitive Verfahren auch Wahler 2012).

¹¹³⁶ Grawe sieht sein Konzept als den einzig wissenschaftlichen Therapieansatz an und argumentiert entsprechend mit einem Gestus der Überlegenheit gegen die verschiedenen Psychotherapien. Das darf die EgL nicht über die gravierenden wissenschaftsphilosophischen Probleme hinwegtäuschen, wie sie ausführlich in Kap. 5.6 (bes. 5.6.6) erörtert wurden. Das tut der Nützlichkeit von Grawes Konzept keinerlei Abbruch; man sollte sich allerdings davor hüten, damit en passant auch *methodologische* Schlüsse zu ziehen – über die richtige Art, Psychologie zu betreiben – oder gar ontologische Thesen aufzustellen – über das, was das Wesen des Menschen ausmacht.

allen wirksamen psychotherapeutischen Methoden eigen sind und daher nicht als Spezifikum eines einzigen speziellen therapeutischen Ansatzes gelten können. Der erste unspezifische Wirkfaktor liegt in der *Induktion positiver Erwartungen*: Durch die Erwartung des Patienten, dass nun endlich etwas Wirksames gegen seine Probleme getan wird, entsteht eine Kettenreaktion in Form *selbsterfüllender Prophezeiungen*. Dieser Prozess ist besser bekannt als *Placebo-Effekt*. Die Effekte sind aber keine Illusion, sondern *echt*: der Person geht es alleine durch diesen unspezifischen Wirkfaktor nachweislich besser.¹¹³⁷ Entscheidend ist dabei der wahrgenommene Grad an Glaubhaftigkeit der (implizit oder explizit) angekündigten Effekte, wobei auch der Glaube des Therapeuten Einfluss auf die Wirkung beim Klienten hat.¹¹³⁸ Zweitens gilt auch die *Therapiebeziehung* als unspezifischer Wirkfaktor: Die Qualität der Patient-Therapeut-Beziehung trägt signifikant zur Qualität des Therapieergebnisses bei.¹¹³⁹

Neben diesen beiden unspezifischen Faktoren gibt es vier spezifische und empirisch gut abgesicherte psychotherapeutische Wirkfaktoren. Sie können als ein Prüfinstrument dienen, die Wirksamkeit einzelner psychotherapeutischer Methoden zu beurteilen: Welche Wirkfaktoren werden methodisch umgesetzt? Lässt sich die Wirkung (durch Hinzunahme eines weiteren Wirkfaktors) extensivieren oder gar intensivieren? Welchen methodischen Ballast ohne spezifische therapeutische Wirkung kann man sich an einzelnen Methoden sparen?

Diese vier psychotherapeutischen Wirkfaktoren nach Grawe sind:¹¹⁴⁰

- (i) Ressourcenaktivierung
- (ii) Problemaktualisierung
- (iii) Problembewältigung
- (iv) Motivationale Klärung

Die *Ressourcenaktivierung* findet in der Therapie durch das Aufzeigen von eigenen und positiven Möglichkeiten, Fähigkeiten und Intentionen des Patienten statt. Statt den Fokus auf das Problem zu legen, werden stattdessen der positive Gestaltungsspielraum und die Lösungsfähigkeit des Patienten anvisiert. Der Therapeut konzentriert sich dabei vor allem auf diejenigen Intentionen und Fähigkeiten des Patienten, die dieser bereits mit in die Therapie bringt.¹¹⁴¹ Dies umfasst bspw., dass der Therapeut die Bedingungen

1137 Vgl. Grawe 1998: 24f.

1138 Vgl. Grawe 1998: 22, 26. Diese beiden Einflüsse werden von der evidenzbasierten Medizin als störend bewertet, was zu einem bevorzugten Studiendesign führte, in dem weder der Arzt noch der Patient weiß, ob der Patient den zu prüfenden Wirkstoff oder lediglich ein Placebo (z. B. in Form einer Zuckerpille) verabreicht bekommt (sog. „Doppelblindstudie“).

1139 Grawe 2005: 7.

1140 Vgl. Grawe 2005: 7. Nach der psychologischen Fundierung dieser Wirkprinzipien hat Grawe die Wirkprinzipien umbenannt (vgl. dazu ausführlicher Kap. 21.3.2). Aus der Problembewältigung wurde die Intensionsrealisierung, aus der motivationalen Klärung die Intensionsveränderung, aus der Problemaktualisierung die prozessuale Aktivierung; die Ressourcenaktivierung schließlich behielt ihren Namen (vgl. Grawe 1998: 87-102).

1141 Vgl. Grawe 2005: 7.

dafür schafft, dass der Patient sich in der Therapiebeziehung als fähigen und wertvollen Beziehungspartner erleben kann.¹¹⁴²

Der Wirkfaktor der *Problemaktualisierung* weist darauf hin, „daß Probleme am besten in einem Setting behandelt werden können, in dem eben diese Probleme real erfahren werden“¹¹⁴³. Dabei wird das Problem in der Gegenwart neu erlebt und damit aktualisiert. Dies kann zum einen durch das Aufsuchen realer Problemsituationen im Sinne einer Konfrontation geschehen, zum anderen aber auch durch therapeutische, realitätsnahe Inszenierungen. Die Konfrontation mit dem Problemerkleben – d. h. die Vergegenwärtigung der damit verbundenen Emotionen, Gedanken und Verhaltensmuster – stellt dabei keinen Selbstzweck dar, sondern dient dem Ziel, den Patienten veränderte Bedeutungen (damit auch ein neues psychisches Erleben) real und aktualisiert erfahren zu lassen.¹¹⁴⁴

Die *Problembewältigung* nun meint die aktive Unterstützung des Patienten durch den Therapeuten, die eigenen Probleme selbstständig besser meistern zu können – und zwar anhand von „bewährten problemspezifischen Maßnahmen“¹¹⁴⁵. Diese Unterstützung kann durchaus auch direktiv geschehen, ähnlich wie ein Schwimmtrainer seinen Schülern spezielle Techniken beibringen kann, damit sie ihre Probleme im Wasser besser bewältigen können.

Neben dieser handlungsaktivierenden Dimension wirkt Psychotherapie aber auch über den Faktor der *motivationalen Klärung*:

„Unter der Klärungsperspektive geht es darum, daß der Therapeut dem Patienten dabei hilft, sich über die Bedeutungen seines Erlebens und Verhaltens im Hinblick auf seine bewußten und unbewußten Ziele und Werte klarer zu werden. Es geht hier [...] um die Explikation impliziter Bedeutungen. [...] *Warum* empfindet, warum verhält sich der Patient so und nicht anders?“¹¹⁴⁶

Ziel der motivationalen Klärung ist also das *Verstehen* der eigenen psychischen Abläufe (Denken, Fühlen, Handeln) und damit eine Re-Assoziation mit dem eigenen, ggf. als fremd empfundenen, unwillkürlichen Erleben.

Dimensionen des psychotherapeutischen Geschehens

Mit dem Ziel, das breite Spektrum psychotherapeutischer Interventionen sichtbar zu machen, bringt Grawe die vier Wirkfaktoren in einem zweidimensionalen Schema zusammen.

1142 Vgl. Grawe 1995: 135f.

1143 Grawe 1995: 136.

1144 Vgl. Grawe 1995: 137.

1145 Grawe 2005: 7, vgl. Grawe 1995: 137.

1146 Grawe 1995: 138.

Schaubild 19: Wirkfaktoren der Psychotherapie (zweidimensional) ¹¹⁴⁷

	motivationale Klärung	Problembewältigung
Ressourcenaktivierung	1	2
Problemaktualisierung	3	4

Bereits hier werden die Schwerpunkte verschiedener Psychotherapieschulen sichtbar. So könnte man die Psychoanalyse schwerpunktmäßig im Feld 3 ansiedeln, die klassische Verhaltenstherapie hingegen eher in Feld 4 – auch wenn eine solche Einteilung nur schwerpunktmäßig erfolgen und der Komplexität der einzelnen Psychotherapieschulen nicht gerecht werden kann. Das Ziel Grawes liegt ohnehin nicht in einer Abgrenzung der verschiedenen Psychotherapieschulen durch die Kriterien der Wirkfaktoren, sondern in der Entwicklung einer allgemeinen Psychotherapie, die sich bestmöglich *aller* empirisch fundierten Wirkfaktoren bedient.

Das zweidimensionale Schema erweitert Grawe zu einem dreidimensionalen Würfel, indem als dritte Achse die psychische Sphäre ergänzt wird, in der das Problem untersucht und bearbeitet wird: im psychischen System des Individuums selbst (*intrapsychisch/intrapersonal*) oder in dessen sozialem System (*interpsychisch/interpersonal*).

Schaubild 20: Perspektivenwürfel der Psychotherapie ¹¹⁴⁸

¹¹⁴⁷ Basiert auf dem nahezu identischen Schaubild von Grawe 1995: 140.

¹¹⁴⁸ Basiert auf dem nahezu identischen Schaubild von Grawe 1995: 141.

In diesem Würfel könnte man nun z. B. der Psychoanalyse das dreistellige Tupel (*klärungsorientiert, problemaktualisierend, intrapsychisch*) zuweisen. Die Systemische Therapie hingegen wäre klar *bewältigungsorientiert* und eindeutig *interpsychisch*, aber es ließe sich darüber streiten, ob sie zusätzlich zu ihrer *Ressourcenaktivierung* nicht auch *problemaktualisierende* Elemente besitzt. Hier wird erneut deutlich, dass Grawes Würfel nicht nur der Kategorisierung der verschiedenen Psychotherapieschulen dient, sondern als eine begriffliche Perspektivenöffnung fungiert, die ein umfassendes Therapiekonzept in die Wege leiten soll. Jede Therapiestrategie lässt sich dementsprechend daraufhin untersuchen, in welchen Dimensionen des Würfels sie sich bewegt. Insbesondere bei methodischen Problemen und festgefahrenen Therapiesituationen lässt sich der eigene blinde Fleck damit gut sehen und ggf. überwinden.

Das psychotherapeutische Geschehen kann darüber hinaus und ganz allgemein auch unter der Perspektive der *Bedeutungsveränderung* betrachtet werden. Wirksame Psychotherapie nämlich verändert die Bedeutungen, die das Selbst- und Weltverhältnis des Patienten und somit letztlich auch sein psychisches Erleben bestimmen. Grawe fasst diese Bedeutungen unter den Aspekten des *Könnens*, *Wissens* und *Wollens* zusammen.¹¹⁴⁹ Erfolgreiche Psychotherapie führt

- (i) vom Nicht-Können zum Besserkönnen und dem Gefühl, Problemen besser gewachsen zu sein und sie besser bewältigen zu können; und/oder
- (ii) vom Nicht-Wissen zur wachsenden Einsicht in die eigenen Probleme und deren Ursachen; und/oder
- (iii) von der Entscheidungsunfähigkeit und der Unklarheit über das, was man will, zur gesteigerten Bewusstheit über das eigene Wollen, die eigenen Motive und die eigenen Ziele; letztlich auch zu einer gesteigerten motivationalen Persistenz.

21.3.2 Psychologische Therapie

Nach seinen viel beachteten Wirksamkeitsstudien zur Psychotherapie und deren allgemeiner Wirkfaktoren legte Grawe schließlich 1998 mit „Psychologische Therapie“¹¹⁵⁰ sein erstes und umfangreiches Hauptwerk vor. Während beim aktuellen Stand der Psychotherapieforschung eine *allgemeine Psychotherapie* noch ein Ideal bleiben muss – d. h. das Ziel eines langen Weges –, versteht Grawe *Psychologische Therapie* als etwas, das weniger umfassend ist – sozusagen eine Zwischenstufe auf dem Weg zu einer allgemeinen Psychotherapie.¹¹⁵¹ Diese Zwischenstufe konzentriert sich auf die Grundlegung der Psychotherapie aus der Sicht der wissenschaftlichen Psychologie und der Psychotherapieforschung. Sechs Jahre später sollte er diesen Weg zur allgemeinen Psychotherapie mit dem Konzept der *Neuropsychotherapie* weiter voranschreiten und die psychologische Fundierung um eine neurowissenschaftliche (bzw. biopsychologische) ergänzen.

Über die oben dargestellte Wirkfaktorenanalyse der Psychotherapieforschung hinaus fordert Grawe in „Psychologische Therapie“, eine Psychotherapie zu etablieren, die

1149 Vgl. Grawe 1995: 139.

1150 Vgl. Grawe 1998.

1151 Vgl. Grawe 1998: 720.

sich als „Heilen mit psychologisch begründeten Mitteln“¹¹⁵² versteht. Psychologisch begründet ist diese Psychotherapie dann, wenn ihre Vorgehensweisen möglichst umfassend auf dem aktuellen Kenntnisstand der empirischen Psychotherapieforschung und wissenschaftlichen Psychologie basieren:

„Es geht in diesem Buch um die Begründung, wie seelische Prozesse therapeutisch beeinflusst werden können. Die Begründungen stammen aus der wissenschaftlichen Psychologie.

Die psychologischen Begründungen implizieren Vorstellungen darüber, wie seelische Prozesse *möglichst wirksam* therapeutisch beeinflusst werden können. Aus einem psychologischen Verständnis der Wirkungsweise von Psychotherapie leite ich ab, wie ihre Mittel möglichst wirksam genutzt werden können.

Mein Anliegen ist eine in der wissenschaftlichen Psychologie fundierte Psychotherapie. Ich meine damit sowohl die Psychologie als auch die Psychotherapie in ihrer ganzen Breite. Was sich als geeignet erwiesen hat, seelische Prozesse wirksam zu verändern, gehört zu den potentiellen Mitteln psychologischer Therapie. Psychologisch fundiert ist Therapie aber erst dann, wenn man nicht nur weiss [sic!] dass sie wirkt, sondern auch wie sie wirkt. Man kann psychotherapieren, ohne die Wirkungsweise zu verstehen. Psychologisch therapieren heisst [sic!], Mittel aus einem psychologisch begründeten Verständnis ihrer Wirkungsweise zum Einsatz bringen.“¹¹⁵³

Entsprechend gestaltet Grawe seine Monographie als fiktives Gespräch zwischen einer Psychotherapeutin, einem Psychotherapieforscher und einem wissenschaftlichen Psychologen.¹¹⁵⁴ Grawe stellt hier ausführlich seine *Konsistenztheorie* psychotherapeutischer Heilung vor. Der Begriff „Konsistenz“ bezieht sich dabei auf den Grad der Vereinbarkeit bzw. Übereinstimmung aller Prozesse im psychischen System. Den Nährboden für psychische Störungen bietet demzufolge ein hohes Inkonsistenzniveau im psychischen Gesamtgeschehen: „Das höchste Ziel der Psychotherapie muss daher darin liegen, die Konsistenz im psychischen Geschehen zu erhöhen.“¹¹⁵⁵

Die Entwicklung einer psychischen Störung kann als kurzfristig erfolgreicher Mechanismus der Inkonsistenzreduktion verstanden werden: Die Störung bietet eine kurzfristige Anpassung an vorliegende Gegebenheiten und reduziert damit erfolgreich die Inkonsistenz im psychischen System.¹¹⁵⁶ Natürlich kommt es aber nicht bei jeder Inkonsistenzspannung zu einer psychischen Störung: Die Spannung muss lange Zeit auf hohem Niveau anhalten, damit das neue Störungsmuster sich neuronal bahnen und schließlich als automatisch ablaufende Reaktion etablieren kann.¹¹⁵⁷ Das Lernen durch Inkonsistenzreduktion ist aber eine äußerst wirksame und schnelle Form des Lernens

1152 Grawe 1998: IX [„psychologisch begründeten“ im Orig. fett gedr.; H.W.].

1153 Grawe 1998: IX [Die Kursivier. sind im Orig. fett gedruckt. Zu „sic“: Der Berner Text drückt das scharfe „s“ konsequent als „ss“ statt als „ß“ aus, wie es dem Schweizer Schriftdeutsch entspricht. H.W.].

1154 Vgl. Grawe 1998.

1155 Grawe 1998: 571.

1156 Vgl. Grawe 2004: 374.

1157 Vgl. Grawe 2004: 373. Vgl. weiterhin Kap. 21.1.

und fördert die Etablierung neuer neuronaler Erregungsmuster besonders gut.¹¹⁵⁸ Die kurzfristige Inkonsistenzreduktion führt aber zu langfristigen Nachteilen in Form einer psychischen Störung: „Der Betreffende ist gefangen in diesem Teufelskreis von kurzfristiger Inkonsistenzreduktion durch Ausbildung neuer Symptome und langfristiger Inkonsistenzserhöhung durch eben diese Symptome.“¹¹⁵⁹ Denn solche Symptome verhindern ggf. langfristig die Befriedigung wichtiger Bedürfnisse (z. B. nach Orientierung und Kontrolle) und gehen in der Regel mit einem Verhalten einher, das die Befriedigung aller Grundbedürfnisse erschwert. Dies wurde oben bereits mit der Gebirgsmetapher von Senf/Broda veranschaulicht: Die psychische Störung bietet ein lokales Minimum der Inkonsistenz, aber leider global gesehen kein wirklich niedriges Minimum.¹¹⁶⁰

Als wichtigste Formen von Inkonsistenz nennt Grawe die *Diskordanz*, d. h. „die Nichtvereinbarkeit zweier oder mehrerer gleichzeitig aktivierter motivationaler Tendenzen“¹¹⁶¹, die *Inkongruenz* als „Nichtübereinstimmung der realen Erfahrungen mit den aktivierten motivationalen Zielen“¹¹⁶² sowie die *kognitive Dissonanz* als Unvereinbarkeit zweier oder mehrerer für einander relevanter Kognitionen¹¹⁶³.

Dabei kann die Reduktion von Inkonsistenz nicht allein in der durch die Störung hervorgerufenen Inkonsistenz bestehen, sondern es muss auch diejenige Inkonsistenz reduziert werden, die überhaupt erst den Nährboden für die Entwicklung der Störung geboten hat. Inkonsistenzreduktion ist also nicht vollständig störungsspezifisch durchzuführen.¹¹⁶⁴ „Wenn es gelingt, die Konsistenz im psychischen Geschehen zu erhöhen, werden die psychischen Störungen zurückgedrängt.“¹¹⁶⁵ Es überrascht daher auch nicht, dass Patienten mit hohen Inkonsistenzwerten auch eine hohe *Komorbidität* aufweisen: Sie entwickeln zusätzlich zu ihrer Grunderkrankung noch weitere psychische Störungen.¹¹⁶⁶ Bei einer Erhöhung der Inkonsistenzspannung kann es daher auch zur Ausbildung weiterer psychischer Störungen kommen, die in keinen verständlichen Zusammenhang mit dem Auslöser der Spannungserhöhung stehen, sondern lediglich eine durch die Spannungserhöhung vermittelte Folge sind.

Das Rubikon-Modell in der Psychotherapieforschung

Bereits in den vier Wirkfaktoren erfolgreicher Psychotherapie kommt zum Ausdruck, dass es im psychotherapeutischen Arbeiten viele Wege nach Rom gibt. Empirisch zeigt sich entsprechend auch, dass verschiedene psychotherapeutische Wirkmechanismen zum gleichen Therapieerfolg führen können.¹¹⁶⁷ Dies lässt sich anhand des aus der Motivationspsychologie bekannten *Rubikon-Modells* erklären.

1158 Vgl. Grawe 2004: 323.

1159 Grawe 2004: 326.

1160 Vgl. Kap. 21.1.3.

1161 Grawe 2004: 190.

1162 Grawe 2004: 190.

1163 Vgl. Grawe 2004: 306.

1164 Vgl. Grawe 1998: 578.

1165 Grawe 2004: 370.

1166 Vgl. Grawe 2004: 367.

1167 Vgl. Grawe 1998: 48.

Der Rubikon selbst steht für den Übergang von der *Ausbildung* zur *Realisierung* einer Intention. Am diesseitigen Rubikon-Ufer liegen die Wünsche und Bedürfnisse des Patienten. Auf der Grundlage dieser Wünsche findet hier auch der Abwägungs- und Wahlprozess statt; hier intervenieren gesprächstherapeutische und tiefenpsychologische/psychodynamische Ansätze – über den Wirkfaktor der *motivationalen Klärung*. Durch die Induktion positiver Erwartungen wird die Volitionsstärke erhöht und damit auch die Wahrscheinlichkeit, durch neue Verhaltensweisen eigene Grundbedürfnisse befriedigen zu können, was wiederum mit psychischem Wohlbefinden einhergeht.¹¹⁶⁸ Das diesseitige Ufer ist dementsprechend *realitätsorientiert*.

Auf der anderen Seite des Rubikon findet sich die Handlungsphase als Realisierung der gebildeten Intention. Das jenseitige Ufer ist also *realisierungsorientiert*.¹¹⁶⁹ Hier setzen i.d.R. verhaltenstherapeutische Ansätze über die Wirkfaktoren der Problemaktualisierung und Problembewältigung an.

Während im klassischen Rubikon-Modell aus der Motivationspsychologie nicht so sehr berücksichtigt wird, wie die (den Intentionen zugrunde liegenden) Wünsche und Motive eigentlich entstehen und wie sie modifiziert werden können, setzen klärungsorientierte Verfahren genau an dieser Stelle an und versuchen Einfluss auf die Wünsche des Klienten zu nehmen.¹¹⁷⁰ Die therapeutische Arbeit diesseits des Rubikon umfasst aber nicht nur diese *inhaltliche* oder *konfliktorientierte* Vorgehensweise, bei der die Wünsche und Befürchtungen des Klienten thematisiert und ggf. modifiziert werden, sondern auch eine *prozessuale* Bearbeitung der Abwägungs- und Wahlphase, für den die Wünsche schlichtweg als gegeben angesehen werden.¹¹⁷¹ *Klärungsorientierte* Verfahren diesseits des Rubikons führen zu ähnlichen Effekten wie *bewältigungsorientierte* Therapien jenseits des Rubikons, welche an der Verbesserung des Verhaltens ansetzen. Das Rubikon-Modell kann also gut erklären, wie zwei unterschiedliche Ansatzpunkte zu demselben Gesamtergebnis führen können; es zeigt aber auch, dass eine Kombination hier Effektstärken erreichen könnte, die ein einseitig orientiertes Verfahren selbst in Perfektion nicht für sich in Anspruch nehmen kann.

1168 Vgl. Grawe 1998: 70f.

1169 Vgl. Grawe 1998: 69.

1170 Dass diese Komponente vernachlässigt wurde, erklärt Grawe durch eine ablehnende Haltung der wissenschaftlichen Psychologie gegenüber der Psychoanalyse, die sich genau auf diese Entstehung von Wünschen konzentriert (vgl. Grawe 1998: 73).

1171 Vgl. Grawe 1998: 72.

Schaubild 21: Das erweiterte Rubikon-Modell der Psychotherapie ¹¹⁷²

PHASE	Wunsch	Wahl	Handlung
ATTRIBUT	inhaltlich	prozessual	Volitionsstärke = Wünschbarkeit × Realisierbarkeit
FOKUS	realitätsorientiert		realisierungsorientiert
OBJEKT	Bedürfnisse, Erwartungen		Handlungen, Verhalten
WIRK-FAKTOR	Intentionsveränderung		Intentionsrealisierung

Die vier Wirkfaktoren in der Perspektive der Psychologischen Therapie

Durch die weiter gefasste psychologische Perspektive erscheint es Grawe als sinnvoll, die oben besprochenen Wirkprinzipien umzubenennen. Aus dem Prinzip der motivationalen Klärung wird nun die *Intentionsveränderung*, weil Intentionen nicht *nur* durch motivationale Klärung verändert werden können.¹¹⁷³ Auch unbewusste und bewusste *korrigierende Erfahrungen* können die Intentionen des Patienten modifizieren, weil diese Erfahrungen Einfluss auf seine Kognitionen (Wünsche, Erwartungen, Befürchtungen etc.) nehmen.¹¹⁷⁴ Die Veränderung motivationaler Schemata durch Klärung allein wäre ohnehin unzureichend, da erst durch die Veränderung des Verhaltens ein nachhaltiger Einfluss auf Problemattraktoren ausgeübt wird. Der Rubikon *muss* also überschritten werden: Intentionsveränderung muss mit einer ausreichenden Volitionsstärke (motivationale Willenskraft) zur Realisierung der Intention einhergehen. Diese Realisierung kann sich so durch das Prinzip der korrigierenden Erfahrungen wiederum positiv auf die Intentionsbildung auswirken. Gleichzeitig aber wirken die Prozesse jenseits des Rubikon zurück auf die diesseitigen Faktoren; und zwar durch korrigierende Erfahrungen.

Analog zu dieser ersten Umbenennung wird aus dem Wirkfaktor der Problembewältigung die *Intentionsrealisierung*. Zum einen drückt sich darin aus, dass es vor allem um die *Realisierung* wirklicher Wünsche und Bedürfnisse gehen muss, wenn das psychische Wohlbefinden gesteigert werden soll, zum anderen stellt jede konkrete Problembewältigung auch eine allgemeine Weiterentwicklung volitionaler Fähigkeiten dar, die dem Patienten auch für ganz andere Probleme von Nutzen sein können.

Die psychologische Betrachtung des Rubikon-Modells zeigt aber auch, dass es wenig sinnvoll ist, sich nur auf die diesseitige und jenseitige Behandlung von psychischen Problemen zu beschränken, weil damit Wirkpotenziale ungenutzt bleiben. Selbst uner-

¹¹⁷² Basiert auf den Gedanken von Grawe 1998: 69ff.

¹¹⁷³ Vgl. Grawe 1998: 87.

¹¹⁷⁴ Vgl. Kap. 20.7, 21.1.

fahrene Therapeuten erhalten überdurchschnittlich gute Therapieergebnisse, wenn sie auf beiden Seiten des Rubikons arbeiten.¹¹⁷⁵ Eine scharfe Trennung bleibt ohnehin nicht möglich, weil diesseitige Veränderungen wie gezeigt auch zu jenseitigen Veränderungen führen und umgekehrt.

Auch für die zweite Dimension der psychotherapeutischen Wirkfaktoren hat dies Konsequenzen. Die *Problemaktualisierung* basiert auf dem Prinzip der realen Erfahrung des bestehenden Problems in einer konkreten Situation, also auf dem „Prinzip der unmittelbaren Erfahrung“.¹¹⁷⁶ Grawe benennt dieses Prinzip aus der Perspektive der Psychologischen Therapie entsprechend in *prozessuale Aktivierung* um. Dabei muss dieser Wirkfaktor immer in seiner Wechselwirkung mit der Intentionsveränderung und Intentionsrealisierung gesehen werden. *Diese drei Wirkfaktoren bilden den Kern jeder erfolgreichen Psychotherapie, nämlich korrigierende Erfahrungen.* Der Nachvollzug von Grawes Umbenennung war kein Selbstzweck, sondern diente dem besseren Verständnis der jeweiligen Wirkprinzipien – an der Umbenennung zeigt sich nämlich, dass Grawe zunehmend Abstand von klassischen psychologischen Begriffen und Kategorisierungen genommen und durch neue Einteilungen auch neue Perspektiven eröffnet hat.

Die *Ressourcenaktivierung* schließlich bleibt der vierte und einzige nicht umbenannte Wirkfaktor. Sie kann zum einen *inhaltlich* erfolgen, indem der Therapeut motivationale und realisierende Ressourcen des Patienten thematisiert. Zum anderen – und noch wichtiger – ist die prozessuale Ressourcenaktivierung, die dem Patienten die Möglichkeit bieten soll, in der Therapie als ganze Person akzeptiert zu werden und sich unter Entfaltung seiner positiven Absichten und Möglichkeiten verhalten zu können.¹¹⁷⁷

Perspektiven auf das psychotherapeutische Geschehen

Natürlich bedeutet die Hervorhebung der Ressourcenperspektive nicht, die Problem- perspektive aufzugeben:

„Die Problemperspektive bestimmt das *Was* der Veränderung, die Ressourcenperspektive bestimmt das *Wie*. [...] *Problemperspektive für die inhaltliche Therapieplanung* (was soll geändert werden?), *Ressourcenperspektive für die prozessuale Therapieplanung* (wie kann es am besten geändert werden?)“, so könnte man diese Überlegungen zu einer kompakten Faustregel zusammenfassen.¹¹⁷⁸

In der Vernachlässigung der Ressourcenperspektive, d. h. der genauen Analyse des *Wie* des Vorgehens, drückt sich für Grawe die Unzulänglichkeit der Psychotherapieschulen aus: In einer methodenorientierten Psychotherapie ist das *Wie* der Veränderung ja bereits vorgegeben und muss nicht mehr kritisch hinterfragt und individuell an den Patienten angepasst werden. Eine solche Hinterfragung scheint deswegen so lange ausgeblieben zu sein, weil die Therapeuten sich damit offensichtlich ihrer eigenen Über-

1175 Vgl. Grawe 1998: 93.

1176 Grawe 1998: 94.

1177 Vgl. Grawe 1998: 98.

1178 Grawe 1998: 99 [Kursivier. im Orig. fett gedruckt; H.W.].

zeugungs- und Ausbildungsgrundlage beraubt hätten.¹¹⁷⁹ Über diese Unzulänglichkeit kommt auch die Verhaltenstherapie nicht hinaus, denn ihre verabsolutierte Störungsorientierung vernachlässigt differenzialpsychologische Eigenheiten eines Problems, Patienten, Bezugssystems. Eine erfolgreiche Therapieplanung erfordert dementsprechend Problem- und Ressourcenanalyse.¹¹⁸⁰

Dabei soll die Psychologische Therapie stets gegenwartsbezogen bleiben: „Es müssen die gegenwärtigen Kontrollparameter geändert werden, die das aufrechterhalten, was geändert werden soll, handle es sich nun um Störungs-, emotionale, interpersonale oder motivationale Attraktoren.“¹¹⁸¹ Der Einbezug der Vergangenheit dient dabei nicht als Selbstzweck, sondern zum einen als Suche nach gegenwärtig noch wirkenden Kontrollparametern und Problemaspekten der Symptomatik, zum anderen als Reaktivierung neuronaler Erregungsbereitschaften,¹¹⁸² die es therapeutisch zu verändern gilt: „Veränderung wirkt immer von der Gegenwart in die Zukunft, nicht von der erinnerten Vergangenheit auf die Gegenwart.“¹¹⁸³

Die Grundlagen für psychische Störungen liegen in der frühesten Kindheit, die nur im impliziten Gedächtnis gespeichert ist – der Patient kann sich also auch in der Psychotherapie oder Hypnose nicht an diese Erfahrungen erinnern.¹¹⁸⁴ Das führt zur paradoxen Ausgangslage jeder Psychotherapie:

„Die wichtigsten Ursachen psychischer Störungen liegen in der frühen Kindheit, aber der Blick in die Vergangenheit bringt nichts für die Veränderung ihrer Grundlagen, Veränderung wird nur bewirkt durch reale Erfahrungen in der Gegenwart, welche die damals grundgelegten neuronalen Strukturen in neue überführen.“¹¹⁸⁵

Das psychotherapeutische Geschehen kann aber nicht nur in dieser *Bewertungsdimension* entweder unter der Problem- oder der Ressourcenperspektive gesehen werden. Wie oben gezeigt, lässt es sich in seiner *Systemdimension* auch als intra- oder interpersonales Geschehen betrachten. In Hinblick auf den *Funktionsmodus* kann weiterhin zwischen expliziten und impliziten Prozessen unterschieden werden.¹¹⁸⁶ In Bezug auf die *Bedeutung* des Therapieprozesses lässt sich entweder die motivationale oder die potenzielle Perspektive einnehmen – und schließlich kann das Geschehen entweder statisch unter der Zustandsperspektive oder dynamisch unter der Veränderungsperspektive betrach-

1179 Vgl. Grawe 1998: 99.

1180 Vgl. Grawe 1998: 100.

1181 Grawe 1998: 525.

1182 Vgl. dazu Kap. 21.1.

1183 Grawe 1998: 525 [Kursivier. H.W.].

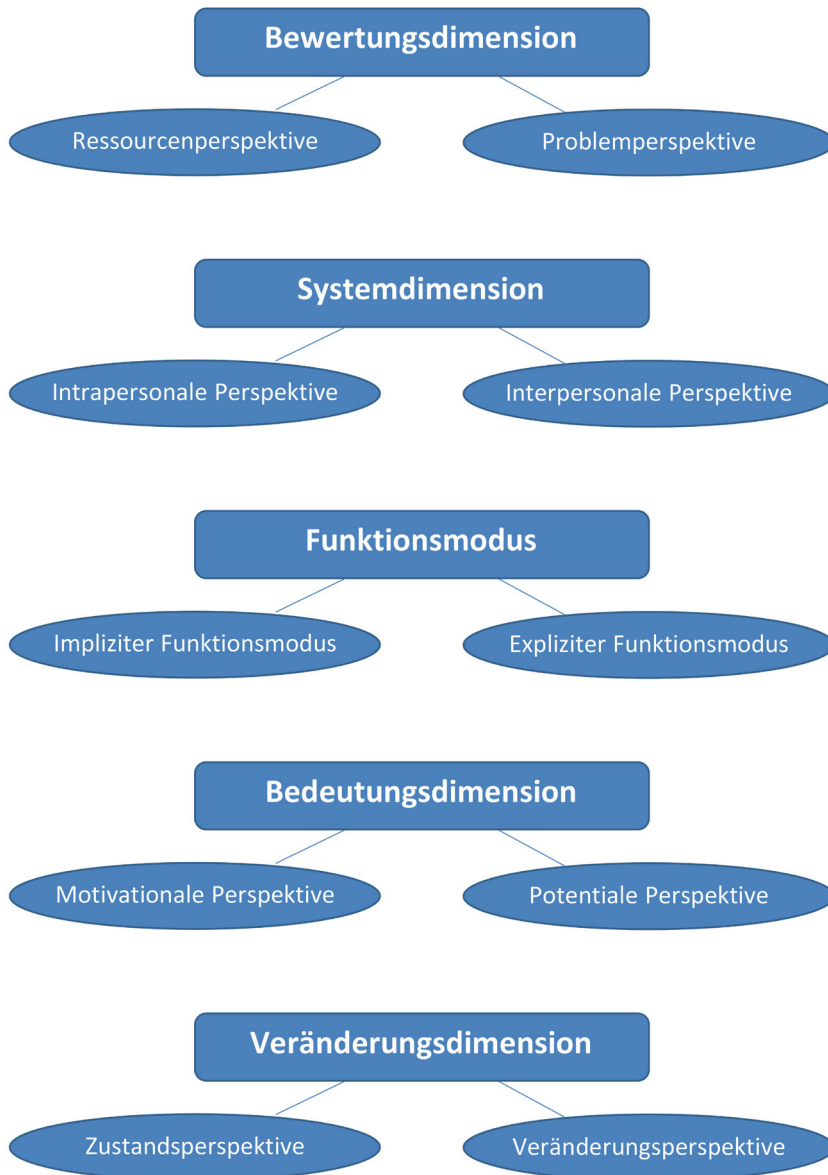
1184 Vgl. Grawe 2004: 356, 358.

1185 Grawe 2004: 359.

1186 Vereinfachend kann man sich unter dem *expliziten* Funktionsmodus das bewusst gesteuerte und bewusst erlebte, d.h. in die Aufmerksamkeit tretende Verhalten vorstellen; unter dem *impliziten* Funktionsmodus hingegen jene Automatismen, die weitgehend ohne bewusste Aufmerksamkeit ablaufen und die im expliziten Funktionsmodus oft an Effizienz und Effektivität einbüßen – z. B. wird das 10-Finger-Tippen fehleranfälliger, wenn man sich genau darauf konzentriert, was man da eigentlich tut und in welcher Abfolge.

tet werden. Diese verschiedenen Dimensionen des Therapieprozesses können dem Therapeuten zu anderen Perspektiven und damit zu neuen Einsichten verhelfen, die praktische Konsequenzen für sein Vorgehen haben können.

Schaubild 22: Perspektiven auf das psychotherapeutische Geschehen ¹¹⁸⁷



1187 Schaubild basiert auf dem fast identischen Schaubild von Grawe 1998: 591.

Die drei Wirkkomponenten erfolgreicher Psychotherapie

Als Ergebnis seiner psychologischen Untersuchung des Therapieprozesses legt Grawe für die Therapiepraxis drei Wirkkomponenten vor, an denen sich Therapeuten bei der Durchführung einer Theorie orientieren können.¹¹⁸⁸ Vom Grundsatz ausgehend, dass psychisches Leiden ein Ausdruck starker Inkonsistenz ist, stellt die *Inkonsistenzreduktion* das allgemeine Ziel jeder Psychotherapie dar. Inkonsistenz kann auf drei Weisen reduziert werden, die damit auch die *drei Wirkkomponenten* der Psychologischen Therapie darstellen:¹¹⁸⁹

- (i) Inkonsistenzreduktion durch Ressourcenaktivierung
- (ii) Destabilisierung von Störungsattraktoren durch problemspezifische Interventionen
- (iii) Inkonsistenzreduktion durch Veränderung motivationaler Schemata

Im Gegensatz zu den oben angesprochenen *Wirkfaktoren* der Psychotherapie meinen die *Wirkkomponenten* „jeweils komplexe Prozesse und nicht einzelne Wirkfaktoren. Man könnte auch Wirkmechanismen sagen.“¹¹⁹⁰ Die Wirkkomponenten sind also umfangreicher als die Wirkfaktoren und vor allem als *Prozess* konzipiert. Der Begriff der Komponente weist dabei darauf hin, dass die drei Wirkmechanismen Teil eines Ganzen, eng miteinander verwoben und nur analytisch zu trennen sind.¹¹⁹¹ Sie können dem Therapeuten aber eine umfassende und strukturierte Praxis ermöglichen.

Wie bereits dargestellt wurde, kann die *Inkonsistenzreduktion durch Ressourcenaktivierung* in der Therapie durch gezielte Thematisierung und Aktivierung bereits vom Patienten mitgebrachter Ressourcen bestehen, aber auch in einer positiven Beziehungsgestaltung seitens des Therapeuten, in der der Patient sich als wertvoller Beziehungspartner erleben und ganz er selbst sein kann.

„Die Aktivierung der Ressourcen führt sowohl zu positiven Kontrollerfahrungen als auch zu selbstwerterhöhenden Wahrnehmungen auf Seiten des Patienten. Jede positive Beziehungserfahrung, Kontrollerfahrung und selbstwerterhöhende Wahrnehmung bedeutet eine Abnahme der bestehenden Inkongruenz zwischen realen Erfahrungen und den motivationalen Schemata des Patienten.“¹¹⁹²

Für die zweite Wirkkomponente psychologisch fundierter Psychotherapie – der *Destabilisierung von Störungsattraktoren durch problemspezifische Interventionen* – bedarf es im Therapieprozess zunächst einer Analyse derjenigen Kontrollparameter, die der Aufrechterhaltung einer Störung zugrunde liegen bzw. derjenigen Kontrollparameter, an denen sich therapeutisch am effektivsten ansetzen lässt, um die Störung zu destabilisie-

1188 Vgl. Grawe 1998: Kap. 3.

1189 Vgl. Grawe 1998: Kap. 3.

1190 Grawe 1998: 547.

1191 Grawe 1998: 547f.

1192 Grawe 1998: 541f.

ren. Diese Analyse verlangt dem Therapeuten ebenso viel Kompetenz ab wie die gezielte Destabilisierung der erkannten Störungsattraktoren.

Diese zweite Wirkkomponente ist aber in ihrer Reichweite begrenzt, denn psychische Störungen bilden nur einen Teil des psychischen Gesamtgeschehens und stehen mit diesem aber in Wechselwirkung. Das heißt in der Praxis, dass eine Veränderung des psychischen Geschehens jenseits der psychischen Störung durchaus Einfluss auf diese Störung haben kann – und umgekehrt. Wenn man psychische Störungen als Auswirkung von Inkonsistenz auffasst, so müssten sich die Störungen in dem Maß zurückbilden, in dem es gelingt, die Inkonsistenz des psychischen Gesamtgeschehens (ggf. an anderer Stelle) erheblich zu reduzieren.

Die dritte Wirkkomponente einer Psychologischen Therapie – *Inkonsistenzreduktion durch Veränderung motivationaler Schemata* – kann schließlich durch (i) motivationale Klärung, (ii) unbewusste korrigierende Erfahrungen im impliziten Funktionsmodus oder (iii) bewusste korrigierende Erfahrungen im expliziten Funktionsmodus erfolgen.

Die (i) *motivationale Klärung* versucht, unbewusste Konflikte, Motive und Bedürfnisse bewusst zu machen. Durch die Bewusstmachung werden entscheidende Kontrollparameter steuerbar und können in verändertes Verhalten umgesetzt werden, was wiederum einen positiven Einfluss auf die Störung ausüben kann.¹¹⁹³ Weiterhin kann durch den Prozess der motivationalen Klärung das Vermeidungsverhalten des Patienten geschwächt, sein Annäherungssystem gestärkt und somit für eine bessere Befriedigung seiner Bedürfnisse gesorgt werden – was gleichbedeutend mit einer Inkonsistenzreduktion und damit mit einer Verbesserung des Wohlbefindens ist. Außerdem ermöglicht die Stärkung des Annäherungssystems korrigierende Erfahrungen: Der Patient kann ggf. erleben, dass er seine Bedürfnisse mit einem anderen Verhalten besser befriedigen kann – was bisher durch die ausgeprägte Vermeidung nicht aktualisierend geprüft werden konnte.¹¹⁹⁴ Eine Vorherrschaft des Vermeidungssystems führt aber nicht nur dazu, dass der Patient sich keinen korrigierenden Erfahrungen aussetzt, sondern auch dazu, dass er sich über die funktionalen Zusammenhänge seiner Störung nicht klar wird. Dies wiederum verhindert, dass der Patient seine Störung aktiv selbst beeinflussen kann. Ebenso wie die Analyse der Kontrollparameter einer Störung stellt die Suche nach vermeidenden Verhaltensweisen also ein schwieriges Unterfangen dar: Nicht nur werden Situationen bewusst vermieden, sondern auch die *Bewusstheit über entsprechende Verhaltensweisen und Kognitionen* wird vermieden. Zwischen *bewusstem Vermeiden* und dem *Vermeiden von Bewusstheit* besteht nur ein gradueller Unterschied.¹¹⁹⁵

„Man kann das Vermeiden dann nicht direkt in Absprache mit dem Patienten angehen, sondern muss dafür erst die Voraussetzung durch Erarbeitung eines Bewusstseins für das Vermeiden schaffen, und damit ist dann das Vermeidungsschema schon ein gutes Stück abgeschwächt.“

1193 Vgl. Grawe 1998: 561f.

1194 Natürlich gibt es aber auch sinnvolles Vermeidungsverhalten. So lernt z. B. nahezu jeder Mensch, nicht wiederholt auf eine heiße Herdplatte zu fassen. In diesem Fall spricht man von erfolgreicher Verhaltensanpassung. Bei einer Agoraphobie ist die Vermeidung jedoch i.d.R. unbegründet. Da der Patient sich den entsprechenden Situationen nun aber nicht aussetzt, kann es nicht zu korrigierenden Erfahrungen kommen.

1195 Vgl. Grawe 1998: 566.

Psychotherapeutisches Klären unterscheidet sich also von anderer Veränderung motivationaler Schemata dadurch, dass die Abschwächung von Vermeidungsschemata nicht innerhalb eines Funktionsmodus erfolgt, sondern mit einem Wechsel des Funktionsmodus [explizit/implizit bzw. bewusst/unbewusst; H.W.] einhergeht.¹¹⁹⁶

Die (ii) *Induktion bewusster korrigierender Erfahrungen* nun kann durch eine therapeutische Stärkung des Annäherungs- und Schwächung des Vermeidungssystems geschehen. Das Prinzip der *korrigierenden Erfahrungen*, welches Grawe später auch neurowissenschaftlich fundierte, basiert darauf, dass der Klient aufgrund neuer Überzeugungen oder Verhaltensweisen sein Problem auf eine neue Weise erlebt. Im besten Fall macht dann z. B. ein Agoraphobiker – d. h. ein Patient mit einer Angst vor weiten offenen Plätzen (von altgr. „ἀγορά“ [agorá] = dt. „Marktplatz“) – die reale Erfahrung, dass ja gar nichts Schlimmes passiert. Diese Erfahrung wird, wenn sie oft genug gemacht wird, zum einen zu einer Veränderung der Erwartungen des Patienten, d. h. insbesondere seiner Ängste führen, zum anderen aber auch zu einer Verhaltensänderung, da er die ursprünglich angstbesetzten Situationen immer weniger vermeiden wird. Insofern „korrigieren“ diese Erfahrungen sowohl das Verhalten als auch die Kognitionen des Patienten – mit positiver Auswirkung auf sein psychisches Wohlbefinden.

Jede Therapie und Beratung – und letztlich auch jede pragmatische Ethik insofern und insoweit als sie die psychische Gesundheit und Störungsfreiheit des Menschen im Auge hat – lässt sich daraufhin überprüfen, ob und wie intensiv sie diese drei Wirkkomponenten der Psychologischen Therapie nutzt.

21.3.3 Neuropsychotherapie

Unter dem immensen Einfluss der Neurowissenschaften in den letzten Jahrzehnten insbesondere auf die Psychologie – die ja in Form der Biopsychologie schon immer ein offenes Ohr für die Hirnforschung hatte – war es nur eine Frage der Zeit, bis die von Grawe favorisierte, empirisch-fundierte Theorie des Psychotherapieprozesses auch durch eine *neurowissenschaftliche* Grundlagenarbeit erweitert wurde. In diesem Sinne legt Grawe 2004 seine viel beachtete „Neuropsychotherapie“ und damit sein zweites Hauptwerk vor.¹¹⁹⁷ Darin wendet Grawe nicht nur die wichtigsten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse direkt auf die Psychotherapie an, sondern begründet seine allgemeine (bisher weitgehend psychologische) Konsistenztheorie des psychischen Geschehens nochmals detailliert aus neurowissenschaftlicher Perspektive.¹¹⁹⁸

Die neurowissenschaftliche Wende des Projekts einer allgemeinen Psychotherapie basiert für Grawe auf einem einfachen Umstand: „Psychotherapie wirkt, wenn sie wirkt, darüber, dass sie das Gehirn verändert.“¹¹⁹⁹ Jedes psychische Erleben geht demzufolge mit einer spezifischen neuronalen Aktivität einher; jede Veränderung im psychischen

1196 Grawe 1998: 567.

1197 Vgl. Grawe 2004.

1198 Vgl. Grawe 2004: 11f.

1199 Grawe 2004: 18.

Erleben, also auch die Entwicklung und Heilung einer psychischen Störung, vollzieht sich entsprechend als spezifischer neuronaler Prozess.¹²⁰⁰ Das Ziel der Neuropsychotherapie besteht nun darin herauszufinden, „welche Art von *Erfahrungen* ein Patient machen müsste, damit eben solche Veränderungen im Gehirn bei ihm eintreten“¹²⁰¹.

Die neurowissenschaftliche Bestätigung der Konsistenztheorie

Im Zuge der neurowissenschaftlichen Grundlagenforschung bestätigt sich die von Grawe bereits in „Psychologische Therapie“ entworfene *Konsistenztheorie* für das Verständnis der Entwicklung und Heilung psychischer Störungen. So gilt auch aus neurowissenschaftlicher Sicht: „Eine gute Ordnung im Gehirn, eine gute Abstimmung oder Konsistenz der darin ablaufenden Prozesse, ist der beste Garant für eine gute Gesundheit“¹²⁰² – eine hohe Inkonsistenz hingegen bietet den besten Nährboden für die Entwicklung psychischer Störungen. In der rein neurowissenschaftlichen Untersuchung solcher Störungen bleibt aber aus methodischen Gründen die Frage nach dem individuellen Motivationssystem der Person ausgeklammert. Nach einer umfangreichen neurowissenschaftlichen Untersuchung nämlich weiß man zwar viel über das menschliche Gehirn,

„aber wir wissen noch wenig, was uns helfen könnte, einen Menschen zu verstehen. Um einen Menschen zu verstehen, müssen wir etwas darüber wissen, was ihn im Positiven wie im Negativen bewegt, was seine Wünsche, Ziele, Pläne, Werte, was seine Befürchtungen und Abneigungen sind. Es ist zwar für einen Psychotherapeuten sehr nützlich, genaue Vorstellungen darüber zu haben, wie das psychische Geschehen abläuft und wie das auf neuronaler Ebene verwirklicht wird, aber ohne Vorstellungen darüber, worauf die psychischen Prozesse ausgerichtet sind, fehlt der Aspekt, der den Inhalten des menschlichen Lebens ihre Bedeutungen verleiht. Die Welt der Bedeutungen erschließt sich erst unter motivationalem Aspekt. Das ist nicht nur aus einer hermeneutischen Perspektive so, sondern auch aus einer naturwissenschaftlich-biologischen.“¹²⁰³

Die Finalität motivierter Handlungen konzipiert Grawe vor dem Hintergrund menschlicher *Grundbedürfnisse*: Menschen sind demzufolge mit ihrem ganzen psychischen und behavioralen System darauf aus, ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen. Das Telos menschlichen Gerichtetseins stellt sich für Grawe also als ein evolutionäres Faktum, als ein biologisch vorgegebenes dar.¹²⁰⁴ Grundbedürfnisse meinen für Grawe dabei „Bedürfnisse, die bei allen Menschen vorhanden sind und deren Verletzung oder dauerhafte Nichtbefriedigung zu Schädigungen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefin-

1200 Grawe lässt sich dabei auch zu ontologischen und kausalen Aussagen verleiten, die nicht alle vom Forschungsstand der Philosophie des Geistes gedeckt zu sein scheinen (vgl. bspw. Grawe 2004: 18, 29), was für die pragmatisch-therapeutische Praxis aber zunächst keine großen Auswirkungen hat. Zur wissenschaftstheoretischen Kritik an Grawes Gesamtentwurf vgl. Kap. 5.5.6.

1201 Grawe 2004: 19 [Kursivier. H.W.].

1202 Grawe 2004: 38.

1203 Grawe 2004: 183.

1204 Vgl. Grawe 2004: 191.

dens führen.¹²⁰⁵ Dabei spricht beim aktuellen Forschungsstand sogar vieles dafür, „dass eine schwere und dauerhafte Verletzung von Grundbedürfnissen letztlich die *wichtigste* Ursache für die Entwicklung psychischer Störungen ist und auch für deren Aufrechterhaltung eine wichtige Rolle spielt.“¹²⁰⁶ Grawe legt mit dem psychologischen Konstrukt der Grundbedürfnisse also ein potentes Instrument zur Übersetzung der psychologischen Pathogenese in eine teleologisch-motivationale Sprache vor (ob sich dieses Konstrukt für die Bezeichnung „Grundbedürfnis“ qualifiziert, soll hier offen bleiben).

Die Korrelation von Grundbedürfnisverletzungen und psychischen Störungen passt sich gut in Grawes Konsistenztheorie ein: Wenn das eigene Inkongruenzniveau negativ davon abhängt, wie gut die eigenen Erfahrungen mit den eigenen Wünschen übereinstimmen – d. h. wie gut sich Ist- und Soll-Zustand decken –, diese Wünsche wiederum aber durch die Grundbedürfnisse bestimmt werden, dann ist es nur logisch, dass der Erfolgsgrad der Bedürfnisbefriedigung mit dem Grad des psychischen Wohlbefindens einhergeht. Inkonsistenz stellt für Grawe dabei kein weiteres Grundbedürfnis dar, weil es keine spezifischen Erfahrungen gibt, die ein (wie auch immer geartetes) Konsistenzbedürfnis befriedigen können – Konsistenz ist vielmehr ein den Grundbedürfnissen übergeordnetes Prinzip psychischen Funktionierens.¹²⁰⁷ Dieses Prinzip ist nicht von der Finalität menschlichen Erlebens und Verhaltens zu trennen und damit letztlich auf die Befriedigung der Grundbedürfnisse ausgerichtet. Die Entwicklung motivationaler Schemata – d. h. die Herausbildung von Regelsätzen an Überzeugungen, Wünschen, Absichten, Verhaltensweisen etc. – dient letztlich der Befriedigung der Grundbedürfnisse. Psychische Störungen sind demgemäß als ein Anpassungsversuch des psychischen Systems zu verstehen, in schwierigen Situationen trotzdem die Bedürfnisbefriedigung sicherzustellen.

Während der Organismus nach kongruenzfördernden Wahrnehmungen strebt, d. h. mit der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse durch reale Erfahrungen beschäftigt ist, kann es zu Konstellationen kommen, in denen sich solche Bestrebungen behindern oder blockieren. Dieser Zustand unvereinbarer Kongruenzbestrebungen bildet auf höherer Ebene dann Inkonsistenz.¹²⁰⁸ Im Gegensatz zum Kongruenzstreben findet das Konsistenzstreben weitgehend unbewusst statt. Als wichtigste Form der Inkonsistenz bietet die Inkongruenz den besten Ansatzpunkt therapeutischen Arbeitens: Vor dem Hintergrund des Konzepts der menschlichen Grundbedürfnisse besteht Inkonsistenzreduktion nämlich vor allem darin, für eine bessere Befriedigung der Grundbedürfnisse zu sorgen – Konsistenzverbesserung durch Kongruenzverbesserung, also durch bessere Realisierung der eigenen Ziele, durch einen Abbau einer Ist/Soll-Differenz.

Die vier universalen menschlichen Grundbedürfnisse

Das grundsätzliche Problem in einer (ggf. empirisch fundierten) Annahme menschlicher Grundbedürfnisse in anthropologischer und sozialkultureller Hinsicht wurde be-

1205 Grawe 2004: 185.

1206 Grawe 2004: 184 [Kursivier. H.W.].

1207 Vgl. Grawe 2004: 186.

1208 Vgl. Grawe 2004: 190.

reits im Rahmen der wissenschaftstheoretischen Überlegungen erörtert.¹²⁰⁹ Die damit verbundenen Limitationen gelten natürlich auch für Grawes Grundbedürfnistheorie, die im Übrigen aber gut mit dem diesbezüglichen empirischen Forschungsstand und auch mit bekannten Grundbedürfnis-Listen anderer Autoren vereinbar ist.¹²¹⁰

Grawe jedenfalls versteht unter einem Grundbedürfnis wie oben gesehen ein Bedürfnis, (i) das bei allen Menschen vorhanden ist und (ii) dessen Nichtbefriedigung die psychische Gesundheit schädigen.¹²¹¹ Durch die erste Bedingung scheiden viele vermeintliche Grundbedürfnisse bereits aus – so etwa das Streben nach Macht oder Leistung, die nicht bei jedem Menschen notwendig für dessen Wohlbefinden sind.¹²¹² Die vier psychologisch und neurowissenschaftlich fundierten, allgemeinen Grundbedürfnisse des Menschen findet Grawe im Bedürfnis nach:¹²¹³

- (i) Bindung
- (ii) Orientierung und Kontrolle
- (iii) Selbstwert
- (iv) Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung

Das *Bindungsbedürfnis* ist das empirisch am besten abgesicherte Grundbedürfnis.¹²¹⁴ Die grundlegenden Beziehungserfahrungen machen Menschen in ihrer frühen Kindheit in Bezug auf die erziehenden Eltern, insbesondere die Mutter – es geht im Bindungsbedürfnis um existenzielle Motive des Menschen nach Liebe und Verbundenheit, aber auch sozial bedingte Faktoren wie Identität (Zugehörigkeit zu einer Person/Gruppe) und Anerkennung. Auf der Grundlage dieser frühkindlichen Erfahrungen bilden Kinder motivationale Schemata, die ihr Bindungsverhalten in der Regel ihr Leben lang bestimmen. Aus der Bindungsforschung haben sich vier immer wieder vorkommende Bindungsmuster herauskristallisiert:

- „1. Kinder mit *sicherem* Bindungsverhalten: Sie reagieren mit Beunruhigung auf eine Trennung von der Mutter und suchen sofort ihre Nähe, wenn sie wiederkommt. Dieses Bindungsmuster geht mit einem guten Urvertrauen einher und ermöglicht die Entwicklung konfliktfreier Annäherungsschemata zur Befriedigung des Bindungsbedürfnisses.
2. Kinder mit *unsicherer Bindung und vermeidendem* Bindungsverhalten: Sie vermeiden nach einer Trennung Nähe und Kontakt zur Mutter und reagieren schon auf die Trennung selbst nicht mit der bei sicher gebundenen Kindern üblichen Beunruhigung. Bei diesem Bindungsmuster überwiegen die Vermeidungsschemata die Annäherungsschemata. Das Individuum setzt sich keinen Verletzungen mehr aus, indem es sich auf Nähe nicht

1209 Vgl. Kap. 5.6.4.

1210 Vgl. z. B. die Liste der aus der Motivationspsychologie bekannten Autoren Ryan/Deci: (i) competence, (ii) autonomy, (iii) relatedness (vgl. Ryan/Deci 2000).

1211 Vgl. Grawe 2004: 185.

1212 Vgl. Grawe 2004: 185.

1213 Vgl. Grawe 2004: Kap. 4.

1214 Vgl. Grawe 2004: 192.

mehr einlässt. Der Preis dafür ist eine schlechte positive Befriedigung des Bindungsbedürfnisses.

3. Kinder mit *unsicherer Bindung und ambivalentem* Beziehungsverhalten. Diese Kinder sind während der Trennung sehr verängstigt und wechseln nach Rückkehr der Mutter zwischen einer aggressiven Ablehnung des Kontaktes und der Suche nach Nähe. Diese Kinder sind nach der Trennung ganz mit der Beziehung beschäftigt und unfrei für andere Aktivitäten. Dieses Bindungsmuster ist durch konflikthafte motivationale Schemata gekennzeichnet. Bei Nähe entstehen Befürchtungen, sie zu verlieren, und bei fehlender Nähe entsteht Angst vor dem Alleinsein.
4. Kinder mit *unsicherer Bindung und desorganisiert/desorientiertem* Beziehungsverhalten. Diese Kinder reagieren auf Trennung von und Rückkehr der Bindungsperson mit bizarren und stereotypen Verhaltensweisen. Dieses Bindungsmuster kommt weniger häufig vor als die anderen. Es beruht auf einer schweren Verletzung des Bindungsbedürfnisses durch eine fehlende oder missbrauchende Beziehung zu einer primären Bezugsperson mit schwerwiegenden Folgen für die intrapsychische Regulation¹²¹⁵.

Beim aktuellen Forschungsstand schließt Grawe auf eine kausale Verbindung zwischen unsicherem Bindungsverhalten in der frühen Kindheit und der Entwicklung psychischer Störungen im weiteren Lebenslauf: Nicht psychische Störungen führen zu unsicherem Bindungsverhalten, sondern unsicheres Bindungsverhalten führt umgekehrt über weitere Schritte zur Entwicklung psychischer Störungen. Ein unsicherer Bindungsstil stellt den größten Risikofaktor für die Ausbildung einer psychischen Störung dar.¹²¹⁶ 80-90 % der Psychotherapiepatienten weisen neben ihrer psychischen Störung auch ein unsicheres Bindungsmuster auf.¹²¹⁷ In Anbetracht dieser Relevanz wurden die Bindungsmuster auch vergleichsweise ausführlich dargestellt.

An dieser Stelle zeigt sich aber auch die bereits dargestellte begrenzte Wirksamkeit von Psychopharmaka: Diese können zwar z.B. Neurotransmitterspiegel modifizieren, aber nicht das Pathogen der Störung – den Bindungsstil selbst.¹²¹⁸ Diese können nur durch *korrigierende Erfahrungen* verändert werden. Gleichwohl können psychopharmakologisch gewisse Grundbedingungen geschaffen werden, damit es zu diesen korrigierenden Erfahrungen kommen kann – sei es in Form einer Stabilisierung des psychischen Zustands, sei es in Form gesteigerter Motivation und Stärkung des Annäherungssystems, das mit dem Neurotransmitter Dopamin zusammenhängt.

Das *Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle* wird ebenfalls in den frühen Kindheitsjahren geprägt. Je nachdem, welche Erfahrungen das Kind in Bezug auf seine Kontrollmöglichkeiten in der Umwelt macht, bildet es Überzeugungen aus, inwiefern es überhaupt sinnvoll ist, sich aktiv in der Welt zu engagieren, um etwas zu verändern.¹²¹⁹ Das Kontrollbedürfnis ist dabei nicht schlicht auf die Kontrolle über eine

1215 Grawe 2004: 194.

1216 Vgl. Grawe 2004: 216.

1217 Vgl. Grawe 2004: 217.

1218 Vgl. Grawe 2004: 216f.

1219 Vgl. Grawe 2004: 231.

aktuelle Situation aus, sondern auf die Offenhaltung der eigenen Möglichkeiten in der Zukunft – der Mensch will sich sozusagen keine wichtige Tür irreversibel verschließen. Dahinter steckt das Bedürfnis nach der Realisierung der eigenen Ziele: „Etwas nicht im Sinne eigener Ziel [sic!] kontrollieren zu können, was einem sehr wichtig ist, stellt eine schwerwiegende Verletzung des Grundbedürfnisses nach Kontrolle dar.“¹²²⁰ Psychische Störungen verletzen per se das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung. Klärungsorientierte Ansätze können hier zu Besserungen führen, da der Patient unter anderem kognitive Einsichten über den Sinn seiner Störung erlangen, diese so verstehen und letztlich auch (sofern er auch die Kontrollparameter erkennt) besser kontrollieren kann.¹²²¹ In diesem Sinne kann man unkontrollierbaren Stress als Krise, kontrollierbaren (bewältigbaren) Stress hingegen als Chance oder Herausforderung ansehen. Für Kinder ist es wichtig, solche Stresserfahrungen zu machen, weil sie nur in diesen Situationen erfolgreiche Kontrolle erfahren und somit gesunde Kontrollüberzeugungen ausbilden können. Es ist daher falsch, Kinder von jeglichem Stress fernzuhalten, weil sich dann entsprechende Bewältigungskompetenzen gar nicht erst ausbilden können.¹²²² Solche Bewältigungskompetenzen bilden letztlich Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.¹²²³ Das spiegelt sich im empirischen Befund wider, dass Patienten mit Depressionen oder Angststörungen ihre Eltern als überdurchschnittlich kontrollierend und einschränkend sowie als unterdurchschnittlich fürsorglich einschätzen.¹²²⁴

Das *Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung* nun stellt ein *spezifisch menschliches* Grundbedürfnis dar, wohingegen die anderen drei Grundbedürfnisse auch bei anderen Säugetieren nachweisbar sind.¹²²⁵ Die Ausbildung negativer Selbstwertüberzeugungen widerspricht zunächst der natürlichen, unrealistisch-optimistischen Selbsteinschätzung gesunder Menschen,¹²²⁶ lässt sich aber entwicklungspsychologisch erklären: Wenn ein Kleinkind von seiner Mutter schlecht behandelt wird, so kann es zwar die Überzeugung ausbilden, dass die Mutter schlecht sei – damit wäre das Kind dem Bösen aber vollkommen ausgeliefert. Es ist also durchaus verständlich, dass Kleinkinder in diesem Fall die Überzeugung ausbilden, dass mit ihnen selbst etwas nicht stimmt – das sichert ihnen zumindest die mögliche Kontrolle über die Situation, denn an sich selbst kann das Kleinkind vielleicht etwas ändern.¹²²⁷ Das Bedürfnis nach Selbstwert bleibt zwar unbefriedigt, aber das nach Kontrolle wird zumindest teilweise gesichert.

Selbstwerterhöhendes Verhalten korreliert mit psychischer Gesundheit – selbst dann, wenn es unrealistisch optimistisch ist.¹²²⁸ In der Beratung kann man also durchaus auch unrealistische Selbsteinschätzungen fördern, denn psychisch gesunde Menschen neigen zu übertriebener Selbstwerterhöhung, Depressive hingegen zu realistischen Einschätzungen.¹²²⁹

1220 Grawe 2004: 232f.

1221 Vgl. Grawe 2004: 233.

1222 Vgl. Grawe 2004: 243.

1223 Vgl. Kap. 21.4.3.

1224 Vgl. Grawe 2004: 243.

1225 Vgl. Grawe 2004: 250.

1226 Vgl. Grawe 2004: 258f.

1227 Vgl. Grawe 2004: 252.

1228 Vgl. Grawe 2004: 258f.

1229 Vgl. Grawe 2004: 258f.

Das *Grundbedürfnis nach Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung* ist bereits im philosophischen Utilitarismus zum menschlichen Funktionsprinzip und ethischen Grundsatz überhaupt hochstilisiert worden und durchzieht auch viele frühe psychologische Theorien. Insofern scheint die empirische Bestätigung dieses Bedürfnisses wohl am wenigsten überraschend. In diesem Grundbedürfnis spiegeln sich drei oben besprochene psychische Prinzipien wider: *Erstens* ist dieses Bedürfnis deutlich durch das Zusammenspiel von Annäherung und Vermeidung geprägt. Die Entwicklungstheorie der Depression als generalisierte Schutzreaktion lässt sich vor dem Hintergrund dieses Grundbedürfnisses verstehen: Durch Unlustvermeidung vermeidet ein Mensch auf dem Weg in die Depression verletzende Erfahrungen.¹²³⁰ Mit zunehmendem Rückzug kann er dann zwar für eine Befriedigung seines Bedürfnisses nach Unlustvermeidung sorgen, aber nicht gleichzeitig für eine Befriedigung aller anderen Grundbedürfnisse. Darüber hinaus verhindert der Rückzug korrigierende Erfahrungen, z. B. dass es neben verletzenden Erfahrungen auch zu bedürfnisbefriedigenden kommt. Zentraler Ansatzpunkt einer Neuropsychotherapie der Depression ist also die Stärkung des Annäherungsverhaltens und die Herbeiführung korrigierender Erfahrungen. Wie oben bereits gesehen, muss hier das Dopaminsystem als Unterstützung aktiviert werden – psychologisch durch die Aktivierung wichtiger Ziele und/oder psychopharmakologisch durch Beeinflussung des dopaminergen Systems.¹²³¹ *Zweitens* – ein typisches Problem hedonistischer Glückstheorien¹²³² – muss das psychische System zwischen sich entgegenstehenden oder behindernden Lust/Unlust-Prozessen vermitteln, so etwa zwischen dem Annäherungsbedürfnis, Berge an Schokolade zu essen, und dem Vermeidungsbedürfnis, sich danach körperlich schlecht zu fühlen. Gelingt es, solche Prozesse optimal in Einklang zu bringen, entsteht ein Flow-Erlebnis.¹²³³ *Drittens* zeigt sich am Lustprinzip nochmals, dass das übergeordnete psychische Funktionsprinzip der Konsistenzsicherung nicht identisch mit bloßem Lustgewinn ist. Die Verabsolutierung des Lustprinzips scheitert an der Vermittlung zwischen Gegenwart und Zukunft. Hedonistisch lebende Menschen laufen Gefahr, langfristige Ziele kurzfristigen Genüssen zu opfern – etwa durch die Einnahme von Drogen oder den exzessiven Konsum ungesunder Nahrungsmittel.¹²³⁴

Konsistenzverbesserung als übergeordnetes Ziel von Therapie und pragmatischer Ethik

Gegen den Hedonismus lässt sich nicht nur aus philosophischer, sondern auch aus neuropsychologischer Perspektive einwenden, dass subjektives Wohlbefinden (Glück) nicht das Resultat von Lustzuständen darstellt, sondern von der Realisierung *aller* Grundbedürfnisse abhängig ist.¹²³⁵ Subjektives Wohlbefinden kann daher auch nicht *direkt* angestrebt werden (z. B. durch die Herbeiführung einer konkreten Erfahrung), sondern nur indirekt über die Befriedigung aller Grundbedürfnisse.¹²³⁶ Subjektives Wohlbefinden

1230 Vgl. Grawe 2004: 288.

1231 Vgl. Kap. 21.2.

1232 Vgl. Kap. 13.1.4.

1233 Vgl. Kap. 21.4.5.

1234 Vgl. Kap. 13.1.4.

1235 Vgl. Grawe 2004: 303.

1236 Vgl. Grawe 2004: 304.

ist also als „Resultat der Lebensvollzüge des Individuums insgesamt“¹²³⁷ vom Grad der Kongruenz abhängig, d. h. von der Übereinstimmung von Ist- und Sollzustand. Für die Messung des Inkongruenzniveaus legt Grawe für die Psychotherapie mit dem *Inkongruenzfragebogen* (INK) auch ein Messinstrument vor. Auch die Messung von Inkonsistenz lässt sich am besten über die Messung der Inkongruenz (als wichtigste Form der Inkonsistenz) umsetzen, da sich in der Inkongruenz als Nicht-Übereinstimmung zwischen wichtigen Zielen und realen Erfahrungen alle anderen Formen der Inkonsistenz niederschlagen.¹²³⁸ Das kann auch in der Beratung Anwendung finden. Das Wohlbefinden eines Klienten hängt nämlich fast ganz davon ab, wie gut es ihm gelingt, seine motivationalen (Annäherungs- und Vermeidungs-) Ziele zu realisieren.¹²³⁹ Dieses Inkongruenzniveau lässt sich in der Beratung wesentlich einfacher erfragen als das Inkonsistenzniveau. Das Inkongruenzniveau ist in der Praxis der Psychotherapie ausschlaggebend für die Art der Behandlung: Bei einer Störung ohne ein konstant hohes, bereichsübergreifendes (unspezifisches) Inkongruenzniveau kann sich die Behandlung auf störungsspezifische Interventionen beschränken; andernfalls muss zusätzlich auch störungs-*unspezifisch* an der Reduktion der Gesamt-Inkongruenz angesetzt werden.¹²⁴⁰

Die drei wichtigsten *Möglichkeiten der Konsistenzverbesserung* sind:¹²⁴¹

- (i) störungsorientierte Behandlung
- (ii) Erfahrungen im Therapieprozess
- (iii) Behandlung individueller Inkongruenzquellen

Die *störungsorientierte Behandlung* richtet sich indikationsorientiert nach der Art der Störung und erfolgt gemäß einem entsprechenden Therapiemanual, wie es für die moderne Verhaltenstherapie charakteristisch ist.

Die *Konsistenzverbesserung durch Erfahrungen im Therapieprozess* bezieht sich auf das oben besprochene Konzept der korrigierenden Erfahrungen und betrifft alle vier Grundbedürfnisse: Der Patient soll die Erfahrung machen, dass er mehr *Kontrolle* über seine Störung und die Erreichung seiner Ziele bekommt, er soll sich auf der Grundlage einer stabilen Therapiebeziehung als *wertvollen Beziehungspartner* erleben können und soll in der Therapie positive *Lusterfahrungen* machen. Diese positiven Lusterfahrungen sind besonders wichtig, weil in einer Therapie notwendigerweise über Probleme gesprochen wird. Bei ausreichend hoher Wiederholungszahl wird das gesamte Therapie-setting aber neuronal mit dem entsprechenden Problemerkleben verknüpft: Es läuft eine klassische Konditionierung ab im Sinne von Hebb, „Neurons that fire together wire together“, die im schlimmsten Fall dazu führen kann, dass der Patient sein Problemerkleben, das ihn überhaupt erst in die Therapie geführt hat, mit dem Therapie-setting selbst verknüpft: Seine Probleme werden folglich in dem Moment reaktiviert, in dem die Therapie-sitzung beginnt oder der Raum betreten wird. Dieser Konditionierung kann natür-

1237 Grawe 2004: 421.

1238 Vgl. Grawe 2004: 343.

1239 Vgl. Grawe 2004: 344.

1240 Vgl. Grawe 2004: 375.

1241 Vgl. Grawe 2004: 379ff.

lich aber auch durch positive Befriedigungserfahrungen der anderen Grundbedürfnisse entgegengewirkt werden. Grawe schließt seine „Neuropsychotherapie“ mit dem lapidaren Satz ab: „Die beste Art, das Gehirn gesünder zu machen, ist eine bessere Bedürfnisbefriedigung.“¹²⁴² Das wiederum muss auch als grundlegendes (störungsvermeidendes; negatives; präventives) Ziel der pragmatischen Ethik gelten: mittels Veränderungskompetenzen soll die Ist/Soll-Differenz abgebaut werden, und gegenüber bleibenden Inkongruenzen gilt es auf Haltungs- bzw. Einstellungsebene einen stimmigen – handelnden wie kognitiven – Umgang einzuüben.

Bei der dritten Möglichkeit der Konsistenzverbesserung durch *Behandlung individueller Inkongruenzquellen* geht es zunächst um die Analyse dieser Quellen. Die statistisch wichtigsten Inkongruenzquellen sind:¹²⁴³

- ungünstige gegenwärtige Lebensbedingungen
- ungünstige Beziehungen
- ungünstige Konsistenzsicherungsmechanismen
- ungünstige Kognitionen
- übermäßig ausgeprägte Vermeidungsschemata
- wenig ausgeprägte Realisierungsfähigkeit der Annäherungsziele
- motivationale Konflikte

Die Bearbeitung dieser unterschiedlichen Inkongruenzquellen umfasst dabei das ganze perspektivische Spektrum der Psychologischen Therapie: Problembewältigung, motivationale Klärung, kognitive, verhaltensorientierte sowie intra- und interpersonale Verfahren. Dies verdeutlicht erneut die Notwendigkeit einer *umfassenden* Ausbildung von Therapeuten und Beratern.¹²⁴⁴ Grawe zieht daraus den Schluss, die Konzepte der verschiedenen Psychotherapieschulen aufgrund ihrer Selektivität und unzureichenden Wissenschaftlichkeit vollends aufzugeben: „Ich vermisse nichts, seitdem ich aufgehört habe, in ihnen zu denken.“¹²⁴⁵

Überblick und Perspektiven

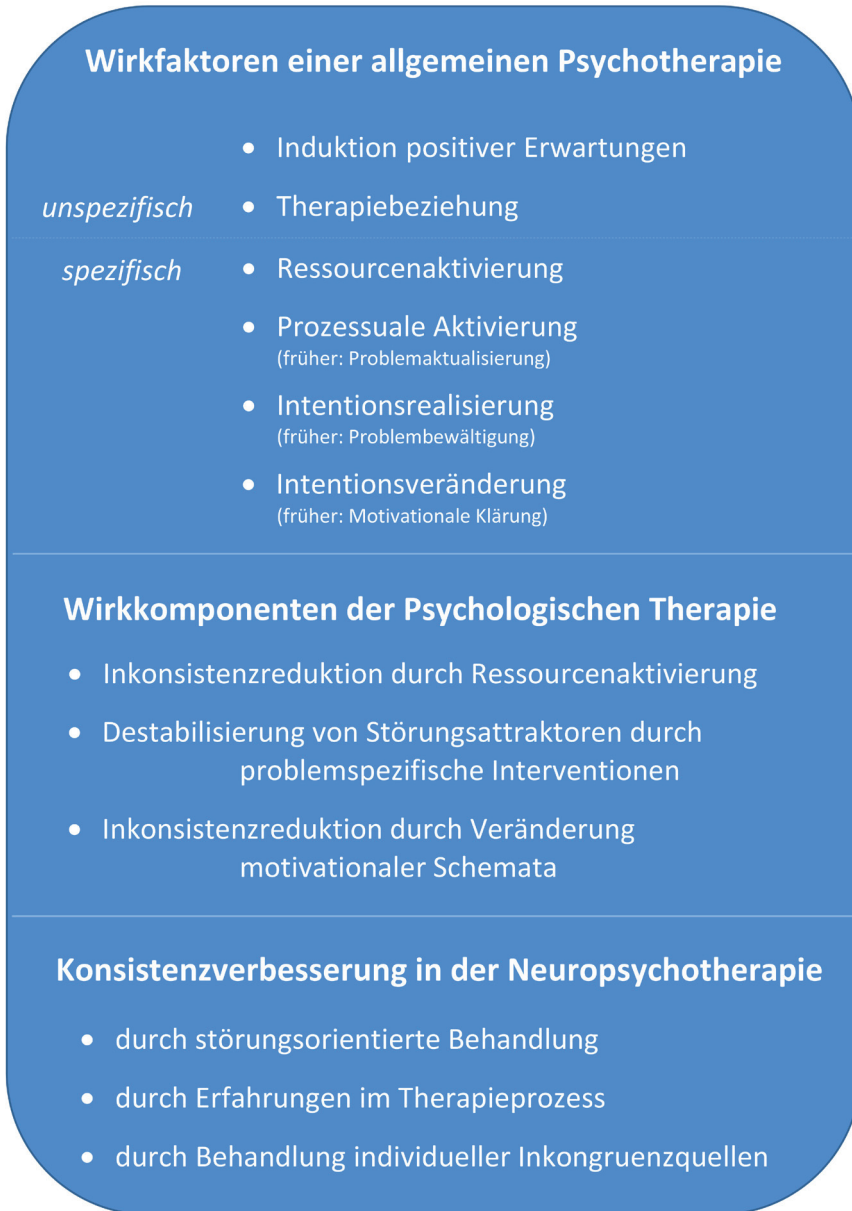
Zusammenfassend lassen sich die Grundzüge einer allgemeinen, psychologisch und neurowissenschaftlich fundierten Psychotherapie wie folgt darstellen:

1242 Grawe 2004: 448.

1243 Vgl. Grawe 2004: 412-419.

1244 Vgl. Grawe 2004: 423.

1245 Grawe 2004: 443.

Schaubild 23: Grundzüge einer allgemeinen Psychotherapie ¹²⁴⁶

Diese allgemeine Psychotherapie aus psychologischer und neurowissenschaftlicher Perspektive theoretisch und empirisch umfangreich fundiert zu haben, bleibt das große Verdienst von Klaus Grawe (gestorben 2005).

¹²⁴⁶ Basiert auf Grawe 1998: Kap. 3 (ergänzend Grawe 1995) und Grawe 2004: Kap. 5.1.3.

21.4 Psychogenerative Veränderung

In den letzten Jahrzehnten ist mit der Positiven Psychologie eine Gegenbewegung zur pathologie-orientierten Psychologie entstanden, die sich nicht so sehr mit den *Störungen* der Psyche (Neurose, Depression, Angst usw.), sondern vielmehr mit den Bedingungen ihrer *optimalen Entwicklung* beschäftigt.¹²⁴⁷ Als „scientific study of optimal human functioning“¹²⁴⁸ und in Abgrenzung zur pathologie-orientierten Psychologie kann man dieses Forschungsfeld auch als „generative Psychologie“ bezeichnen, weil es hier um die Entwicklung bzw. Weiterentwicklung von etwas geht, das nicht (notwendigerweise) „krank“ oder „gestört“ im Sinne der psychologischen Diagnostik ist.¹²⁴⁹ Im Folgenden sollen die wichtigsten Konzepte der generativen Psychologie knapp umrissen werden.

21.4.1 Salutogenese

Als der Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky vor gut 30 Jahren die *Salutogenese* entwickelte, bestand deren Forschungsprogramm zunächst nur aus einer simplen Fragestellung: „Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“¹²⁵⁰ Genau wie später die Positive Psychologie ergänzte Antonovsky damit den vorherrschenden Forschungsfokus auf Pathogenese (d. h. die Entstehung von Krankheiten) um die Erforschung der Entstehung (altgr. „γένεσις“ [genesis]) von Gesundheit (lat. „salus“). Statt Krankheiten vorzubeugen (Prävention) oder wieder zu heilen (Therapie, Rehabilitation) ist das Ziel salutogenetischer Forschung, Gesundheit aktiv zu erhalten und zu fördern. Dafür untersucht die Salutogenese, welche Faktoren für Erhaltung und Förderung von Gesundheit primär ausschlaggebend sind – statt „Was macht uns krank und wie werden wir wieder gesund?“ fragt sie „Wie können wir unsere Gesundheit pflegen und stärken?“ Während das Ziel der pathogenetischen Forschung in der Eliminierung von Risikofaktoren (z. B. Rauchen, Stress etc.) besteht, sollen salutogenetische Faktoren aktiv zur Förderung und Entfaltung von Gesundheit eingesetzt werden.¹²⁵¹ In diesem Sinne kann Salutogenese plakativ als „Schatzsuche“, Pathogenese hingegen als „Fehlerfahndung“ beschrieben werden.¹²⁵² Damit geht ein positiver Annäherungsfokus einher, während die Pathogenese von einem negativen Vermeidungsfokus angetrieben ist.

Als zentralen Schutz- und Erhaltungsfaktor von Gesundheit stellt Antonovsky den *sense of coherence* heraus:

„The sense of coherence is a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that (1) the Stimuli deriving from one's internal and external environments in the course of living are structured, predictable, and explicable; (2) the resources

1247 Vgl. ausführlicher Kap. 5.6.5.

1248 Sheldon et al. 2000.

1249 Vgl. zum Begriff „generativ“ auch Wahler 2013: 67.

1250 Vgl. Petzold 2010: 5.

1251 Vgl. Becker et al. 2010: 8.

1252 Vgl. Buchtitel von Schiffer 2001.

are available to one to meet the demands posed by these Stimuli; and (3) these demands are challenges, worthy of investment and engagement.“¹²⁵³

Der *sense of coherence* umfasst für Antonovsky dementsprechend

- (1) Verstehbarkeit (*comprehensibility*),
- (2) Bewältigbarkeit (*manageability*) und
- (3) Sinnhaftigkeit (*meaningfulness*).

Verstehbarkeit meint den Grad, mit dem es einer Person gelingt, (intra- wie extrapsychische, negative wie positive) Stimuli als *kognitiv sinnhaft strukturiert* aufzufassen, d. h. als

„ordered, consistent, structured, and clear, rather than as noise—chaotic, disordered, random, accidental, inexplicable. The person high on the sense of comprehensibility expects that Stimuli he or she will encounter in the future will be predictable or, at the very least, when they do come as surprises, that they will be orderable and explicable.“¹²⁵⁴

Unter *Bewältigbarkeit* versteht Antonovsky hingegen den Grad, in dem eine Person überzeugt ist, über alle notwendigen Ressourcen zur Bewältigung aller Stimuli zu verfügen. Bewältigbarkeit wird in diesem Fall also nicht als praktische Fähigkeit, sondern als kognitive Überzeugung konzipiert: Die Person ist überzeugt, dass sie entweder aus eigener Kraft oder mithilfe von anderen Menschen (oder gar Gott) jeden Schicksalsschlag letzten Endes doch überwinden wird; dass sie also alle anfallenden Probleme wird bewältigen können.¹²⁵⁵

Mit *Sinnhaftigkeit* ist schließlich der Grad gemeint, in dem ein Mensch sein Leben als sinnvoll oder bedeutsam empfindet. Eine Person betrachtet dann mindestens einige Lebensherausforderungen als lohnenswert und ist daher bereit, sich für die Lösung einiger ihrer Probleme zu engagieren – mindestens einige Ziele sind also *der Anstrengung wert*. Ein solcher Mensch kann auch bittere Schicksalsschläge letztlich als Herausforderungen annehmen und versuchen, ihnen einen Sinn abzugewinnen – oder ihnen zumindest mit Würde zu trotzen.¹²⁵⁶

Ins Deutsche übersetzt werden muss der *sense of coherence* in seiner *zweifachen* englischen Bedeutung: Einerseits als „Sinn für Kohärenz“, d. h. als mentale Fähigkeit, Kohärenz und ihre Ausprägung zu erfassen; andererseits als „Fühlen von Kohärenz“, d. h. als selbstwahrgenommenes Ergebnis einer solchen Erfassung, als subjektiv-phänomenales Gefühl.¹²⁵⁷

1253 Antonovsky 1987: 19.

1254 Antonovsky 1987: 17.

1255 Vgl. Antonovsky 1987: 17f.

1256 Vgl. Antonovsky 1987: 18f.

1257 Vgl. Petzold 2010: 7.

Mindestens mit zwei der drei Komponenten des *sense of coherence* – mit der Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit –, sind nun aber genuin philosophische Themen angesprochen, die den zweiten Teil der pragmatischen Ethik (Kap. 22) prägen werden.¹²⁵⁸

21.4.2 Resilienz

Antonovskys salutogenetische Forschungen werden als zentraler Beitrag zur sogenannten *Resilienzforschung* angesehen.¹²⁵⁹ „Resilienz“ leitet sich vom englischen „resilience“ (dt.: „Belastbarkeit“, „Widerstandsfähigkeit“) ab und meint die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegen biologische, psychologische oder soziale Stressoren.¹²⁶⁰ Nicht alle Menschen haben diese Resilienz im gleichen Ausmaß – sie ist zum Teil psychologisch, zum Teil sozial bedingt. Als empirisch belegte Schutzfaktoren gelten personale Ressourcen wie intellektuelle Fähigkeiten, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz und Stressbewältigungskompetenzen, sowie soziale Ressourcen wie eine stabile Bezugsperson, klare Regeln und ein wertschätzendes Klima.¹²⁶¹

21.4.3 Selbstwirksamkeit

Als zentrale und gut erforschte personale Ressourcen sollen nun abschließend noch die Konzepte der *Selbstwirksamkeit* und des *Flow* in einem eigenen Unterkapitel zur Sprache kommen. Die Erforschung der Selbstwirksamkeit geht zum größten Teil auf den Stanford-Psychologen Albert Bandura zurück. In seinem exzellenten Artikel „Self-Efficacy“ definiert Bandura Selbstwirksamkeit als „people’s beliefs about their capabilities to produce designated levels of performance that exercise influence over events that affect their lives.“¹²⁶² Damit meint Selbstwirksamkeit also die *Überzeugung* eines Menschen, eine gewisse Kontrolle über – bzw. einen gewissen Einfluss auf – die wich-

1258 Das Motiv des *sense of coherence* ist in einem scheinbar ganz anderen Forschungsgebiet zu einem zentralen Konzept geworden: Wie gesehen (vgl. Kap. 21.3), strebt für Klaus Grawe jedes psychische System nach Konsistenz – ein ähnliches Motiv wie bei Antonovsky. Das Konsistenzbestreben siedelt Grawe sogar noch eine Ebene höher an als die Befriedigung der vier empirisch abgesicherten menschlichen Grundbedürfnisse Bindung, Orientierung/Kontrolle, Selbstwert und Lustgewinn/Unlustvermeidung. Konsistenz wird damit zum Grundprinzip psychischen Funktionierens und die *Bedingung* für eine gute Befriedigung der Grundbedürfnisse. Trotz Grawes weitgehend pathogenetischer Betrachtungsweise zeigen seine Forschungen auch salutogenetische Züge, die ihn letztlich auch zu der Forderung bewegen, dass die angewandte Psychologie nicht auf ihren heilenden Aspekt (*Psychotherapie*) beschränkt werden dürfe, da sie sonst „um etwas beschnitten [wird], das zu ihrem innersten Kern gehört.“ (Grawe et al. 1994: 7)

1259 Vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2011: 7.

1260 Vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2011: 7-12.

1261 Vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2011: 28-30. Die personalen Ressourcen im Detail: positives Selbstkonzept, Kommunikationsfähigkeiten, Kooperationsfähigkeiten und Empathie, Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, optimistische Lebenseinstellung, Planungskompetenz und Zielorientierung, Kreativität und Leistungsbereitschaft, Selbstregulationsfähigkeiten und Hobbys (ebd.: 40f.).

1262 Bandura 1994: 2.

tigen Einwirkungen auf sein Leben ausüben zu können. Diese Definition verbindet die Selbstwirksamkeit mit einer subjektiven (phänomenalen, kognitiven) Qualität – Bandura spricht daher auch von „*perceived self-efficacy*“¹²⁶³ statt nur von „*self-efficacy*“. Diese Überzeugung umfasst nicht nur *äußere* Einwirkungen wie Prüfungen, Trennung, Tod oder Krankheit, sondern auch *intrapsychische* wie das Auftreten ungewünschter Emotionen, Verhaltensweisen oder psychosomatischer Missempfindungen.¹²⁶⁴ Allgemein gesagt beinhalten Selbstwirksamkeitsüberzeugungen den Glauben, aus eigener Kraft an ein Ziel zu gelangen, selbst wenn dies aufgrund intrapsychischer oder äußerlicher Gegebenheiten nicht instantan erreicht werden kann: „Perceived self-efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of actions required to produce given attainments.“¹²⁶⁵

Die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen eines Menschen bestimmen seine Gefühle, sein Denken, seine Motivation und sein Verhalten. Hohe Selbstwirksamkeitserwartungen tragen in vielerlei Hinsicht zum Wohlbefinden bei. Durch die Überzeugung, schwierige Aufgaben bewältigen zu können, werden diese als Herausforderung gesehen und aktiv angegangen. Der starke Glaube an die eigene Wirksamkeit veranlasst Menschen weiterhin dazu, sich anspruchsvolle Ziele zu setzen und diese mit Beharrlichkeit zu verfolgen – Selbstwirksamkeit fördert also die Willenskraft (Volitionsstärke). Im Falle eines Misserfolgs wird das Ziel nicht sofort aufgegeben, sondern mit erhöhtem und beständigem Einsatz weiterverfolgt. Nach Misserfolgen oder Schicksalsschlägen werden die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen schnell wiederaufgebaut – die Misserfolge werden nicht dem unverfügbaren und unkontrollierbaren Wesen der Dinge zugeschrieben, sondern den eigenen – zwar noch nicht erfolgreichen, dafür aber grundsätzlich kontrollierbaren – Realisierungsstrategien. Dadurch erreichen Menschen mit ausgeprägten Selbstwirksamkeitsüberzeugungen viele Ziele, senken ihr Stresslevel und verringern ihre Depressionsanfälligkeit.¹²⁶⁶

Niedrige Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sind dementsprechend mit gegenteiligen Effekten verbunden: Menschen schreiben Fehlschläge in diesem Fall ihren eigenen, nicht ausreichenden, aber auch nicht entwickelbaren Fähigkeiten zu. Sie setzen sich keine anspruchsvollen Ziele und geben bei Schwierigkeiten früher auf. Sie sind anfälliger für Stress und Depressionen.¹²⁶⁷

Die Selbstwirksamkeitserwartungen eines Menschen sind aber de facto entwickelbar – sie sind keine konstanten und genetisch festgelegten Persönlichkeitsmerkmale. Selbstwirksamkeitsüberzeugungen können auf vier Weisen gefördert werden:¹²⁶⁸

(1) Als effektivsten Weg nennt Bandura *reale Erfolgserfahrungen*: Menschen erleben, wie sie aus eigener Kraft schwierige Herausforderungen meistern können. Neurobiologisch ist dies nicht verwunderlich – Überzeugungen über sich und die Welt werden vor allem durch wiederholte, reale Erlebnisse gebildet.¹²⁶⁹ Solche Überzeugungen sind dann auch besonders nachhaltig. Misserfolgserlebnisse können Selbstwirksamkeits-

1263 Bandura 1994: 2 [Kursivier. H.W.].

1264 Vgl. Bandura 1994: 14.

1265 Bandura 1997: 3 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

1266 Bandura 1994: 2.

1267 Bandura 1994: 2.

1268 Vgl. Bandura 1994: 2f.

1269 Vgl. Kap. 21.1-21.3.

überzeugungen senken, was aber vor allem vom Grad der Ausgangsüberzeugung abhängt: Besteht bereits eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, erholt sich diese schnell wieder von Misserfolgerlebnissen.

(2) Zweitens können Selbstwirksamkeitsüberzeugungen durch *Modelllernen* erhöht werden. Beobachtet eine Person eine andere (Vorbild-)Person, die in ähnlicher Lage eine Situation meistert, wird ihr Glaube gestärkt, ebenfalls alle nötigen Fähigkeiten zu haben, eine solche Herausforderung zu meistern. Je größer dabei die wahrgenommene Ähnlichkeit der fremden und eigenen Ausgangssituation ist, desto stärker kommt das Modelllernen zum Tragen.

(3) Wird ein Mensch von anderen Menschen verbal in dem Glauben gestärkt, er habe alle nötigen Fähigkeiten, um eine Herausforderung zu meistern, was bisher nur daran gescheitert sei, dass der Einsatz noch nicht hoch und effektiv genug war, dann erhöhen sich seine Selbstwirksamkeitserwartungen – durch *soziale Überzeugung*. Effektiver kann dies gestaltet werden, wenn eine Person in eine *intendiert strukturierte Situation* gebracht werden kann, in der die Person (mit hoher angenommener Wahrscheinlichkeit) eine Herausforderung meistern kann.

(4) Eine gut strukturierte Situation mag manchmal alleine nicht ausreichen, da Menschen ihre Fähigkeiten u. a. an körperlichen Empfindungen festmachen. So interpretieren sie körperliche Stressreaktionen oder Spannungen als Zeichen von Unfähigkeit, eine Situation zu meistern. Ebenso spielt die allgemeine Stimmungslage eine große Rolle bei der Bewertung der Selbstwirksamkeit. Gelingt es also, die Stressreaktionen einer Person zu reduzieren und ihren negativ-emotionalen Zustand zu transformieren, kann die Person bessere Selbstwirksamkeitserfahrungen machen. Dabei geht es nicht nur um die Induktion eines *emotionalen* Zustandes, sondern auch dessen Bewertung durch den Klienten, d. h. um die Induktion eines *kognitiven* Zustandes.

21.4.4 Selbstwert

Für Nathaniel Branden ist die Selbstwirksamkeit nur eine Komponente eines umfassenderen Konzepts: des *Selbstwertgefühls* (self-esteem).¹²⁷⁰ Das Selbstwertgefühl hat neben der Selbstwirksamkeit nämlich auch eine zweite Komponente: die *Selbstachtung* (self-respect). Während die erste Komponente das (kognitive, emotionale und verhaltensbezogene) *Funktionieren* eines Menschen betrifft, ist die Selbstachtung auf den *Wert* (value) der eigenen Person bezogen, was insbesondere das eigene Recht auf Glück umfasst. Wer sich selbst nicht für des Glückes würdig hält, hat eine geringe Selbstachtung. In seinem programmatischen Buch „Six Pillars of Self-Esteem“ entwickelt Branden sechs Selbstwert-Übungen: *living consciously, self-acceptance, self-responsibility, self-assertiveness, living purposefully, personal integrity*.¹²⁷¹

Metaphorisch gesprochen lässt sich das Konzept des Selbstwerts mit einem Buchtitel Wilhelm Schmidts zur philosophischen Lebenskunst zusammenfassen: „Mit sich selbst befreundet sein“.¹²⁷²

1270 Vgl. Branden 1994.

1271 Vgl. Branden 1994: 66.

1272 Schmid 2007b.

21.4.5 Flow

Große Beachtung in Psychologie und Lebenskunst genießt das *Flow*-Konzept. Dessen psychologische Erforschung wird dabei nahezu ausschließlich mit dem Namen *Mihaly Csikszentmihalyi* verbunden ['miha:j 'tʃi:ksentmiha:ji – also ungefähr „miha-i tschik-sent miha-i“]. Der gebürtige Ungar beschreibt *Flow* als einen Bewusstseinszustand „of total involvement with life“¹²⁷³, in dem wir Kontrolle über unser Bewusstsein und unsere Handlungen erleben – und daher mit Begeisterung erleben.¹²⁷⁴ Als Beispiele solcher „optimal experience“ führt Csikszentmihalyi aus:

„It is what the sailor holding a tight course feels when the wind whips through her hair, when the boat lunges through the waves like a colt—sails, hull, wind, and sea humming a harmony that vibrates in the sailor’s veins. It is what a painter feels when the colors on the canvas begin to set up a magnetic tension with each other, and a new *thing*, a living form, takes shape in front of the astonished creator.“¹²⁷⁵

Entsprechend treffen im Flow positivste *Erfahrung* und höchste *Leistung* aufeinander: „we experience pleasure and perform at our best.“¹²⁷⁶ Dabei hat sich empirisch gezeigt, dass Flow-Erlebnisse kultur- und sprachübergreifend homogen und damit allen Menschen gemein sind.¹²⁷⁷ Solche Erlebnisse stellen sich aber nicht einfach ein, sodass wir nichts weiter tun können, als *passiv* und hoffnungsvoll zu warten. Im Gegenteil: „Optimal experience is [...] something that we *make* happen.“¹²⁷⁸

Bedingungen und Strategien für Flow-Erleben

Der Flow-Bewusstseinszustand ergibt sich als Passung von Erfahrung und Leistung, also aus der gesunden Mitte zwischen *Über-* und *Unter-*forderung.¹²⁷⁹ Während das Gefühl, mit einer Tätigkeit oder Aufgabe überfordert zu sein, schnell in Panik umschlägt, resultiert aus der Anspruchslosigkeit einer unterfordernden Aufgabe ebenso schnell Langeweile, was wiederum viele Flüchtigkeitsfehler nach sich ziehen kann. Eine Grundvoraussetzung zur Erreichung eines Flow-Zustands stellt also ein geeignetes *Anspruchsniveau* dar, wie es bereits im Rahmen der richtigen Zielsetzung besprochen wurde.¹²⁸⁰ Eine Aufgabe darf weder zu einfach noch zu schwer sein, sondern genau so herausfordernd, dass sie *bewältigbar* ist, aber nichtsdestotrotz auch alle Kräfte und Fähigkeiten aufgewendet werden müssen.

1273 Csikszentmihalyi 2008: xi.

1274 Vgl. Csikszentmihalyi 2008: 3.

1275 Csikszentmihalyi 2008: 3.

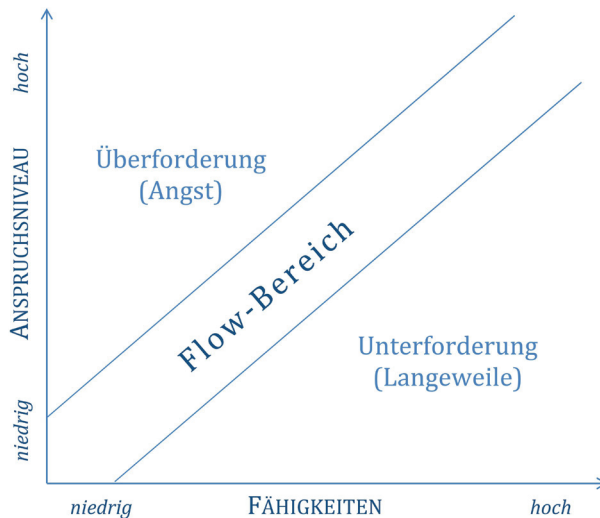
1276 Ben-Shahar 2008: 86.

1277 Vgl. Csikszentmihalyi 2008: 4.

1278 Csikszentmihalyi 2008: 3.

1279 Ben-Shahar 2008: 87.

1280 Vgl. Kap. 13.3.

Schaubild 24: Flow – zwischen Unter- und Überforderung ¹²⁸¹

Weiterhin stellen *konkrete Ziele* und ein klares Bewusstsein der *Sinnhaftigkeit* des eigenen Tuns wichtige Voraussetzungen für das Flow-Erleben dar.¹²⁸² Zur aktiven Herbeiführung von Flow-Erlebnissen schlägt Csikszentmihalyi eine Strategie aus vier Elementen vor:¹²⁸³

1. Ziele setzen
2. ‚Eintauchen‘ in die Aktivität; sich in die Sache ‚versenken‘
3. Aufmerksam sein gegenüber dem, was geschieht
4. Lernen, die unmittelbare Erfahrung (des Hier und Jetzt) zu genießen

Flow als Kongruenz-Erleben

Csikszentmihalyi beschreibt den Flow-Zustand als Moment der Integration diverser Erlebnisaspekte. Besonders hebt er dabei die *Kongruenz von Zielen und Erfahrungen*¹²⁸⁴ hervor: die Person hat das Gefühl, erfolgreich auf dem Weg der Ziel-Realisierung zu sein und macht unentwegt bestätigende Erfahrungen. Alles, was das Bewusstsein registriert, passt sich in das persönliche Zielsystem ein. Daraus folgt, dass starke Diskrepanzen zwischen Ist- und Soll-Zustand – resultierend in Gefühlen des Versagens, Scheiterns etc. – aus begrifflicher Sicht nicht Bestandteil eines Flow-Zustandes sein können.

Wenn der Flow-Zustand als *Kongruenz* von Zielen und Erfahrungen beschrieben wird, dann überrascht es nicht, dass Klaus Grawe das Flow-Konzept ins Verhältnis zu seiner *Konsistenztheorie* setzt – spielt doch das Konzept der *Kongruenz*, also die Über-

¹²⁸¹ Basiert auf dem Schaubild von Csikszentmihalyi 2008: 74.

¹²⁸² Vgl. Ben-Shahar 2008: 86.

¹²⁸³ Vgl. Csikszentmihalyi 2008: 209-213.

¹²⁸⁴ Vgl. Csikszentmihalyi 2008: 39.

einstimmung von Zielen und Erfahrungen, von Soll- und Ist-Zustand, dabei eine zentrale Rolle.¹²⁸⁵ Entsprechend resümiert Grawe: „Nach der Konsistenztheorie wäre [Flow; H.W.] ein Moment optimaler psychischer Gesundheit.“¹²⁸⁶

Exkurs: Das Flow-Konzept als Glückstheorie

Auch Csikszentmihalyi ordnet sein Konzept in einen größeren Rahmen ein. Dabei konzipiert er das Flow-Konzept aber weniger als Förderstrategie psychischer Gesundheit (Grawe), sondern als Antwort auf die Frage nach dem Glück. So verkündet Csikszentmihalyi zunächst, dass die Menschheit seit Aristoteles eigentlich keinen Fortschritt in der Frage nach dem Wesen und der Realisierung des Glücks gemacht habe.¹²⁸⁷ Zumindest in ihrem Grundgedanken kann diese doch stark verallgemeinernde Aussage von der Glücksforschung auch bestätigt werden.¹²⁸⁸ Das liegt für Csikszentmihalyi nicht zuletzt daran, dass sich das Glück nicht direkt anstreben lässt wie andere Ziele, was die Glücksforschung ebenfalls bestätigen kann.¹²⁸⁹ Wie lässt sich also Glück anstreben, wo es doch keinen direkten Weg dorthin gibt? – Csikszentmihalyi findet die Antwort darin, jene Bewusstseinszustände zu induzieren, die mit einem Gefühl des Glücks einhergehen, d. h. ebenjene Flow-Zustände.¹²⁹⁰ Aufgrund ihres Gegenwartbezugs ist die Flow-Theorie des Glücks entsprechend unter die präsentischen, subjektivistischen Glücksansätze einzuordnen. Csikszentmihalyis Theorie krankt infolgedessen an ähnlichen Problemen wie die hedonistische Glückstheorie.¹²⁹¹

Am Flow-Konzept lassen sich aber durchaus auch Charakterzüge einer *Zieltheorie* des Glücks festmachen. Insbesondere eine teleologisch reflektierte Zieltheorie, die den *Prozess*-Charakter des Zielstrebens betont, hat viele Ähnlichkeiten mit dem vollzugsorientierten Flow-Konzept. Aber auch wenn sich für Csikszentmihalyi die Flow-Erlebnisse als Zweck an sich selbst darstellen – also *intrinsisch* wertvoll sind¹²⁹² –, hat Dagmar Fenner zu Recht darauf hingewiesen, dass Flow-Erlebnisse nicht vollständig in dieser Selbstzweckhaftigkeit aufgehen:

„Selbst genuin intrinsische Tätigkeiten wie Denken oder Musizieren setzen nämlich ganz konkrete Ziele wie das Lösen eines Problems oder die Interpretation einer musikalischen Phrase voraus, die man aber nur deswegen wählt, weil sie die entsprechende Tätigkeit ermöglichen. Indem wir solche uns beglückende zielgerichtete Tätigkeiten durchaus um ihrer selbst willen schätzen, auch wenn sie ihren Wert durch das anvisierte Ziel wie etwa einen musikalischen Vortrag erhalten, welcher seinerseits nur wertvoll erscheint als Resultat selbstzweckhafter Tätigkeit, liegt hier eine paradox anmutende Motivkombination vor. [...] Ungeachtet des anvisierten Ziels ist man glücklich, weil man ganz

1285 Vgl. Kap. 21.3.

1286 Grawe 2004: 265.

1287 Vgl. Csikszentmihalyi 2008: 1.

1288 Vgl. Kap. 12.1.

1289 Vgl. Kap. 13.1.4.

1290 Vgl. Csikszentmihalyi 2008: 2.

1291 Vgl. Kap. 13.1.4.

1292 Vgl. Csikszentmihalyi 2008: 67. Csikszentmihalyi spricht hier von „autotelic goals“.

»bei der Sache« ist und in der spannenden Tätigkeit »aufgeht«. *Eine geeignete Verschränkung der beiden nur scheinbar kontradiktorischen Motivarten extrinsischer Erfolgsorientiertheit und intrinsischer Selbstzweckhaftigkeit scheint geradezu der Schlüssel zu einem flowartigen transaktionalen Lebensdauergrück zu sein, indem wir durch kreative Umgestaltung des Handlungskontextes etwa im beruflichen Bereich die Aufmerksamkeit von der pflichtgemäßen Aufgabe auf den Handlungsvollzug zu verlagern vermögen und damit den von uns geforderten teleologischen Handlungsvollzug gleichsam ästhetisch überhöhen.*¹²⁹³

21.5 Somatologische Veränderung

Der phänomenal erfahrene Körper war im 20. Jahrhundert Thema vieler Philosophen wie Sartre, Merleau-Ponty oder Hermann Schmitz. Insgesamt darf der Leib als ein zentrales Thema der zeitgenössischen Philosophie und insbesondere der philosophischen Lebenskunst gelten.¹²⁹⁴

Etwas verhaltener stellt sich die Lage in der psychologischen Lebenskunst und Psychotherapie dar. Obwohl der Körper in der psychotherapeutischen Praxis bereits seit Jahrzehnten aktiv in den Therapieprozess miteinbezogen wird, kommt die Erforschung des Körpers im Setting psychischer Veränderungen nur schleppend voran. Storch attestiert der akademischen Psychologie sogar, den Körper in seiner Rolle als Mitgestalter psychischer Prozesse weitgehend als „terra incognita“ zu behandeln.¹²⁹⁵ Die aktuelle Forschungslage lässt diese Vernachlässigung des Körpers in psychologischen Veränderungsprozessen aber als äußerst fahrlässig erscheinen.

Daher sollen im Folgenden zwei Ansätze dargestellt werden, die beide unter die *somatologischen* Ansätze subsumiert werden können, was sich nicht auf jenes Teilgebiet der Anthropologie beziehen soll, das die biologischen Eigenschaften des menschlichen Körpers untersucht (Somatologie), sondern vielmehr mit „körperlich-leiblichen“ oder „körper-orientierten“ Ansätzen übersetzt werden kann. Diese sehr allgemeine Formulierung ist deshalb angemessen, weil der Körper mindestens zwei grundlegend verschiedene Rollen im therapeutischen oder generativen Arbeiten einnehmen kann.

Der Körper kann einerseits *Ziel* der Intervention sein. In diesem Fall soll die Intervention körperliche Prozesse oder Empfindungen beeinflussen. Die Mittel einer solchen Intervention können dabei körperliche, aber natürlich auch mentale und emotionale Techniken (Visualisierungen, Hypnose) umfassen. Als Paradebeispiel eines *imaginativ* vorgehenden somatologischen Ansatzes soll das *Imaginative Resonanz-Training* (IRT) besprochen werden (Kap. 21.5.2).

Der Körper kann umgekehrt aber auch als primäres *Mittel* der Intervention fungieren. In diesem Fall kann von *körperlich-leiblichen* Verfahren die Rede sein, bei denen durch Einsatz des Körpers (Bewegungen, Haltungen, Gestik, Mimik) wichtige körperliche oder mentale Prozesse beeinflusst werden sollen. Insbesondere diese zweite Art des körper-bezogenen Arbeitens ist in Therapie und Beratung in den letzten Jahren immer

¹²⁹³ Fenner 2003: 607f. [Kursivier. H.W.].

¹²⁹⁴ Vgl. ausführlicher Kap. 8.2.

¹²⁹⁵ Storch et al. 2011: 7.

mehr zum Thema geworden, was nicht zuletzt auf die bemerkenswerten Erkenntnisse der sogenannten *Embodiment*-Forschung zurückgeht.

21.5.1 Körperlich-leibliche Verfahren: Embodiment

Aus dem weit verbreiteten Entspannungsverfahren der *Progressiven Muskelentspannung* (PME bzw. PMR) nach Jacobson ist bekannt, dass sich mentale und unwillkürliche Prozesse durch körperlich-motorische Interventionen beeinflussen lassen. Durch kurzzeitige Anspannung einer Körperregion mit anschließender Entspannung und Beobachtung der gefühlten Differenz kann mit einiger Übung ein ganzheitlicher Entspannungszustand induziert werden, der sich nicht nur regulierend auf Muskelspannung und Herzfrequenz, sondern auch auf Gedanken und Gefühle auswirken kann. Nichtsdestotrotz ist seit der PMR – Edmund Jacobson entwickelte dieses Entspannungsverfahren bereits um 1930 – einige Zeit vergangen, bevor dem Einfluss körperlich-motorischer Interventionen auf psychische Prozesse im Rahmen der zeitgenössischen *Embodiment*-Forschung wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Dieser Forschungszweig untersucht die Auswirkungen von willkürlich-körperlich induzierten psychischen Veränderungen. „Embodiment“ kann mit „Verkörperung“ übersetzt werden und weist darauf hin,

„dass der Geist (also: Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mit-
samt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht.
Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet
[...]. Das Konzept Embodiment behauptet, dass ohne diese zweifache Einbet-
tung der Geist/das Gehirn nicht intelligent arbeiten kann. Entsprechend kann
ohne Würdigung dieser Einbettungen der Geist/das Gehirn nicht verstanden
werden.“¹²⁹⁶

Sieht man über philosophischen Probleme der Geist/Gehirn-Terminologie hinweg, lässt sich festhalten, dass die Embodiment-Forschung die Wechselwirkungen von Geist/Gehirn und Körper untersucht. Es geht also nicht primär um die Wechselwirkung von Geist und Gehirn, sondern um die Interdependenzen von *körperlichen* und psychologisch-neurobiologischen Vorgängen. In der Veränderungsarbeit kommt diese Forschung vor allem zur Anwendung, weil es darum geht – so formuliert es Hüther plakativ –, wie sich „Gefühle, Einstellungen und Bewertungen verändern, wenn man sich anders hinsetzt, die Arme anzieht oder mit dem Kopf wackelt.“¹²⁹⁷

1296 Tschacher 2011: 15.

1297 Hüther 2011: 75. Die Embodiment-Forschung entfaltet ihre Bedeutsamkeit aber nicht nur im Bereich von Beratung und Therapie. Wolfgang Tschacher führt z.B. das bisherige Scheitern der KI-Forschung auf ein unzureichendes Verständnis von Intelligenz zurück. „Man hatte die Hoffnung, den Geist als «Software», als ein auf letztlich simplen Grundlagen aufgebautes Symbolsystem ansehen zu können, das im Prinzip auf einer beliebigen «Hardware» (Gehirn, Siliziumchip, künftig vielleicht Quantencomputer) laufen kann.“ (Tschacher 2011: 27) Stattdessen hat sich aber in der KI-Forschung immer mehr herauskristallisiert, dass Kognition ohne Körper nicht hinrei-

Ganz konkret kann Embodiment aber auch die Verkörperung einer Emotion bezeichnen, also z. B. den körperlichen Ausdruck von Trauer. In der alltäglichen *Körperhaltung* lässt sich daher in der Regel auch die überwiegende Emotion der bisherigen Lebenserfahrung ablesen: Embodiment wird hier als „habitueLLer Niederschlag von Lebenserfahrung im Körper“¹²⁹⁸ verstanden.

Psychologische Fundierung des Embodiment

Trotz der Vernachlässigung der Embodiment-Forschung in der Psychologie kann die Wirkung des Embodiment bereits durch einige Experimente eindrucksvoll nachgewiesen werden. So stieß zunächst Paul Ekman bei der Erforschung verschiedener Gesichtsausdrücke zufällig auf ein Phänomen, das er „Facial Feedback“ nannte: Durch die Imitation verschiedener Gesichtsausdrücke (z. B. Freude) wurden auch im Gehirn Veränderungen bewirkt – die Veränderung der Mimik ging mit einer nachfolgenden, der Mimik entsprechenden Emotion einher, was mittlerweile in zahlreichen Studien bestätigt wurde.¹²⁹⁹ Dabei wirkt die Veränderung der Gesichtsmuskulatur unmittelbar auf die Emotion und bedarf keiner kognitiven Vermittlung oder Verstärkung.¹³⁰⁰ Weiterhin konnte experimentell nachgewiesen werden, dass das Durchhaltevermögen beim Lösen einer Aufgabe bei einer Versuchsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant gesenkt werden konnte, indem man die Versuchsgruppe vorher aufforderte, eine frustrierende Körperhaltung einzunehmen. Obwohl die Körperhaltung vor dem Lösen der Aufgaben wieder normalisiert wurde, zeitigte die Körperhaltung Folgen – dies spricht dafür, dass Embodiment auch einen *nachhaltigen* Effekt haben kann.¹³⁰¹ Es konnte weiterhin gezeigt werden, dass man die Zustimmungsbereitschaft einer Person deutlich erhöht, wenn man sie dazu bringen kann, mit dem Kopf zu nicken – auch wenn die Person zuvor eine ablehnende Haltung hegte.¹³⁰² Ebenso wurde der Einfluss einer Körperbewegung auf das Essverhalten von Menschen nachgewiesen: Führten die Versuchspersonen im Experiment eine einladende Armbewegung („Komm her!“) aus, nahmen Sie mehr als doppelt so viel Kekse zu sich als jene Versuchspersonen, die vorher eine abwehrende Armbewegung („Geh weg!“) ausgeführt hatten.¹³⁰³

Neurowissenschaftliche Fundierung des Embodiment

Auch aus neurowissenschaftlicher Sicht kann das Gehirn und die Psyche nicht vom Körper abgetrennt werden – vielmehr bilden beide eine „untrennbare funktionelle Einheit.“¹³⁰⁴ Im Kindesalter haben die meisten Menschen noch einen guten Zugang zu ihrem Körper. Den Prozess des Erwachsenwerdens und der Sozialisation beschreibt

chend erfasst und modelliert werden kann. Intelligenz ist ohne Einbettung durch Embodiment (Verkörperung) und Situiertheit (Umweltkontext) nicht programmierbar (vgl. ebd.: 31, 34).

1298 Tschacher 2011: 15.

1299 Vgl. Storch 2011: 40.

1300 Vgl. Storch 2011: 43.

1301 Vgl. Storch 2011: 46.

1302 Vgl. Storch 2011: 50-53.

1303 Vgl. Storch 2011: 57.

1304 Hütter 2011: 75.

Hirnforscher Gerald Hüther aber als einen Prozess der Entkörperung.¹³⁰⁵ In seiner Entwicklung sucht das Kleinkind primär Wege, sein Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit zu befriedigen. Sobald sich ein Lösungsversuch überraschend als erfolgreich erwiesen hat, werden im Gehirn neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet, d. h. solche Stoffe, die den Aufbau von neuronalen Netzwerken massiv unterstützen. Fast immer lernt ein Kind, dass die Strategie, Emotionen zu unterdrücken oder zu überdecken, die Eltern zufrieden macht und dem Kind so Zugehörigkeit verschafft. Die Emotionen werden dabei entkörperert – einerseits durch Aufforderungen („Mach nicht so ein Gesicht!“), andererseits durch Modelllernen. Durch die neuroplastischen Botenstoffe werden solche Netzwerke stabil und prägen das Leben des Kindes.

„Die ursprüngliche Offenheit des kindlichen emotionalen Ausdrucks wird nun immer stärker in eine private Gefühlswelt internalisiert. Vor allem in den westlichen Kulturen führt das zu einer zunehmenden Entkopplung von *Gefühlsausdruck* durch Mimik oder Gestik und den tatsächlich *empfundenen* Gefühlen. Die eigenen Gefühle werden so im Laufe des Heranwachsens immer stärker kontrolliert und vom Körperempfinden abgetrennt. [...] Deshalb ist das biblische Bild der Vertreibung aus dem Paradies eine recht passende Beschreibung dessen, was die meisten Menschen während ihrer Sozialisation erfahren haben: Aus der ursprünglichen Einheit mit sich selbst, mit ihrem Körper herausgefallen, von der Weisheit ihres Körpers abgeschnitten zu sein.“¹³⁰⁶

Im Erwachsenenalter geht dies leider oft mit einem unzureichenden Körpergefühl und mangelnder Achtsamkeit gegenüber eigenen Emotionen einher. Eine Wiederentdeckung der verkörperten Gefühle kommt aus neurobiologischer Sicht einer Selbsterkenntnis gleich: Menschen finden wieder einen Zugang zu ihrer innersten Einheit. Beinahe mystisch formuliert Hüther: „Dann käme die Sehnsucht nach Glück aus einer Ahnung, die in Wirklichkeit tief in unserem Körper – und deshalb auch tief in unserem Gehirn – verankert ist.“¹³⁰⁷

Die neurobiologische Entwicklungsperspektive kann nun auch die Möglichkeit einer Utilisierung des Embodiment öffnen, sofern man dessen Entstehungs- und Veränderungsprinzip versteht:

„Wenn eine Wahrnehmung gleichzeitig über zwei verschiedene Sinneskanäle (z. B. über den Seh-Sinn und den Tast-Sinn) zum Gehirn weitergeleitet wird, so entsteht in den assoziativen Bereichen der Hirnrinde ein synchrones Erregungsmuster. Durch Bahnung der am Zustandekommen dieses Erregungsmusters beteiligten synaptischen Verbindungen kann später bereits eine der beiden Sinneswahrnehmungen für sich alleine (z. B. der taktile Reiz) das gesamte Netz (und damit in unserem Beispiel auch den optischen Eindruck) reaktivieren.“¹³⁰⁸

1305 Vgl. Hüther 2011: 88-91.

1306 Hüther 2011: 91.

1307 Hüther 2011: 97.

1308 Hüther 2011: 92.

Dieses Prinzip liegt auch dem Embodiment zugrunde: Weil die assoziativen Netzwerke von Emotion und Körperhaltung bereits so gut verknüpft sind, genügt zur Aktivierung des gesamten Netzwerks bereits die Aktivierung einer einzigen Komponente. So kann also das Netzwerk, das neuronal der Emotion Freude zugrunde liegt, alleine durch eine entsprechende Körperhaltung aktiviert werden.¹³⁰⁹ Die neuronal mit dieser Körperhaltung gekoppelten Gedanken und Emotionen werden dabei gleichsam mitaktiviert – so kann man mit dem Körper also Emotionen hervorrufen. Diese Emotionen sind dabei nicht nur ein kognitives Konstrukt wie z. B. in der naiven Form des positiven Denkens, sondern sie sind gelebte, verkörperte, echte Emotionen: „Man *tut* dann nicht nur so, als sei man freundlich, wie es manche Serviceangestellten tun, man *ist* freundlich.“¹³¹⁰

Der Körper als Mittel der Selbstregulation

Der Zugang zu unwillkürlichen Prozessen wie Angst, Nervosität, Selbstbewusstsein usw. ist über mentale Beeinflussung nur begrenzt möglich – eine Angst vor einer Spinne oder Schlange löst sich nicht durch die Versicherung auf, dass diese im Grunde ungefährlich und nicht tödlich sei.¹³¹¹ Insgesamt stellt die Beeinflussung unwillkürlicher Prozesse daher ein wesentliches Desiderat von Therapie und Beratung dar.

Der Zugang durch den Körper kann hier als Mittel der Wahl betrachtet werden.¹³¹² Durch motorischen Körpereinsatz können willentlich auch unwillkürliche Emotionen beeinflusst werden, die der direkten Kontrolle sonst kaum oder gar nicht zugänglich sind. Die Arbeit mit dem eigenen Körper ist daher ein wichtiger Teil der Emotions- bzw. Selbstregulation.¹³¹³ Konkret kann man z. B. Körperhaltungen einnehmen, die mit der gefühlten, aber unerwünschten Emotion (Wut, Traurigkeit) unvereinbar sind: „Eine bestimmte Körperhaltung ermöglicht die dazu «passende» Emotion und verunmöglicht die «unpassende» Emotion.“¹³¹⁴ Selbstregulation kann den Körper also nicht umgehen – die Wut sitzt wortwörtlich im Bauch, der Liebeskummer drückt sich als gebrochenes Herz aus. „Was auch immer ein Mensch gerne tun möchte, im psychologischen Bereich ist ohne das entsprechende Embodiment eine nachhaltige Erfolgsaussicht gering.“¹³¹⁵ Umso ärgerlicher ist die Vernachlässigung des Körpers in Therapie und Beratung; vor allem, weil das Embodiment – ähnlich wie die Hypnose – problemlos in praktisch jede Vorgehensweise integriert werden könnte als verstärkende Zusatz-Komponente.

1309 Vgl. Hüther 2011: 93.

1310 Storch 2011: 67.

1311 Vgl. Kap. 21.1.

1312 So arbeitet der Hypno-Systemiker Gunther Schmidt sogar bevorzugt mit dieser Methode der Ressourcenaktivierung (vgl. Schmidt 2008: 115) – und nicht etwa mit klassischen Entspannungs- und Tieftrance-Prozessen.

1313 Vgl. Storch 2011: 50.

1314 Storch 2011: 50.

1315 Storch 2011: 65.

21.5.2 Imaginative Verfahren: Imaginatives Resonanz-Training (IRT)

Die von Paul Meyer begründete Veränderungsmethode des *Imaginativen Resonanz-Trainings* (IRT) zeichnet sich durch ein bewusst minimalistisches Vorgehen mit guter Effektivität aus: das Verfahren ist vergleichsweise schnell durchzuführen und konzentriert sich dabei auf wenige, effektive somatologische Interventionen.¹³¹⁶

So wie sich die PMR als eine erste Form des Embodiment, also der körperlich-leiblichen Verfahren interpretieren ließ, ähnelt die grundsätzliche Funktionsweise des IRT in gewisser Hinsicht dem *Autogenen Training*, welches als klassische Form der mentalen Einflussnahme auf körperliche Prozesse gelten kann und von Johannes Heinrich Schultz um 1930 als autosuggestives Entspannungsverfahren entwickelt wurde.¹³¹⁷ Das Verfahren basiert darauf, dass eine Imagination eines Erlebnisses eine ähnliche physiologische Körperreaktion hervorbringt wie die reale Erfahrung dieses Erlebnisses. Bereits die bloße Vorstellung, jetzt in eine saftige gelbe Zitrone zu beißen, kann gewisse Körperempfindungen im Mundbereich induzieren. Im AT stellt man sich vor, wie der Körper (zunächst der Arm, das Bein, etc.) *schwer* und anschließend auch *warm* wird. In vielen Fällen stellt sich dabei sofort ein entsprechendes Körpergefühl ein. In allen anderen Fällen können imaginative Hilfsvorstellungen (warme Lichtquelle, die den Arm anstrahlt) oder einfach längeres Üben zum Erfolg führen.

Nach der erfolgreichen Durchführung des AT ist ein entsprechender physiologischer und psychischer Entspannungszustand eingetreten. Durch mentale Mittel wurde der Körper erfolgreich verändert: bloße Imaginationen induzierten Körperempfindungen und deren biologische Grundlagen. In der geübten Durchführung der Wärme-Vorstellung kann die Hauttemperatur z. B. nachweislich um bis zu 7,5 Grad ansteigen.¹³¹⁸ Das Autogene Training hat sich in zahlreichen Wirksamkeitsstudien bewährt und wird bei verschiedenen psychischen Störungen, aber auch generativ im Hochleistungssport eingesetzt.¹³¹⁹

Nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert auch das IRT, dessen Ursprünge bis in die 1950er-Jahre zurückgehen; erste schriftlich fixierte und erfolgreiche Anwendungen stammen aus den 1990er-Jahren.¹³²⁰ Primär ist das IRT zur Linderung bzw. Eliminierung von körperlichen Beschwerden geeignet, die durch organische und umweltbedingte Ursachen nicht oder nur unzureichend zu erklären sind. Meyer nennt als Anwendungsgebiete Heuschnupfen, Kopferkältungen, neuralgische Schmerzen, Kiefer- und manche Zahnschmerzen, Gesichtslähmungen nach Zahnfleisch-/Kieferoperationen, Rückenschmerzen von Bandscheiben, organbedingte und stressbedingte Bauchschmerzen so-

1316 Für einen ausführlicheren Überblick über das IRT kann ich auf meinen einschlägigen Aufsatz mit dem derzeitigen Arbeitstitel „Imaginatives Resonanz-Training (IRT) nach Paul Meyer – Eine psychiatrisch-psychotherapeutische Methode zur Arbeit am eigenen Körper“ verweisen (noch nicht veröffentlicht). Im vorliegenden Kapitel beziehe ich mich im Wesentlichen auf meinen Aufsatz und stelle ihn hier komprimiert dar.

1317 Vgl. als umfassenden Überblick Hoffmann/Derra 2000.

1318 Vgl. Hoffmann/Derra 2000: 290.

1319 Vgl. Hoffmann/Derra 2000: 372ff, Alfermann/Stoll 2010: Kap. 3-5.

1320 Vgl. Meyer 2012c: 5.

wie Herzrhythmusstörungen.¹³²¹ Als allgemeine Anwendungen werden erste Hilfe, chronische Beschwerden und Bewusstseinsweiterungen in den Körper angegeben.¹³²²

Beschreibung der Methode

Das IRT basiert auf der natürlichen Fähigkeit des Menschen zur Imagination. In Bezug auf das zugrunde liegende neuronale Geschehen spielt es keine große Rolle, ob Menschen reale Erfahrungen oder imaginierte Vorstellungen erleben: „Unterschiede zwischen vorgestellter und realer Wahrnehmung bzw. Aktion liegen allenfalls darin, dass die Imagination schwächere Aktivität hervorbringt aber schwerer zu erzeugen und aufrechtzuerhalten ist als der reale Eindruck.“¹³²³ IRT nutzt diese Tatsache, indem durch Imaginationsarbeit Effekte am realen Körper hervorgerufen werden. Diese Imaginationsarbeit geschieht an einem vorgestellten Körper oder Körperteil, dem *Körperbild*. Konkret wird der *Anwender* – so heißt im IRT der Klient bzw. Patient – bspw. gebeten, eine imaginative Hand mit offenen Augen auf einen realen Tisch zu projizieren.

*Schaubild 25: Imaginative Projektion der rechten Hand auf einen realen Tisch im IRT*¹³²⁴



¹³²¹ Vgl. Meyer 2012b.

¹³²² Vgl. Meyer 2012c: 43.

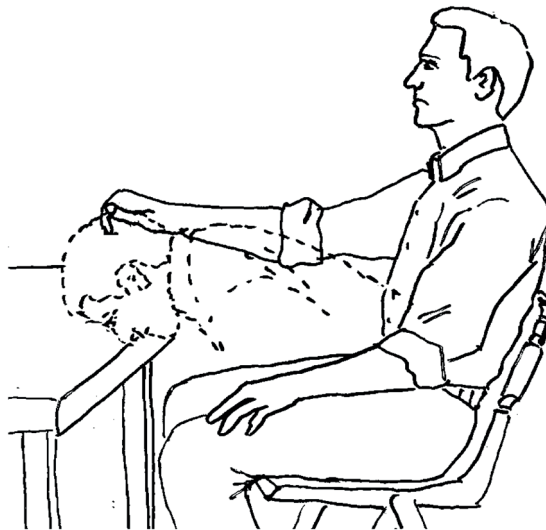
¹³²³ Maurer 2012: 33.

¹³²⁴ Das Schaubild wurde von Paul Meyer entworfen. Ich danke ihm vielmals für die freundliche Erlaubnis zur Verwendung in der vorliegenden Arbeit.

Der Anwender beobachtet nun, wie diese imaginative Hand, die seine reale Hand repräsentieren soll, erscheint. In der Regel wird der Gesundheitszustand der Hand auch im entsprechenden Körperbild widergespiegelt: Ist die Hand krank oder verletzt, ist das Körperbild z.B. schlecht durchblutet, geschwollen, zeigt Knoten oder Ähnliches. IRT nutzt nun den umgekehrten Weg, nämlich die Auswirkung eines veränderten Körperbildes auf das reale Körperbild und somit auch die reale Körperempfindung: Sind körperliche Beschwerden in einem kranken Körperbild repräsentiert, so kann die Heilung des Körperbildes auch zur Eliminierung der körperlichen Beschwerden führen. Dieses Phänomen wird „Rückkopplung oder Feedback“¹³²⁵ genannt – oder auch einfach „Resonanz“, was dann auch zur Namensgebung des IRT führte.

Unter Anleitung des *Aufmerksamkeitsleiters* – so heißt im IRT der Therapeut bzw. Berater – beobachtet der Anwender nun bewertungsfrei seine imaginierte Hand, was normalerweise zu einer detaillierteren Wahrnehmung führt. Im Idealfall wandelt sich das Körperbild automatisch in ein gesundes, d.h. die Auffälligkeiten wie schlechte Durchblutung etc. transformieren sich in einen gesunden Normalzustand. Geschieht dies nicht, kann der Aufmerksamkeitsleiter das Ziel suggestiv vorgeben bzw. suggestiv erfragen. Wenn der Effekt weiterhin ausbleibt, kann auch ein realer Gegenstand oder ein realer Körperteil zur Transformation des Körperbildes genutzt werden – z. B. indem ein imaginativ-projizierter Knoten mit einem realen Stift aufgelockert oder eine unterkühlte Stelle im Körperbild mit der realen Hand gewärmt wird.

*Schaubild 26: Veränderung des Körperbildes durch Zuhilfenahme realer Objekte im IRT*¹³²⁶



¹³²⁵ Meyer 2012c: 20.

¹³²⁶ Das Schaubild wurde von Paul Meyer entworfen. Ich danke ihm vielmals für die freundliche Erlaubnis zur Verwendung in der vorliegenden Arbeit.

Stellt sich der gesunde Zustand des Körperbildes nun ein, wird dieses in den realen Körper reintegriert. Der gesamte Ablauf – von Imagination des Körperbildes über dessen Wahrnehmung und Veränderung bis hin zum Zurückholen in den realen Körper – bildet einen *Zyklus*. In der therapeutischen Arbeit sollen möglichst viele Zyklen in Wiederholung durchgeführt werden. Meyer nämlich betont, dass wenige Zyklen nur wenig Linderung, viele Zyklen dafür aber viel Linderung schaffen; und mit jeder neuen Wiederholung gelingt es dem Anwender besser und schneller, die Vorstellungen durchzuführen. Die Frequenz der Zyklen soll dann progressiv erhöht werden. Mit abnehmender Zeitdauer eines Zyklus sollen auch die Anweisungen des Aufmerksamkeitsleiters kürzer und knapper werden.¹³²⁷

Neben diesem klassischen, körpersymptom-orientierten IRT können auch Meyers Weiterentwicklungen der *Bewusstseinsweiterung* und *Vier-Ecken-Methode zur Beeinflussung emotionaler Probleme* unter das IRT subsumiert werden.

Wenn der Anwender hinreichend gut im IRT geübt ist und eine Anzahl von 120 Zyklen pro Minute oder mehr durchführen kann, stellt sich

„spontan eine gleichzeitig vielschichtig durchdringende, nicht durch physikalische Gesetze gebundene Vorstellung/Wahrnehmung in die lebendigen Vorgänge bis in feinste Einzelheiten auf molekularer, ja bis atomarer und subatomarer Ebene [ein]. Diese wirkt, in die Umgebung nach aussen geleitet, dort nach allen Richtungen gleichzeitig, frei von den Begrenzungen der fünf Sinne. Das kann man sich ohne eine einführende Erfahrung meistens nicht vorstellen.“¹³²⁸

Die Detailtreue der Wahrnehmung nimmt also zu: Der eigene Körper, das imaginierte Körperbild, aber auch die räumliche Umgebung wie Tapeten- oder Holzmuster werden viel differenzierter und feiner wahrgenommen.¹³²⁹

In der Methode der *Bewusstseinsweiterung* wird diese Wahrnehmung dann sowohl in die Mikro- als auch in die Makroebene ausgeweitet: Der Anwender wird angeleitet, die Materie z. B. seiner imaginierten Hand oder eines realen Glases bis auf die molekulare oder gar (sub-)atomare Ebene zurückzuverfolgen, was ab einer gewissen Mikroebene natürlich einer guten Imaginationsfähigkeit des Anwenders bedarf. In die Makroebene wird die (vorstellende) Wahrnehmung nun ebenfalls erweitert: Das aktuelle Zimmer wird in Richtung Wohnung, Haus, Straße, Stadt, Land überschritten. Schließlich erfolgt auch die Expansion Richtung Erdmittelpunkt und von ihm weg ins Weltall hinaus. Die Wahrnehmung erscheint anschließend als leistungsfähiger, weiterreichend und präziser. Laut Meyer führt dies bei weit fortgeschrittenen Anwendern zur spirituellen „Erfahrung allen Seins sowie des ‚Kreativen Nichts‘, z. B. des ‚Shining Void‘

1327 Für eine kurze und übersichtliche Darstellung des IRT durch seinen Begründer siehe Meyer 2012b, Meyer 2013. Detaillierte Anwendungsanleitungen für verschiedene Beschwerden liegen in Meyer 2012c vor.

1328 Meyer 2012a.

1329 Vgl. Meyer 2012c.

des Buddhismus oder Hinduismus“.¹³³⁰ Auch ohne diese mystische Erfahrung soll die Bewusstseinsweiterung aber zu einer verbesserten Wahrnehmung und u.U. auch zu einer besseren Orientierung führen.

Mit der *Vier-Ecken-Methode* – auch als „Beeinflussung negativer Emotionen“ beschrieben¹³³¹ – widmete sich Meyer mit dem Prinzip des IRT dann auch der Behandlung emotionaler Probleme zu, wie etwa bedrückenden Gedanken an eine Person, Liebeskummer, oder gedrückte Stimmung aufgrund einer bestimmten Ursache.¹³³² Insbesondere wenn Menschen gedanklich immer wieder eine Situation aus ihrer Vergangenheit durchspielen, von ihr heimgesucht und beeinträchtigt werden, das Gefühl haben, die Situation noch nicht verarbeitet oder überwunden zu haben, kann die Vier-Ecken-Methode laut Meyer zum Einsatz kommen. Dabei wird der Anwender zunächst gebeten, sich in einer Ecke des realen Raumes eine soziale Situation dieser Art vorzustellen und in Wirklichkeitsgröße wie einen Film ablaufen zu lassen. Dabei soll er ohne Bewertung beobachten, welche Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken in ihm aufsteigen. Nachdem sich das zentrale Thema der Situation eingespielt und stabilisiert hat, z. B. in Form eines immer wiederkehrenden oder emotional intensiven Moments, geschieht dieselbe Prozedur mit einer zweiten Situation in der zweiten Ecke, dann in der dritten und schließlich in der vierten Ecke. Wenn dann schließlich alle vier Ecken stabil sind, werden alle Situationen in den realen Körper reintegriert – auf die Weise, die der Anwender für sich als geeignet empfindet. Er kann die Situationen konsekutiv oder auch simultan integrieren, und soll dabei auf Veränderungen seiner Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken achten. Erneut stellt dieser gesamte Ablauf einen Zyklus dar, den es nun mehrmals zu wiederholen und schneller durchzuführen gilt. Da die Anzahl der Zyklen entscheidend ist, wird der Anwender nach einer ersten Einweisung in das IRT bzw. die Vier-Ecken-Methode gebeten, die Übungen auch selbstständig zu Hause immer wieder durchzuführen.

Empirische Ergebnisse zur Wirksamkeit

Nachdem zu den verschiedensten Beschwerden bereits zahlreiche unterschriebene und erfolgreiche Behandlungsberichte vorlagen, wurde die Wirksamkeit des IRT 2012 dann auch in einer ersten wissenschaftlichen Studie nachgewiesen.¹³³³ In einer in zwei Fällen durchgeführten Behandlung von Patienten mit Phantomgliedschmerzen – d. h. nach einer Amputation auftretende Schmerzen am nun nicht mehr vorhandenen Körperteil – erwies sich das IRT im Rahmen einer Studie an der *Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie* der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt als wirksam.

Die erste Versuchsperson konnte während der Studie bereits ihre Schmerzmedikation reduzieren und kam anschließend auch nachhaltig ohne Schmerzmittel aus – bei völliger Schmerzfreiheit. Die dauerhaften Veränderungen konnten auch im fMRT nachgewiesen werden: Das Gehirn der Versuchsperson zeigte eine deutlich veränderte neuronale Aktivität im Vergleich zum Versuchsbeginn. Diese neue neuronale Aktivität

1330 Meyer 2012a, der hier als Quellen Wilber 1992, Bucke 1905 und Yogānanda 2002 angibt.

1331 Vgl. Meyer 2012c: 104.

1332 Vgl. Meyer 2012c: 104.

1333 Vgl. Meyer et al. 2012. Zahlreiche Behandlungsberichte finden sich in Meyer 2012c.

war der eines gesunden Kontrollgruppen-Probanden wesentlich ähnlicher als die alte, problemkorrelierende neuronale Aktivität.¹³³⁴

Bei der zweiten Versuchsperson heilte eine postoperative und nicht schließende Wunde innerhalb von drei Wochen nach Behandlungsbeginn aus und die Phantomgliedschmerzen verschwanden vollständig und nachhaltig.¹³³⁵

Beachtenswert ist, dass die erste Versuchsperson sich unter den gängigen Behandlungsmethoden des Phantomgliedschmerzes als therapieresistent erwiesen hatte. Das deutet darauf hin, dass IRT sich zur Therapie besonderer Härtefälle eignet.¹³³⁶

Durch den beschränkten Rahmen der Studie durch die niedrige Teilnehmerzahl lassen sich diese Ergebnisse nicht vorschnell generalisieren. Die Autoren schließen aber Wirkfaktoren neben der IRT-Behandlung für den Therapieeffekt aus. Die nachhaltig veränderte neuronale Aktivität verleiht diesem Ergebnis weiteres naturwissenschaftliches Gewicht. Es scheint in Anbetracht der zahlreichen erfolgreichen Behandlungen auch in anderen Anwendungsgebieten jedoch zum gegenwärtigen Zeitpunkt nichts dagegen zu sprechen, das IRT als wirksame Methode zu behaupten. Dies ist insbesondere deshalb plausibel, weil die Methode auf wissenschaftlich gut erforschten Wirkprinzipien basiert, die indikationsübergreifend sind.

Ich habe aus diesen Gründen an anderem Ort die These vertreten, dass die empirisch geprüfte Wirksamkeit des IRT und die vorliegenden Behandlungserfolge mit wissenschaftlichem Wissen zu erklären sind.¹³³⁷ Die Wirksamkeit des IRT basiert demzufolge auf speziellen Eigenheiten der Funktionsweise des menschlichen Gehirns: dem Prinzip der positiven Erwartungshaltung, der Erfahrung der Selbstwirksamkeit und somit der Befriedigung des menschlichen Grundbedürfnisses nach Orientierung und Kontrolle, und schließlich den lernpsychologischen bzw. lernneurologischen Grundlagen menschlichen Lernens, konkreter dem Prinzip der Konditionierung bzw. der Bahnung neuer neuronaler Netzwerke.¹³³⁸

Meyer selbst macht bei der Erklärung teilweise Anleihen aus wissenschaftlich umstrittenen Theorien wie dem *Quantum Healing* oder Körpervorstellungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (Ken Wilbers Konzept vom subtilen und kausalen Körper).¹³³⁹ Aus wissenschaftlicher Sicht ist die Einführung solcher Konzepte nicht notwendig und ermöglicht es dem IRT, sich als eine nachgewiesen wirksame Methode auf solidem wissenschaftlichem Fundament zu positionieren.

1334 Vgl. Meyer et al. 2012: 175, 177.

1335 Vgl. Meyer et al. 2012: 178.

1336 Vgl. Meyer et al. 2012: 175.

1337 Vgl. meinen obigen Aufsatz (in Veröffentlichung; Wahler 2015/16).

1338 Für eine ausführlichere Darstellung dieser These vgl.: ebd.

1339 Vgl.: ebd.

22 Der Umgang mit dem Unabänderlichen

So viel insgesamt zu den Grundlagen und praktischen Formen der Veränderungsarbeit; soweit zum veränderbaren Teil des guten Lebens und zum machbaren Glück. Denn Freiheit, Selbstbestimmung und Veränderungsfähigkeit sind nur eine Seite der menschlichen Existenz, nur ein Pol des Spannungsverhältnisses „Mensch“.¹³⁴⁰ Auf der anderen Seite des Mensch-seins liegen Ausgeliefert-sein, Bedingt-sein, Unterworfen-sein – also die Ohnmacht gegenüber einer unabänderlichen Wirklichkeit. Die *Lebenskompetenzen* für ein gutes Leben umfassen daher zum einen die Fähigkeit zur Realisierung machbarer Ziele, zum anderen einen gelingenden Umgang mit der Unmöglichkeit einer Realisierung nicht-machbarer Ziele.¹³⁴¹ Nachdem im letzten Kapitel die *Veränderungskompetenzen* diskutiert wurden, wird es also nun um die *Bewältigungskompetenzen* gehen.

Derartige Fähigkeiten erfordert das gute Leben nicht erst in seiner existenziellen oder normativen Dimension; der Ruf nach Bewältigungskompetenzen wird bereits *im Kern der pragmatisch-instrumentellen Glücksverfolgung* laut, sobald in diesem Streben die *Grenzen der Machbarkeit des eigenen Lebensglücks* erfahren werden. Versteht man den Begriff der Glückseligkeit nämlich wie Kant als „Befriedigung aller unserer Neigungen (so wohl extensive, der Mannigfaltigkeit derselben, als intensive, dem Grade, und auch protensive, der Dauer nach)“¹³⁴², so wird ersichtlich, dass die Realisierung der Glückseligkeit endlichen Wesen wie uns Menschen allzu oft versagt bleiben muss. Das gilt auch für das in dieser Arbeit favorisierte, philosophisch-qualifizierte Glück,¹³⁴³ das ebenfalls nicht uneingeschränkt machbar ist.

In Anbetracht der Unmöglichkeit, das Glück als zwingende Folge richtiger Handlungen hervorbringen zu können, verlagert Kant den Fokus auf das, was Menschen – sofern sie vernünftige Wesen sind – prinzipiell immer möglich bleibt: sich im Handeln als *würdig* zu erweisen.¹³⁴⁴ Dort, wo die Realisierung des eigenen Glücks nicht machbar ist – wo die Umstände und das Schicksal einfach nicht mitspielen; wo Ziele nicht realisiert, Bedürfnisse nicht befriedigt werden können –, dort kann der individuelle Lebenssinn darin bestehen, etwas *Wertvolles* zu tun. Im kantischen Sinne kann dieses Wertvolle in der Verwirklichung der eigenen Freiheit und Würde gesehen werden. Der individuelle Lebenssinn könnte grundsätzlich also darin gefunden werden, der eigenen Freiheit gerecht zu werden, ein ethisches Leben zu führen, ein moralisches Vorbild zu sein. Für Kant zielt der entsprechende Imperativ entsprechend auch nicht auf die Glückseligkeit des handelnden Subjekts, sondern auf dessen *Glückswürdigkeit* ab: „Tue das, wodurch du würdig wirst, glücklich zu sein.“¹³⁴⁵

1340 Vgl. Kap. 9.

1341 Vgl. Kap. 20.1.

1342 Kant 2004b: 677.

1343 Vgl. Kap. 13.

1344 Vgl. Kap. 17.

1345 Kant 2004b: 679 [im Orig. vollständig kursiv; H.W.].

Auch einem Menschen, dem das Glück – aus welchen Gründen auch immer – verwehrt bleibt, ist es also möglich, das eigene Leben und Handeln an *Werten* auszurichten. Obwohl in diesem Fall die Verwirklichung wichtigster *Ziele* fehlschlägt – selbstverschuldet oder unverschuldet –, bleibt die Möglichkeit einer *Verwirklichung von Werten* praktisch jederzeit gegeben.

Es wurde bereits ausführlich erörtert, inwiefern das wert-orientierte Handeln einen (die normative und die pragmatische Ethik) *übergreifenden* Gegenstand darstellt und nicht in einem einzigen Ethiksegment abgehandelt werden kann.¹³⁴⁶ Dabei wurde graduell zwischen allgemeinen (grundlegenden, universalen) und individuellen (konkreten) Werten unterschieden. Zu den allgemeineren Werten sind dabei z. B. Freiheit und Würde gezählt worden, zu den individuelleren z. B. Selbststeigerung und Kunst.¹³⁴⁷ Während sich die normative Ethik primär für die allgemeinen (grundlegenden, begründenden) Werte interessiert, liegt der Schwerpunkt der pragmatischen Ethik nun auf der individuellen Glücksverfolgung und Leidbewältigung, was nicht zuletzt die Realisierung von individuell-präferierten Werten umfasst. Entsprechend geht es der normativen Ethik dabei vor allem um die (normativ-begründete) *Werthaftigkeit* eines Wertes, der pragmatischen Ethik hingegen um die (pragmatisch-anratende) *Verwirklichung* eines Wertes. Die pragmatische Ethik untersucht die Wertverwirklichung vor allem in ihrer *Funktion* für das individuelle Glücksstreben, nämlich als *individuelle Sinnstiftung für ein konkretes Individuum*, als *individuelle Bewältigungsmöglichkeit von Unabänderlichem*. Das wiederum hebt die hier vorliegende pragmatische Ethik von einer naiveren, von normativen Überlegungen abgeschnittenen pragmatischen Ethik oder Klugheitsethik ab; und zwar insofern als *sowohl das Diesseits als auch das Jenseits* der Grenze des Machbaren zum Gegenstand der ethischen Untersuchung erhoben werden. Diese Unterscheidung zwischen Ziel- und Wertorientierung ermöglicht es dem glücksstrebenden Individuum in der Folge, sein Glück einerseits zu realisieren, wo immer dies möglich ist, sich aber andererseits auch von der Glückverfolgung *abzuwenden*, wo immer diese *nicht* möglich ist – und sich *stattdessen* der Verwirklichung von Werten zuzuwenden. Damit wandert der Aufmerksamkeitsfokus vom Scheitern der Glücksrealisierung zu neuen Möglichkeiten anderweitigen Gelingens. Diese Aufmerksamkeitsverschiebung von passiver Machtlosigkeit hin zu aktivem Gestalten hat sogar eine tiefere psychologische Funktion: Im hypnotherapeutischen Sinne wird durch *Priming* hier ein neuer *Aufmerksamkeitsfokus* gebahnt.¹³⁴⁸ Ein derartiger Perspektivenwechsel hat nicht zuletzt den Charakter einer *lösungsorientierten* Intervention.¹³⁴⁹ Und damit wäre denn auch Wilhelm Schmidts berechtigter Sorge Rechnung getragen, dass Menschen „so verrückt nach Glück [werden], dass zu befürchten ist, sie könnten sich unglücklich machen, nur weil sie glauben, ohne Glück nicht mehr leben zu können.“¹³⁵⁰ Das Glück ist schlichtweg nicht machbar; und deshalb bietet es sich an, dass wir Menschen uns gerade dort auf etwas anderes konzentrieren, wo uns das Glück trotz aller Bemühungen nicht zuteil werden will. Wann immer uns das Glücklichsein gelingt, darf und soll es weiterhin seine Ausnahmestellung

1346 Vgl. Kap. 14.

1347 Vgl. Kap. 14.

1348 Vgl. Schmidt 2008: 11.

1349 Vgl. Shazer 1997.

1350 Schmid 2007a: 7.

genießen; jenseits des realisierbaren Glücks aber gibt es „so viel *Wichtigeres*“¹³⁵¹ (Nietzsche), dass wir uns getrost auch *anderen* Dingen zuwenden können.

22.1 Zwischen Leidensfreiheit und Leidensfähigkeit

Dass den Werten im Rahmen der pragmatischen Ethik so eine zentrale Bedeutung beigemessen wird, hängt also mit den Grenzen des Machbaren zusammen. Natürlich spielen Werte eine noch wichtigere Rolle bei der ethischen Normierung zielrealisierenden Handelns (Teil III); im Rahmen der pragmatischen Ethik hingegen stellt die Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus von der Ziel- auf die Wertverwirklichung die vielleicht wichtigste Ressource da, mit den Unabänderlichkeiten der Welt – also auch mit dem eigenen Schicksal – umzugehen.

Für Viktor Frankl, den Begründer der Logotherapie – eine an die Existenzphilosophie des frühen 20. Jh. angelehnte Form der Psychotherapie – kann die Orientierung an Werten einen Menschen *leidensfähig* machen: Indem sich ein Leidender einer höheren Sache verschreibt, erschließt sich ihm etwas, das letztlich mehr zählt als ein angenehmes (schmerzfreies, leidensfreies) Leben. Damit *kann* eine Linderung des primären Leidens einhergehen; allerdings liegt darin nicht die primäre Absicht der Logotherapie. Stattdessen geht es um eine Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus weg vom Problemlösen hin zum wert-orientierten Handeln. Das handelnde Subjekt soll also nicht ein weiteres Mittel an die Hand bekommen, sein Leiden zu reduzieren, sondern es soll sich – trotz seiner Leiden – auf das Wesentliche, das wirklich Wertvolle konzentrieren. Das Gute des guten Lebens erscheint in diesem Fall nicht so sehr als individuelles Glück (Zielverwirklichung), sondern als individuelle Wertverwirklichung. Nietzsche vermag dies wie gewohnt in einem einzigen Satz auszudrücken: „Hat man sein *warum?* des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem *wie?* – Der Mensch strebt *nicht* nach Glück; nur der Engländer thut das.“¹³⁵² Vielleicht darf man hier anmerken: So lange die Veränderung des *Wie* möglich bleibt, scheint nicht *nur* der Engländer nach Glück zu streben; jedenfalls hat das Glücksstreben in diesem Fall seine Berechtigung und kann kein Gegenstand von Verachtung sein. Sobald das *Wie* aber als widerständige Wirklichkeit erscheint, die mit keinen Mitteln zu ändern ist, dann können Menschen sich stärker auf das *Warum* konzentrieren – und das *Wie* akzeptieren.

An dieser Grenze des Machbaren bewegt sich Frankls Logotherapie. Während das Ziel der Psychoanalyse – und in unserer Zeit kann man ergänzen: auch der Verhaltenstherapie – die *Leidensfreiheit* des Patienten (bzw. die Symptomreduktion) ist, geht es der Logotherapie dort, wo dies schlichtweg unmöglich ist, um das Ziel der *Leidensfähigkeit* des Patienten.¹³⁵³ Das bedeutet natürlich nicht, dass sich Frankl gänzlich von allen Versuchen verabschiedet, das Leiden seiner Patienten therapeutisch zu lindern. Vielmehr zeigt die Logotherapie höchstes Veränderungsengagement, solange Veränderung möglich ist; verfolgt aber ein wert-orientiertes Hinnehmen, wo das Unabänder-

1351 Nietzsche 1988f: 280.

1352 Nietzsche 1988a: 60f.

1353 Vgl. Kap. 8.3.2.

liche nur noch akzeptiert und mit Würde getragen werden kann.¹³⁵⁴ Auch in scheinbar ausweglosen Situationen, in denen ein Mensch keinen Handlungsspielraum mehr zu haben scheint – z. B. dort, wo er von einer unheilbaren Krankheit heimgesucht, gestellt, gelähmt und langsam getötet wird –; selbst dann „bietet jede Situation die Chance einer Wertverwirklichung“.¹³⁵⁵

Es ist nicht zu übersehen, dass diese Differenz von Leidensfreiheit und Leidensfähigkeit jener einleitenden Unterscheidung zwischen Veränderlichem und Unabänderlichem entspricht. Dort, wo Leidensfreiheit machbar bleibt, verfolgt die pragmatische Ethik eine Logik der instrumentellen Veränderung; und dort, wo das Leid nur noch hingenommen werden kann, eine Logik der Wert-Orientierung.

Was genau unter einem Ziel verstanden werden kann und wie es wohlgeformt zu setzen ist, wurde bereits im Rahmen der Zieltheorie des Glücks erörtert.¹³⁵⁶ Wie dieses Ziel dann realisiert werden kann und welche Kompetenzen dazu nötig sind, ist im vorherigen Kapitel dargelegt worden. Was genau ist nun aber ein *Wert*? Und wie kann man sich seine *Realisierung* vorstellen?

22.2 Werte

Unter einem *Wert* versteht man „die bewußten oder unbewußten Orientierungsstandards u. Leitvorstellungen, von denen sich Individuen u. Gruppen bei ihrer Handlungswahl leiten lassen.“¹³⁵⁷ In Werten drückt sich aus, was in einer kulturellen Gemeinschaft als wichtig, richtig und erstrebenswert gilt. Insofern lässt sich sagen, dass sich eine Kultur in der Weise konstituiert, wie in ihr Werte geachtet und verwirklicht werden: „Der Wertbegriff liegt aller Kultur zugrunde. So gesehen ist die kulturelle Wirklichkeit eine wertbehaftete Wirklichkeit.“¹³⁵⁸ Im Rahmen der existenziellen Ethik wurde ganz explizit die menschliche Möglichkeit herausgearbeitet, überhaupt an solchen Bedeutungswelten partizipieren zu können – sei es, durch die Intentionalität von Gedanken, die Bedeutung von Sprache oder den materiellen Wert von Gütern.¹³⁵⁹

1354 Vgl. Frankl 1979: 118.

1355 Frankl 1979: 118.

1356 Vgl. Kap. 13.3.

1357 Horn 2008: 344.

1358 Krijnen 2011: 551.

1359 Es gilt in diesem Zusammenhang nochmals zu betonen, dass die vorliegende Ethik ein integratives Programm verfolgt. Die verschiedenen Unterscheidungen und Einteilungen sollen nicht mit tiefergreifenden Positionierungen in – mitunter höchst umstrittenen – Grundfragen der Philosophie einhergehen. Im Speziellen soll hier über das genauere *Verhältnis von Tatsache und Wert* nichts weiter ausgesagt werden; die Unterscheidung zwischen Tatsachen und Werten geht z. B. nicht notwendigerweise mit einer These zum ontologischen Status von Werten einher (z. B. ob Werte ontologisch unabhängig von Fakten existieren können, ob Fakten ontologisch primär sind usw.). Es genügt hier festzuhalten, dass man – will man über menschliches Handeln und Kultur, also letztlich auch über das gute Leben sprechen – nicht umhinkommt, über Werte zu sprechen. Es ist unzureichend, nur über Tatsachen zu sprechen, weil sich Werte nicht einfach aus Tatsachen ableiten lassen – so wie sich der Wert eines 100-Euro-Scheins nicht einfach aus seinen physikalischen Eigenschaften oder seinen Herstellungskosten (samt physikalischem Material) ergibt.

Aus einem kulturellen Wert kann für das handelnde Individuum ein *Sollen* hervorgehen, „dem sich der Mensch als Subjekt unterwirft und gemäß dem er sich bestimmt; eine Forderung, die das Subjekt erfüllen soll hinsichtlich der Gültigkeit seiner Leistung. Insofern gibt der Wert dem menschlichen Dasein Sinn und Richtung“.¹³⁶⁰ Als *Sollen* sind Werte bereits in der normativen Ethik thematisiert worden, wobei zu Gunsten einer integrativen Position hier keine Positionierung erfolgte in der Frage nach einem letzten oder höchsten Wert; als Kandidaten wurden z. B. *Freiheit* oder *Leben* genannt.¹³⁶¹ Im Rahmen der normativen Ethik bedarf es eigentlich keiner weiteren Begründung, über Werte zu sprechen; das versteht sich von selbst. Im Rahmen der pragmatischen Ethik hingegen, die klassischerweise ja nur als instrumentelle Rationalität konzipiert wird, dürfte ein eigenes Kapitel zu Werten mitunter überraschend sein. Diesbezüglich ist an dieser Stelle zu wiederholen, dass es sich bei der vorliegenden pragmatischen Ethik um eine *post-teleologische* Ethik handelt: die Wahl des Werts kommt der Freiheit des Individuums zu und wird nicht von der Ethik paternalistisch vorgegeben.¹³⁶² Anstatt der Vorgabe eines höchsten und letzten Wertes bietet sich eine „phänomenologische Beschreibung der in unserer Kultur relativ konstanten Werte“¹³⁶³ an.

In Hinblick auf das gute Leben und aus der Sicht des Individuums halte ich folgende Werte für die wichtigsten:¹³⁶⁴

- Leben (Empfindungsfähigkeit, Bewusstseinsfähigkeit, Erleben; Natur, Ökologie)
- Freiheit (innere Autonomie, Selbstbestimmung, äußere Handlungsfreiheit, politische Freiheit, ökonomische Freiheit, Toleranz, Presse- und Meinungsfreiheit)
- Sicherheit (Unversehrtheit, sozialer und politischer Frieden, innerer Frieden)
- Gleichheit (juristisch, politisch)
- Gerechtigkeit (Verteilungsgerechtigkeit, Chancengerechtigkeit)
- Wohlwollen (Solidarität, Wohltätigkeit, Selbstlosigkeit)
- Liebe (Freundschaft, Eins-sein, Mitleiden, Mitgefühl)
- Ehre (Würde)
- Wachstum (Selbstvervollkommnung, Steigerung, Fortschritt)
- Schönheit (Ästhetik; Kunst, Musik, Dichtung)
- Wahrheit (Wissenschaft, Denken, Philosophie)
- Aufrichtigkeit (Ehrlichkeit, Authentizität)

Werte sind vielmehr „geltungsdifferent“, d. h. „Gebilde, die zwar faktisch mit bloß existierenden Gegenständen verbunden sind, aber etwas bedeuten, das über die bloße Existenz hinausgeht. [...] – Existenz liefert also kein Unterscheidungsmerkmal für die Geltung.

Ein Unterscheidungsmerkmal liefert der Wert. Sinngebilde sind wertbezogen: auf den Wert der Wahrheit, des Guten, des Schönen (bzw. auf Werte, die wiederum die inhaltliche Bestimmtheit dieser Grundwerte ausmachen).“ (Krijnen 2011: 550)

1360 Krijnen 2011: 549.

1361 Vgl. Kap. 14.

1362 Vgl. Krämer 1995: 222.

1363 Fenner 2008a: 171.

1364 Vgl. als Übersichten z. B. Fenner 2008a: 171f., Pieper 2007: 249.

22.3 Zielverwirklichung vs. Wertverwirklichung

Neben der Logotherapie hat sich auch eine andere und eher unbekannte Psychotherapie dem Gedanken verschrieben, statt Symptomreduktion primär das Ziel der Wertorientierung zu verfolgen. Die der Verhaltenstherapie zugehörige *Acceptance and Commitment Therapy* – kurz „ACT“ (gesprochen als englisches Wort „act“, nicht als Abkürzung bzw. Buchstabenfolge „A-C-T“) ¹³⁶⁵ – betont ebenso wie Frankl die *Akzeptanz* als eine der wichtigsten Ressourcen im Umgang mit unabänderlichem Leid. Die ACT baut auf der grundlegenden Unterscheidung zwischen Zielen und Werten auf. In einem klassischen (für Patienten vereinfachten und begriffsanalytisch nicht überzeugenden) Werk von Russ Harris heißt es:

„Handelt es sich also nicht um etwas, das Sie stets *tun* können, ist es kein Wert. Glückliche sein ist kein Wert, weil Sie es nicht *tun* können. [...] Werte sind weit aus kraftvoller als Ziele, da sie uns jederzeit zur Verfügung stehen. Wir können in jedem Moment im Sinne unserer Werte handeln oder sie missachten. Wir haben die Wahl. Bei Zielen ist dies nicht der Fall. Wir können nicht garantieren, dass wir das Ziel zu heiraten jemals erreichen werden. [...] Sich weniger ängstlich zu fühlen ist ein ‚emotionales Ziel‘, mutig zu handeln ist ein Wert. Sich glücklich zu fühlen ist ein emotionales Ziel, anderen mit Wärme, Offenheit und Freundlichkeit zu begegnen ist ein Wert. [...] Werte beziehen sich auf das Hier und Jetzt, Ziele sind auf die Zukunft gerichtet.“ ¹³⁶⁶

Die Stärke der ACT liegt darin, wertfreie Achtsamkeit mit wertvollem Engagement zu verbinden: auf der einen Seite *passivische Urteilsenthaltung im Erleben*, auf der anderen *aktivische Wertrealisierung im Handeln*. Das entspricht den Erfordernissen des guten Lebens, welches *sowohl* einer gelassenen Akzeptanz von Unabänderlichem *als auch* einer Nicht-Akzeptanz von Veränderlichem samt wertorientierter Handlungsfähigkeiten und Veränderungstechniken bedarf. Diese Verbindung von *Acceptance and Commitment* macht die ACT in praktischer Hinsicht für die Egl attraktiv; und die therapeutische Perspektive kann nun aus *psychologischer* Sicht begründen, warum es sich bei beiden Kompetenzen quasi um unverzichtbare Bewältigungskompetenzen im Rahmen eines guten Lebens handelt.

22.4 Der psychologische Sinn wert-orientierten Handelns

In der Verbindung von Akzeptanz und wert-orientiertem Handeln nämlich liegt ein tieferer, psychologischer resp. psychotherapeutischer Sinn. Viele psychische Störungen zeichnen sich nämlich dadurch aus, dass erstens statt Akzeptanz vielmehr ein Kampf gegen (oder eine Flucht vor) psychischen Symptomen dominiert, und dass zweitens statt wert-orientiertem Handeln ein *Vermeidungsverhalten* gegenüber Situationen gelebt wird, die als bedrohlich antizipiert werden. Bei einer Sozialphobie bedeutet das

¹³⁶⁵ Vgl. Harris 2011: 12.

¹³⁶⁶ Harris 2011: 308-313.

z. B., dass ein Patient seine Angst nicht akzeptieren, sondern gegen sie ankämpfen oder vor ihr fliehen will; und daher genauestens darauf achtet, gerade solche Situationen zu vermeiden, die diese Angst in ihm auslösen. Dieses Vermeidungsverhalten wiederum stabilisiert aber die Angststörung, weil korrigierende Erfahrungen jetzt gänzlich unmöglich werden – was in hohem Maße die psychologische Gesundheit gefährdet.¹³⁶⁷

„In zahlreichen Studien zeigte sich, dass eine stärkere Erfahrungsvermeidung mit Angststörungen, übermäßig sorgenvollen Gedanken, Depressivität, verminderter Leistungsfähigkeit, stärkerem Substanzmissbrauch, geringerer Lebensqualität, hochriskantem Sexualverhalten, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, schwereren posttraumatischen Belastungsstörungen, Berufsunfähigkeit und insgesamt stärkeren psychopathologischen Symptomen in Verbindung gebracht werden. Tatsächlich handelt es [sich; H.W.] hier wohl um *den größten psychopathologischen Einzelfaktor*.“¹³⁶⁸

Wenn Erfahrungsvermeidung im Rahmen der ACT abgebaut werden soll, so ist (mindestens kurzfristig) mit einer Verschlimmerung der Symptomatik zu rechnen, weil symptom-auslösende Situationen vermehrt aufgesucht werden. Dies wurde oben anhand der Gebirgsmetapher thematisiert, bei der für einen Wanderer jeder Schritt zurück ins tiefegelegene Tal zunächst einmal mit einem kurzen Aufstieg verbunden ist, um aus dem hochgelegenen Tal (dem lokalen Minimum) herauszukommen – die Luft wird also kurzfristig noch dünner, das Gehen noch anstrengender, das Wohlbefinden noch schlechter.¹³⁶⁹

Im besten Fall stellt sich in der ACT die antizipierende Befürchtung als real unbegründet heraus; im Normalfall wird ein Umlernen (Habituation, systematische Desensibilisierung etc.) und damit eine mittel- bis langfristige Abnahme der Symptome stattfinden; in ungünstigen Fällen kann die Symptomatik aber auch persistieren. Deshalb kann das Ziel der ACT auch nicht in der Symptomreduktion liegen, zumindest nicht primär. Der therapeutische Erfolg wird entsprechend nicht an der Leidensfreiheit des Patienten festgemacht, sondern an dessen *Leidensfähigkeit*: Für den Patienten geht es nicht um Symptomreduktion, sondern darum, „*seine Beziehung zu seinen Symptomen* so grundlegend zu ändern, dass sie ihn nicht länger von einem werteorientierten Leben abhalten.“¹³⁷⁰ Die ACT legt uns nahe, „die Zeit, Energie und Mühe, die wir sonst in die Kontrolle unserer Gefühle investieren“ stattdessen zu nutzen, „um in Einklang mit unseren Werten zu handeln.“¹³⁷¹ Es gilt für uns also, das eigene Handeln nicht von unseren Ängsten, sondern von unseren Werten bestimmen zu lassen. Auch ein unabänderliches Schicksal nämlich kann man mit Gelassenheit akzeptieren, sich ihm mutig stellen oder es tapfer ertragen.

1367 Vgl. dazu Kap. 21.1, 21.3.

1368 Harris 2011: 49 [Kursivier. H.W.].

1369 Vgl. Kap. 21.1.3.

1370 Harris 2011: 17.

1371 Je Harris 2011: 226.

22.5 Drei Modi der Wertverwirklichung

Welcher Wert dabei konkret verwirklicht wird, hängt vom Individuum, seinen Präferenzen und deren Bedingungen ab (biologisch, kulturell, ökonomisch, usw.). Neben der aufgelisteten Vielfalt an möglichen Werten lässt sich nun auch die *Art und Weise* der Wertverwirklichung typologisieren. In Anlehnung an Viktor Frankl können *drei Modi* unterschieden werden: Wertverwirklichung (i) im *Hervorbringen* von wertvollen Gütern, (ii) im *Erleben* und Bezeugen von Wertvollem, (iii) im Verkörpern solcher Werte in Form eines ethischen *Existenzvollzugs*.¹³⁷²

22.5.1 Hervorbringen

Beim *Hervorbringen von wertvollen Gütern* geht es um die Veränderung von Tatsachen, d. h. um die Realisierung von wertbehafteten Zielen bzw. von wertvollen (ideellen) Gütern in der faktischen Welt. Wer etwa ein Kunstwerk erschafft, das sich dem Wert der Gerechtigkeit verpflichtet weiß, der verwirklicht einen Wert (z. B. indem er der Welt einen Spiegel vorhält, in welchem sie ihre Ungerechtigkeit erkennen kann; oder indem er die Emotion des Wohlwollens evoziert und so zu einer Rückbesinnung auf das Wesentliche führt). Offensichtlich ist es nicht allen Menschen in demselben Maße möglich, auf diese Weise Werte zu verwirklichen: Nicht jeder besitzt die notwendigen künstlerischen Fähigkeiten, nicht jedem wird die nötige Kreativität und Genialität zuteil; und nicht jeder ist motorisch in der Lage, solche Werte zu schöpfen, z. B. weil er in Altersschwäche an ein Bett gebunden oder infolge einer Lähmung motorisch weitgehend bewegungsunfähig ist. Auch in solchen Fällen bleibt es jedoch möglich, Werte hervorzubringen im Sinne einer Veränderung von Tatsachen: Von der finanziellen Unterstützung von Gerechtigkeitsbewegungen über den Appell an andere Menschen, sich für diesen Wert einzusetzen, bis hin zu einer einfachen, wert-orientierten Wahl des nächsten Bürgermeisters ließe sich hier in fast allen Fällen ein Weg finden, den Wert der Gerechtigkeit im Modus des Hervorbringens zu verwirklichen. In fast jeder Lebenslage bleibt also ein wert-orientiertes Engagement möglich: Zur Förderung von Gerechtigkeit schrieb z. B. Karl Marx ein Manifest, führte Gandhi eine Bewegung gewaltlosen Widerstands an, wurden die „68er“ in verschiedenster Weise tätig, behindern Greenpeace-Aktivist*innen japanische Walfänger. So vielfältig die Formen eines wert-orientierten Engagements, so

¹³⁷² „Bei der Besprechung der Frage nach dem Sinn des Lebens haben wir ganz allgemein drei mögliche Wertkategorien unterschieden. Wir sprachen vom schöpferischen Werten, von Erlebniswerten sowie von Einstellungswerten. Während die erste Kategorie durch ein Tun verwirklicht wird, werden die Erlebniswerte durch das passive Aufnehmen von Welt (Natur, Kunst) in das Ich realisiert. Die Einstellungswerte jedoch werden überall dort verwirklicht, wo ein Unabänderliches, etwas Schicksalhaftes, als solches eben hingenommen werden muss. In der Weise, wie einer diese Dinge auf sich nimmt, ergibt sich eine unabsehbare Fülle von Wertmöglichkeiten. Das heißt aber, daß nicht nur im Schaffen und im Freuen das menschliche Leben sich zu erfüllen vermag, sondern auch noch im Leiden! Solche Gedankengänge sind jeder trivialen Erfolgsethik verschlossen. [...] Wir sagten, im Schaffen verwirklicht der Mensch schöpferische Werte, im Erleben Erlebniswerte und im Erleiden Einstellungswerte.“ (Frankl 1979: 113-115)

groß sind auch die Möglichkeiten jedes Individuums, sich in einer – ihm jeweils möglichen – Weise an der Hervorbringung des Wertes zu beteiligen.

Insofern an dieser ersten Form der Wertverwirklichung in gewissem Sinne auch eine Zielverwirklichung beteiligt ist, lassen sich Überschneidungen mit dem zielrealisierenden Vorgehen mittels Veränderungskompetenzen nicht abstreiten. Beim wertverwirklichenden Hervorbringen steht jedoch primär das Engagement für eine höhere Sache im Blickpunkt, das von Person zu Person und von Situation zu Situation unterschiedlich ausfallen kann, und dessen Gelingen sich nicht vollständig mit einem Zielrealisierungserfolg deckt.

Der Wert eines Lebens kann also durchaus auch im *Scheitern* (fort-)bestehen: Während die Verwirklichung von *Zielen* grundsätzlich fehlschlägt, wenn keine wirklichen Tatsachen verändert werden können, kann das Gelingen der *Wertverwirklichung* mitunter gänzlich erfolgsunabhängig sein. Diesen Gedanken verkörpert Camus' Sisyphos wie kein zweiter: Dazu verdammt, ein zum Scheitern verurteiltes Ziel immer und immer wieder aufs Neue angehen zu müssen, kann er sein Glück nicht im Realisierungserfolg des Zieles finden, sondern – so argumentiert zumindest Pieper¹³⁷³ – im Vollzug einer als zyklisch (im Gegensatz zu einer als linear-teleologisch) verstandenen Zeit selbst.

Man muss natürlich nicht so weit gehen wie Camus und die Wertrealisierung selbst als *Absurdität* interpretieren, denn schließlich vermag nicht nur der absurde „Kampf gegen Gipfel [...] ein Menschenherz auszufüllen“¹³⁷⁴ (Camus), sondern auch das Zugrundegehen „am Grossen und Unmöglichen“ bei der Verfolgung „*hohe[r]* und *edle[r]* Ziele“¹³⁷⁵ (Nietzsche).

In diesem Fall ist der Erfolg der Zielverfolgung gar nicht primär; vielmehr fungiert sie als ein sinnvolles Engagement eines glücksohnmächtigen Individuums: „Nach Glück suchen? Das kann ich nicht.“¹³⁷⁶ – schreibt Nietzsche. Und überhaupt: Es gibt „so viel *Wichtigeres*. [...] – Bestimmung des höheren Menschen als des Schaffenden.“¹³⁷⁷

Es ist nicht abwegig, darin eine Wertverwirklichung im Modus des „Schaffens“, im Modus des *Hervorbringens von wertvollen Gütern* zu sehen. Das blieb auch Nietzsche die meiste Zeit seines Lebens möglich – trotz größter körperlicher Leiden und umfangreicher Einschränkungen bei der Realisierung seiner emotionalen, körperlichen und gesundheitlichen Ziele. Sein Leben mag nicht angenehm gewesen sein, sein Erleben sicher nicht von Wohlfühlglück geprägt. Aber er hat der Menschheit seine Werke hinterlassen können, und darin für sich einen Lebenssinn – einen erfolgsunabhängigen Wert – gesehen. Und daher ist es Nietzsche selbst, der sich in den Worten seines Zarathustras

1373 „Wenn man Sisyphos von außen beobachtet, hat sich nichts geändert. Er verausgabt sich nach wie vor im Wälzen des Steins und befindet sich damit im Strafvollzug der Götter. Aus seiner eigenen Perspektive jedoch spielen die Götter keine Rolle mehr, denn er betrachtet seine Tätigkeit als eine unter seiner eigenen Regie erbrachte Leistung, die ihren Sinn in sich trägt. Welche Folge dies für sein Lebensgefühl hat, wird klar, wenn man die Entstehungsgeschichte des Wortes »Sinn« heranzieht. Das neuhochdeutsche Verb »sinnen« bedeutet »reisen, streben, gehen«. Dabei handelt es sich um eine zielgerichtete Fortbewegung, die um ihrer selbst willen geschieht und deshalb kreisförmig ist.“ (Pieper 2011: 31)

1374 Camus 2005: 160.

1375 Nietzsche 1999a: 651.

1376 Nietzsche 1988f: 280.

1377 Nietzsche 1988f: 280f.

offenbart: „Mein Leid und mein Mitleiden – was liegt daran! Trachte ich denn nach *Glücke*? Ich trachte nach meinem *Werke*!“¹³⁷⁸

22.5.2 Erleben

Nietzsche ist nicht nur ein Beispiel für eine wertorientierte Lebensführung, sondern auch ein Beispiel für die *Grenzen* des Hervorbringens wertvoller Güter, das immer auch gewisser Fähigkeiten und Voraussetzungen (gesundheitliche, körperliche, geistige) bedarf. Unabhängig von diesen kontingenten Bedingungen zur Hervorbringung wertvoller Güter bleibt es jedem Menschen – solange er bei Bewusstsein ist und eine kognitive Minimalkontrolle besitzt – jederzeit möglich, *Wertvolles zu erleben*. Damit kann zunächst das Erleben von etwas Positivem gemeint sein, so wie z. B. das Hören von Beethovens 9. Symphonie oder das Lesen von Rilkes „Panther“ für sich selbst bereits etwas Wertvolles darstellen kann.

Man muss diesen Modus der Wertverwirklichung nicht notwendigerweise auf ein positives (angenehmes, faszinierendes) Erleben beschränken. Im Gegenteil sieht etwa Rolf Kühn im Erleben selbst einen *intrinsischen* Wert, der auch im höchsten Unbehagen und Leid persistiert. Dieser Wert – „das reine Glück, das kostbarste aller Güter zu besitzen, nämlich *empfinden zu können*“¹³⁷⁹ – ist unabhängig von der Qualität des Inhalts und muss daher nicht zwingend positiv sein. Kühn hat es sich zur Aufgabe gemacht, im Anschluss an die Lebensphänomenologie Michel Henrys die unhintergehbare Lebensempfindung philosophisch zu entfalten und therapeutisch zu nutzen. Damit ist sie für die EgL von höchstem Interesse, denn wenn es gelingt, der Unhintergebarkeit des Lebens etwas abzugewinnen, dann könnte damit ein quasi heiliger Ort gefunden sein, eine Quelle nie versiegender Kraft, die sich gerade darin auszeichnet, im höchsten Schmerz wie in der höchsten Freude zugänglich zu sein. Wenn es nämlich gelingt, jedes Gefühl – und nicht nur die *gewünschten* – als Geschenk aufzunehmen, so kann nichts mehr Schlimmes geschehen, denn dann verweist ein

„Ich kann nicht mehr“ auf ein noch viel tieferes „Ich kann“, welches das Leben selbst ist. [...] Dies einmal ganz tief zu ergreifen, bleibt die Chance jeder Grenzerfahrung, wo ich mit einer scheinbar unüberwindbaren Ohnmacht konfrontiert werde. Einmal von allem verlassen zu sein und alles verlassen zu müssen, ist die Weise der reinen Selbsterprobung des Lebens als der Mitte von allem.“¹³⁸⁰

Damit wäre eine allumfassende Lebensgrundlage gewonnen, auf die ich mich verlassen kann, solange ich mich *überhaupt* verlassen kann; die ich jeden Augenblick erfahren kann, solange ich *überhaupt* erfahren kann; die immer wieder erlebt werden kann, im Guten wie im Schlechten. Lediglich ein *gewünschtes* Gefühl, das von mir als das Gute interpretiert wird, mag mir verwehrt bleiben. Das absolute Gefühl des Lebens hingegen bleibt mir auch als kranker und leidender Leib stets als gegeben. Kann ich dieser

1378 Nietzsche 1968: 404.

1379 Kühn 2004: 14.

1380 Kühn 2004: 29f.

Lebendigkeit unabhängig von der Behaglichkeit eines konkreten Lebensgefühls (Freude, Trauer, Schmerz) einen intrinsischen Wert abgewinnen, so ist alles gewonnen und nichts mehr zu verlieren: „Es ist das Gefühl, unverlierbar im Leben zu sein, das Leben zu leben – die unhintergehbare Freude, stets lebendig zu sein.“¹³⁸¹ Das ist mitunter eine *mystische Erkenntnis*, d. h. eine erfahrungsbasierte Einsicht, die unmittelbar in *Erleben* übergeht.¹³⁸² Wie gesehen, mag diese mystische Erfahrung inhaltlich darin bestehen, „das kostbarste aller Güter zu besitzen, nämlich *empfinden zu können*.“¹³⁸³

Damit aber ist eine philosophische, eine leibphänomenologische Spiritualität freigelegt, deren Bewältigungspotenzial für das gute Leben – bzw. in diesem Fall oft: für das *miese Leben* –praktisch nicht überschätzt werden kann.¹³⁸⁴ Denn die Verwirklichung von Erlebenswerten bleibt jedem Individuum möglich, solange es *überhaupt* lebt und erlebt. Im Gegensatz zu den schöpferischen Werten, die im Modus der Hervorbringung verwirklicht werden, sind hier auch keine (oder nur geringste) motorischen oder sozio-polito-ökonomischen Limitierungen zu erwarten. Die *Kontingenz* von Erlebenswerten wird sich vielmehr in der *inhaltlichen* Qualität solchen Erlebens zeigen – es wird nicht immer möglich sein, den Anteil angenehmer Erlebnisse so groß wie gewünscht zu halten. Gelingt es dem Individuum aber, den intrinsischen Wert jeden Erlebens spirituell zu erleben, scheinen dem zweiten Modus der Wertverwirklichung keine nennenswerten äußeren Grenzen gesetzt, denn von der Kontingenz des Erlebensinhalts bleibt die allgemeine Form – das Erleben selbst – unbetroffen. Im Gegensatz zum limitierten Machen-Können erweist sich nämlich das Erleben-Können als unhintergehbare Lebensgrundlage; und im „Ich kann nicht mehr“ erscheint ein Können, das niemals gehemmt werden kann, solange Leben überhaupt besteht.¹³⁸⁵

Neben dem intrinsischen Wert des Erlebens selbst können aber auch andere Werte im Erleben verwirklicht werden. So kann jeder Mensch z. B. die (irreale) Wirklichkeit des Wertes Gerechtigkeit erleben und bezeugen, seiner anmutig gedenken oder sich an ihm erfreuen. Im Großen mag dies das Miterleben einer sozialen Revolution sein, vielleicht auch nur ein richtungsweisender Wahlsieg; im Kleinen kann es das Bezeugen einer kleinen Gerechtigkeitsgeste zwischen zwei Profifußballern in der Sportschau sein.

Sofern einer Person anderweitig angenehme Erfahrungen verwehrt bleiben, mag sie Trost finden in der Erfahrung, dass es gute Dinge in der Welt gibt, und dass der Sinn des eigenen Lebens alleine schon darin liegen kann, solche Dinge zu erleben, zu bezeugen – auch wenn die eigenen schöpferischen Ressourcen (aus welchen Gründen aus immer) stark limitiert sein mögen.

Während sich das Machen von Zielen und teilweise auch das Hervorbringen von wertvollen Gütern als eine in die Zukunft gerichtete, von der Zukunft her motivierte und gedachte Tätigkeit darstellt, die in unserer Kultur durch ökonomische und politische Bedingungen verstärkt wird, zeichnet sich das Erleben eines Wertes im Hier und Jetzt durch Gegenwartsorientierung und passivisches Geschehen-lassen aus.

1381 Kühn 2004: 19.

1382 Vgl. Grätzel 2005a: 141.

1383 Kühn 2004: 14.

1384 Für die Ausarbeitung der damit verbundenen praktischen bzw. leib-pragmatischen Kompetenzen vgl. Wahler 2015.

1385 Vgl. Kühn 2004: 25-27.

Die einseitige *Zukunftsorientierung eines ziel-orientierten Lebens* kann in diesem Sinne durch die *Gegenwartsorientierung eines wert-erlebenden Lebens* vervollständigt werden: Erst durch das Zusammenspiel von Ziel- und Wertverwirklichung wird dem Spannungsverhältnis des Menschen zwischen Zukunft und Gegenwart, zwischen Machbarkeit und Ohnmacht, zwischen aktiver Veränderung und passivem Erleben angemessen Rechnung getragen.¹³⁸⁶

22.5.3 Einstellungswerte

Auch dann, wenn Menschen ihr Schicksal nicht (mehr) ändern können, steht ihnen im dritten Modus der Wertverwirklichung eine Möglichkeit offen, die für Viktor Frankl die stabilste Form der Wertverwirklichung darstellt, weil sie selbst dann möglich bleibt, wenn die äußeren Umstände nicht mitspielen.¹³⁸⁷ Frankl geht es hier um die Fähigkeit zu leiden; und „im Erleiden [werden] Einstellungswerte“¹³⁸⁸ verwirklicht. Die Kultivierung der Leidensfähigkeit bietet sich schon allein aus Klugheitsgründen an – menschliches Dasein scheint niemals alle Leiden umschiffen zu können und wird daher zwangsläufig von Leiden begleitet sein. Das Leiden-können geht also auf ein grundsätzliches Leiden-müssen zurück, sodass der Mensch im Leiden nicht zuletzt *seine* Existenz, seine Art und Weise des Seins erfährt.¹³⁸⁹ In solchem Leiden wird offenbar, „daß menschliches Sein zutiefst und zuletzt Passion ist – *daß es das Wesen des Menschen ist, ein Leidender zu sein: homo patiens.*“¹³⁹⁰

Wer seine eigene Existenz auch im ohnmächtigen Leiden würdevoll ertragen kann, der verwirklicht einen Wert auf die Weise der Einstellung, der Verkörperung. Ein solcher Mensch kann auch in dieser Ohnmacht stets noch ein Vorbild sein, kann beispielsweise einen tugendhaften Existenzvollzug vorführen, der sich besonders durch vier basale *Tugenden* kennzeichnen lässt: (i) *Akzeptanz* auch von unangenehmen Gefühlen, (ii) *Gelassenheit* gegenüber dem unkontrollierbaren Lauf der Dinge, (iii) *Mut* zur Überwindung der eigenen Ängste und zum wert-orientierten Handeln im Angesicht solcher Ängste, (iv) *Tapferkeit*, auch unangenehme und angstbehaftete Erfahrungen zu durchleben, ohne dem eigenen Flucht- und Vermeidungsreflex in unvernünftiger Weise nachzugehen.¹³⁹¹

Das Verkörpern bzw. (Vor-)Leben von Einstellungswerten kann das eigene Schicksal nicht abwenden, und führt nicht zwingend zu einem angenehmeren, glücklicheren Leben. Gleichwohl kann ein Leidender damit ein Beispiel dafür geben, wozu Menschen überhaupt imstande sind: nämlich der Realität des Leidens durch Ausrichtung auf eine

1386 Vgl. Kap. 9.1.

1387 Das ist freilich nur dann schlüssig, wenn man – wie Frankl – das Erleben an konkrete Inhalte bindet, z. B. an das Hören einer Symphonie, was u.U. nicht mehr möglich sein kann. Fasst man das Erleben (wie oben gesehen) phänomenologisch und als Wert an sich, dann lässt sich auch diese Form der Wertverwirklichung als maximal stabil kennzeichnen.

1388 Frankl 1979: 115.

1389 Vgl. Kap. 8.1- 8.3.

1390 Frankl 2005a: 261.

1391 Vgl. Kap. 22.4.

irreale Wertewelt ein Stück weit zu entrücken und im Handeln die menschliche Würde zu verwirklichen:

„Wollte man den Menschen definieren, dann müßte man ihn bestimmen als jenes Wesen, das sich je auch schon frei macht von dem, wodurch es bestimmt ist (als biologisch-psychologisch-soziologischer Typus bestimmt ist); jenes Wesen also, das alle diese Bestimmtheiten transzendiert, indem es sie überwindet oder gestaltet, aber *auch noch während es sich ihnen unterwirft*.“¹³⁹²

Die Verkörperung von Einstellungswerten vermag es freilich nicht, dem eigenen Leben die Lust und das Glück (zurück) zu geben. Wer aber seine eigene Leidensfähigkeit kultiviert und damit ein Wertträger und Vorbild für andere wird, der kann dem eigenen Leben (wieder) einen Sinn verleihen. Und wer einen solchen *Sinn* auch im unangenehmen und fremdbestimmten Leben finden kann, dem gelingt etwas spezifisch *Menschliches*.

1392 Frankl 1979: 92 [Kursivier. H.W.].

23 Die Gefahr einer moralfreien instrumentellen Rationalität

Einer derart konzipierten pragmatischen Ethik, die zunächst auf die Grenzen des Machbaren reflektiert (Kap. 20) und anschließend ein zweifaches Können darstellt, das neben dem Machen (Kap. 21) auch das Lassen umfasst (Kap. 22), kann sicherlich nicht vorgeworfen werden, eine Ideologie der Machbarkeit zu suggerieren. Im Gegenteil liegt genau darin ein wichtiger Unterscheidungspunkt gegenüber populärwissenschaftlichen Glücksratgebern, die das Glück als Produkt der richtigen *Technik* versprechen. Das gilt auch gegenüber einseitigen, intradisziplinären Glücksstrategien in den engen Grenzen eines einzigen Forschungsprogramms (z. B. der quantitativ-empirischen, korrelations-statistischen Psychologie). Denn solche einseitigen Glücksethiken laufen nicht nur Gefahr, mit einem Fokus auf das Machen die unverzichtbare Kompetenz des Lassens zu vernachlässigen, sondern auch und mitunter ungewollt, eine *moralfreie instrumentelle Rationalität* anzuraten, deren einziges Kriterium die (effiziente) Effektivität der eingesetzten Mittel zur Erreichung eines vorgegebenen – vermeintlich nicht kritikbedürftigen – Ziels bildet.

Im Gegensatz dazu stellt sich die vertretene pragmatische Ethik nicht als eine bloße Lehre vom Machen des Glücks dar und geht auch nicht in einer glücksökonomischen Vernunft auf, weil sie stets angewiesen bleibt auf die übergreifende Einheit der EgL. Die pragmatische Ethik stellt zwar eine unverzichtbare Komponente der EgL dar, lässt sich aus deren Einheit aber nicht einfach herauslösen und in Gestalt einer eigenständigen Ethik isolieren.¹³⁹³ Die Ziele der hier vorgelegten pragmatischen Ethik sind daher – und zwar auch dann, wenn es im klassisch-pragmatischen Sinne nur noch um die bestmögliche Realisierung geht – immer schon im Rahmen der normativen Ethik philosophisch normiert worden: es sind echte, sinnhafte, moralisch vertretbare und legitime Ziele, mit denen eine blinde instrumentelle Vernunft keinen Schaden mehr verursachen kann.

Das zweifache Können (als Machen und Lassen) mag die *pragmatische* Ethik komplettieren; die menschliche Existenz aber geht in der ethischen Situation nie im bloßen Können auf – das gute Leben ist kein rein pragmatisches Problem. Eine eigenständige pragmatische Ethik des guten Lebens gibt es nur zum Preis eines *fragmentarisierten Menschen*.¹³⁹⁴

¹³⁹³ Vgl. Kap. 4.5.

¹³⁹⁴ In Anlehnung an Plessner 1981: 76f.: „Wesentlich bleibt die durchgehende Tendenz nach einer Überwindung der fraktionierenden Betrachtungsweise des Menschen in Philosophie, Biologie, Psychologie, Medizin und Soziologie, jener Betrachtungsweise, die zwar nicht immer in der neuzeitlichen Wissenschaft geherrscht hat, aber stets wieder zur Herrschaft gelangte, und für die Descartes das Stichwort gab; die den Menschen spezialistisch vergegenständlichte und über dieser Aufteilung in Seinsgebiete die Lebenseinheit aus den Augen verlor, so daß nur jenes blasse »Subjekt« noch übrig blieb, ein bloßer Draht, an dem die zur Marionette gewordene Existenz ihre toten Bewegungen ausführt.“

V. RÜCKBLICK UND AUSBLICK

24 Zusammenfassung

Die gegenwärtige Ethikforschung wird mehrheitlich von *rein normativen* Ethik-konzeptionen dominiert, für die sich die Ethik als *Lehre von der Moralität* darstellt. Darin drückt sich eine *Vorherrschaft des Normativen* aus, die spätestens mit der kantischen Pflichtethik beginnt und im Großen und Ganzen bis heute andauert. Während für Aristoteles das gute Leben und die Glückseligkeit (εὐδαιμονία) noch im Zentrum der Ethik stehen, wird in der kantischen Ethik mit der Verabsolutierung des Moralischen auch das individuelle Glücksstreben des Menschen exterritorialisert: es erscheint nur noch unter dem Aspekt der *Glückswürdigkeit* – also bloß normativ bzw. moralisch.

Dieser Einseitigkeit stellt sich in den letzten 25 Jahren eine „Renaissance des guten Lebens“ (Fenner) entgegen, deren Ziel in der (Wieder-)Einführung der Glücksfrage in die Philosophie liegt. Damit ist nicht nur der Wunsch nach einer pragmatischen Glücksethik (bzw. philosophischen Lebenskunst) verbunden, sondern grundsätzlich auch der Ruf nach einer angemessenen *Ethik des guten Lebens*, welche nicht nur die allgemeine Moralität, sondern auch die individuelle Glücksverfolgung umfasst.

Damit ist das Forschungsthema der vorliegenden Arbeit exponiert (Kap. 1). Das wirft zunächst die Frage auf, inwiefern die gegenwärtigen Ethikkonzeptionen imstande sind, diesen Ruf nach einer angemessenen Ethik des guten Lebens befriedigend zu bedienen (Kap. 2). Dabei stellt sich heraus, dass die rein normative Ethik (Pieper) dieses Ziel grundsätzlich nicht erreichen kann und dies auch explizit gar nicht anstrebt (Kap. 2.1). Andere Konzeptionen versuchen sich in einer Komplettierung der Ethik, indem die normative Ethik um eine komplementäre pragmatische Ethik ergänzt wird. Das führt inhaltlich sehr viel weiter, ist aber mit unterscheidungstheoretischen Problemen verbunden, sodass auch die Konzeptionen der Ethik als *Individual- und Sozialethik* (Fenner), als *Moralphilosophie und Tugendethik* (Höffe) sowie als *Sollens- und Strebensethik* (Krämer) noch keine hinreichende Grundlage für eine Ethik des guten Lebens darstellen (Kap. 2.2-2.4). Mit dem *System der Ethik als Lehre vom gelingenden Leben* (Grätzel) tritt dann erstmals eine gegenstandsangemessene und phänomenologisch fundierte Ethik auf den Plan, die unter Rückgriff auf Viktor v. Weizsäckers pathische Kategorien alle Anforderungen menschlichen Lebens systematisch widerzuspiegeln und konzeptionell in die Ethik aufzunehmen intendiert (Kap. 2.5). Durch die unausgewogenen Sonderstellungen des Sollens und Könnens bedarf es hier zwar einiger Überarbeitungen und Vertiefungen hin zu einer umfassenden, systematischen Ethik des guten Lebens; aber es ist nun auch ein Sprungbrett für die in der vorliegenden Arbeit explizierte *systematische Ethik des guten Lebens* (EgL) gefunden.

Insofern kein gegenwärtiger Ethikansatz imstande zu sein scheint, den Ruf nach einer umfassenden Ethik des guten Lebens zu beantworten, wird damit ein in meinen Augen *zentrales Forschungsdesiderat der zeitgenössischen akademischen Ethik* bedient – und gleichsam auch ein philosophie-externes, lebensweltliches Bedürfnis sowohl des Individuums als auch der Gemeinschaft.

Um die Forderung nach Gegenstandsangemessenheit der EgL auch methodologisch einzulösen, gilt es zunächst, das gute Leben als Untersuchungsgegenstand propädeutisch zu erfassen. Dies geschieht in Form einer *Phänomenologie der ethischen Situation*, also einer möglichst voraussetzungsfreien, nicht-reduktionistischen Verbalisierung und Systematisierung jener lebensweltlichen Situation mit all ihren Anforderungen, in die sich das Subjekt des guten Lebens immer schon gestellt sieht (Kap. 3). Die multimodale Lage des Individuums in der ethischen Situation kann anhand der Modalverben der deutschen Sprache angemessen ausbuchstabiert werden, was zur Explikation der *ethischen Modi* führt: wollen, müssen, sollen, dürfen, können (Kap. 3.2). Diese ethischen Modi können wiederum in drei grundsätzlichen Kategorien zusammengefasst werden: den *ethischen Modalitäten* (Kap. 3.3). Dabei lässt sich der ethische Modus des Müssens der *existenziellen* Modalität, die Modi des Sollens und Dürfens der *normativen* Modalität, und schließlich der Modus des Könnens der *pragmatischen* Modalität zuordnen. Im Zentrum der ethischen Situation steht der Mensch mit seinem persistierenden Streben – und damit der ethische Modus des *Wollens*, aus dem heraus sich die drei ethischen Modalitäten in je eigener Richtung entfalten (Kap. 3.4). Dieses Wollen wird beim Menschen begleitet von einem *Wissen um* dieses Wollen (Kap. 3.5).

Auf der Grundlage dieser vorausgehenden phänomenologischen Erfassung des Forschungsgegenstands lässt sich nun eine systematische Ethik des guten Lebens (EgL) konzipieren (Kap. 4). Nach einer grundsätzlichen Reflexion auf die eigenen Voraussetzungen und Geltungsansprüche (Kap. 4.1) wird den drei ethischen Modalitäten jeweils eine eigene *Ethikkomponente* zugewiesen. Die *existenzielle Ethik* (Kap. 4.2) versteht sich dabei als phänomenologisch-anthropologische Auslotung der menschlichen Existenz, wie sie das Subjekt der ethischen Situation ungefragt vollziehen *muss*. Dieser Vollzug ist gekennzeichnet durch das universelle Streben des Menschen in einer Welt voller Widrigkeiten und Widerstände. Das Ziel der existenziellen Ethik liegt in der ethischen Selbsterkenntnis sowie in der ethischen Berücksichtigung all jener Zwänge, Determinationen und Abhängigkeiten, auf deren Grundlage sich die menschliche Existenz überhaupt erst frei entfalten kann. Der *normativen Ethik* (Kap. 4.3) fällt anschließend die philosophische Normierung des existenziellen Strebens zu. Das letzte Ziel dieses Strebens kann dabei im Glück gefunden werden, welches es nun hinsichtlich seiner Echtheit, Sinnhaftigkeit, Moralität, Legitimität und Würdigkeit kritisch zu explizieren gilt. Am Ende dieses Weges steht ein philosophisch qualifiziertes Glück, das im höchsten Sinne als realisierenswert gelten und an die *pragmatische Ethik* (Kap. 4.4) zur Verwirklichung übergeben werden kann. Diese Verwirklichung stellt sich als ein zweifaches Können dar: einerseits gilt es dort, wo das Glück durch menschliche Einflüsse modifizierbar ist, Veränderungskompetenzen zu entwickeln und anzuwenden; andererseits müssen dort, wo solche Veränderung nicht (mehr) möglich ist, Bewältigungskompetenzen ausgebildet werden, um am Unabänderlichen nicht zugrunde zu gehen. Die eine Seite des Könnens erweist sich damit als ein *Machen*, die andere hingegen als ein *Lassen* (Akzeptieren, Bewältigen).

Die EgL muss als *übergreifende Einheit* dieser drei Ethikkomponenten verstanden werden: Jede dieser Komponenten erfüllt innerhalb des Systemzusammenhangs eine spezifische und unverzichtbare Funktion, kann aber nicht aus dieser Einheit herausgelöst und isoliert werden, ohne dadurch gleichsam ihr Wesen zu verändern (Kap. 4.5).

Das Wollen – der Wille zum guten Leben – fungiert hier als *einheitsstiftendes* und die Komponenten zusammenhaltendes *Gravitationszentrum* (Kap. 4.6-4.7).

Eine derartig an der Sache selbst orientierte Ethikkonzeption sprengt offensichtlich die Grenzen der Philosophie, insofern etwa beim Können auch empirische, psychotechnologische Wissenschaften miteingebunden werden müssen. Das gute Leben ist ein Thema, das die verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen überschreitet. Die Aufgabe der Philosophie liegt hier vor allem in der wissenschaftsphilosophischen Kritik und übergreifenden Integration einzelwissenschaftlicher Forschungsergebnisse (Kap. 5). Statt dabei dem Paradigma der Interdisziplinarität zu folgen, das weiterhin an der Vorstellung von methodologisch-bedingten Disziplinengrenzen festhält, gilt es für die EgL, eine *transdisziplinär-integrative Humanwissenschaft* zu skizzieren (Kap. 5.1). In diesem Sinne gilt es, die Frage nach den Wissenschaften nicht von den einzelnen Disziplinen und ihrer Methodologie her zu denken, sondern von den – aus der Sache selbst hervorgehenden – Anfragen der EgL an die Wissenschaften (Kap. 5.2). Nach einer grundsätzlichen Reflexion auf den Begriff der Wissenschaft (Kap. 5.3) sowie einer Typologie der Wissensformen (Kap. 5.4) werden die wichtigsten – und wissenschaftstheoretisch problematischsten – Einzelwissenschaften untersucht (Kap. 5.5). Das betrifft insbesondere die Grenzen der Neurowissenschaften (Kap. 5.5.3); aber Psychologie und Psychotherapie befinden sich derzeit ebenfalls in einer prekären Lage, dürfen jedoch – trotz ihrer „Dauerkrise“ (Jüttemann) – auch weiterhin als wichtigste empirische Wissenschaften für die EgL gelten (Kap. 5.6). Die Einbindung der neurobiologischen, psychologischen und psychotherapeutischen Forschungsergebnisse gestaltet sich also einerseits als unverzichtbar, bedarf aber andererseits auch einer genauen Analyse des damit verbundenen Geltungsanspruchs.

Damit ist nun eine *systematische Ethik des guten Lebens* in Form einer *transdisziplinär-integrativen Humanwissenschaft* konzipiert (Teil I), deren drei Komponenten – existenzielle, normative und pragmatische Ethik – es nun detailliert auszuarbeiten gilt (Teile II-IV).

Der *existenziellen Ethik* (Teil II) kommt dabei die allgemeine Aufgabe einer phänomenologisch-anthropologischen Untersuchung der menschlichen Existenz zu, wie diese sich im Spannungsfeld von Freiheit und Determination, Selbstbestimmung und Fremdbestimmung, Machbarkeit und Unabänderlichkeit vollzieht (Kap. 7). Die menschliche Existenz wird dabei mit umfassendem Anspruch in ihren wichtigsten Dimensionen expliziert: Wir sind stets lebendig (Kap. 8.1), haben zu diesem Leben einen objektiven (äußeren, vorstellenden) Zugang, aber gleichzeitig auch einen subjektiven Zugang. Wir erfahren einen Körper dieser Welt als *unseren* Körper – an unserem Leib hat sich das Leben immer schon individualisiert, qua Leib spüren wir unser jeweiliges Leben subjektiv (Kap. 8.2), sind wir affizierbar durch die Welt und den anderen, erleiden wir Schmerzen, ohne dass wir uns all dem vollständig entziehen können (Kap. 8.3). Qua subjektiver Leib sind wir der Welt ein Stück weit unterworfen – und daher ist das gute Leben auch nicht machbar im Sinne eines allmächtigen Wollens. Nichtsdestotrotz bleibt uns die Freiheit, uns in je individueller Weise zu dieser Abhängigkeit von der Welt zu verhalten – und zu unserem Leben und Leiden eine Einstellung zu entwickeln (Kap. 8.4). Da diese Einstellung primär eine Bezüglichkeit darstellt, die wir je selbst sind, kann die Identität beim Menschen (im Gegensatz zu Dingen) nicht an Fakten abgelesen werden – auch

nicht an persönlichkeitspsychologischen oder neurophysiologischen Tatsachen (Kap. 8.4.3). In dieser Einstellung zum Leben zeigt sich u. a. auch eine prägende Kategorie des Menschseins: das Bewusstsein, wie es all unsere Erlebnisse begleitet – mal als phänomenales Bewusstsein, mal als thetisches, mal als selbst-reflexives oder gar als spirituelles (Kap. 8.5). Im Bewusstsein liegt auch der Grund des Wissens um das eigene Wollen, wie es dem Menschen in der ethischen Situation problematisch wird. Unser je eigenes leibliches Bewusstsein mag zwar vereinzeln, darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich die menschliche Existenz durch eine grundsätzlich vorausgehende Weltlichkeit (Kap. 8.5.3) und Sozialität (Kap. 8.6.1) auszeichnet, welche wiederum primär in Kultur und Sprache zu suchen sind und sich nicht zuletzt im sozialkulturellen Wissen ausdrücken (Kap. 8.6). Ebenso wie wir Menschen die Sprache nicht einfach besitzen und benutzen können wie ein Werkzeug (oder Kommunikationsinstrument) – vielmehr gehören umgekehrt wir der Sprache (Gadamer) –, so verfügt auch kein Individuum über die Zeit, in die es eingelassen ist und von der es bestimmt wird (Kap. 8.7). Darin zeigen sich erneut die Grenzen der Machbarkeit des eigenen Glücks, denn das Glück ist immer auch ein zeitliches Problem und damit unserer Verfügung entzogen. Und so wie wir der *Sprache* nicht sprachlos gegenüberreten und uns auch nicht aus der *Zeitlichkeit* des Denkens herausdenken können, so wenig sind wir imstande, aus der *Geschichte* herauszutreten, weil wir selbst wesentlich geschichtlich verfasst und in Geschichten verstrickt sind (Kap. 8.7.3); wir haben eine *narrative* Identität (Kap. 8.4.3). Daher können wir in einer rein objektiven, an den positiven Wissenschaften orientierten Ethik des guten Lebens auch niemals als *ganze* Menschen aufgehen. Insofern ist es methodisch angemessen, die existenzielle Ethik als eine phänomenologisch-anthropologische Generalisierung der Ersten-Person-Perspektive zu entfalten, in der die menschliche Existenz *gleichzeitig* subjektiv und objektiv (Schmitz), als Leib und als Körper (Böhme), als Teilnehmer und als Beobachter (Habermas), in personalistischer und naturalistischer Einstellung (Husserl), von innen und außen (Wilber) thematisch werden kann. Darin liegt, dass die menschliche Existenz als ein Spannungsverhältnis zwischen verschiedenen Polen nicht auf eine einzige Seinsqualität reduziert werden kann.

Die mit dieser Spannung verbundene Bewegung – das persistierende (nicht zu suspendierende) Streben des Menschen – gilt es nun im Rahmen der *normativen Ethik* (Teil III) philosophisch zu normieren. Das praktische Ziel liegt dabei in der Ausbildung eines ethischen Werturteilsvermögens – womit letztlich bestimmt werden kann, was denn nun *gut* am guten Leben ist. Dazu wird zunächst das *Glück* als letztes und universales Ziel des persistierenden menschlichen Strebens identifiziert (Kap. 12). Dieses noch vage und diffuse Glück wird dann einer *epistemologischen* Normierung unterzogen, um das Glück der EgL vom illusionären Glück der kapitalistischen Konsumgesellschaft sowie vom chemisch induzierten Scheinglück abzusetzen (Kap. 13). Dabei werden die drei großen Glückstheorien – Hedonismus, Zieltheorie, Theorie objektiver Glücksgüter – diskutiert und in eine philosophisch qualifizierte Arbeitsdefinition des Glücks überführt (Kap. 13.2).

Als sprachfähigem Vernunftwesen, welches nicht nur an der natürlichen Welt, sondern auch an einer Welt der Werte und Bedeutungen teilhat, kann sich dem Menschen immer auch die Frage nach der Sinnlosigkeit des eigenen Glücks stellen; ein philosophisch normiertes Glück muss insofern auch ein *sinnhaftes* sein (Kap. 14). Klassischer-

weise kommt der normativen Ethik auch die Aufgabe einer *moralischen* Normierung des Glücks zu (Kap. 15). Das betrifft letztlich auch die sozialetische Frage, inwieweit das Glücksstreben des Einzelnen gegen die Interessen anderer Gemeinschaftsmitglieder durchgesetzt werden darf – das philosophische Glück muss immer auch ein *legitimes* Glück sein (Kap. 16). Als moralfähiges Wesen mit der Fähigkeit zur Selbstachtung und zur Achtung moralischer Werte kann beim Menschen auch zwischen einem *würdigen* und unwürdigen Glück unterschieden werden; unwürdig wäre etwa ein Glück, für das der Mensch seine Freiheit und Menschenwürde opfern müsste (Kap. 17). Natürlich kann nicht nur das Glück des Menschen unwürdig, sondern auch der Mensch des Glückes unwürdig sein, etwa wenn er es sich durch Mord oder Raub angeeignet hat.

Die umfassende philosophische Normierung des Glücks resultiert in einem wertvollen Glück, das sich – qua echtes, sinnhaftes, moralisches, legitimes und würdiges Glück – als letztes Ziel nicht nur des natürlichen Glücksstrebens, sondern auch des guten Lebens und der EgL qualifiziert (Kap. 18).

Dieses Glück ist im vollen Sinne realisierenswert und kann daher nun an die *pragmatische Ethik* (Teil IV) zur Verwirklichung übergeben werden. Dafür müssen zunächst die *Grenzen des Machbaren* analysiert, also die veränderbaren Einflussfaktoren auf das Glück von den unabänderlichen Faktoren unterschieden werden (Kap. 20). Zur Klärung dieser Frage sind Psychologie, Psychotherapieforschung, empirische Glücksforschung und Neurowissenschaften heranzuziehen. Dabei stellt sich heraus, dass ein Teil des Glücks unabänderlich, ein anderer nennenswerter Teil aber auch beeinflussbar ist, wie die Veränderbarkeit des Glücksniveaus (Kap. 20.6) sowie die Neuroplastizität des menschlichen Gehirns (Kap. 20.7) zeigen. Das Können der pragmatischen Ethik ist demgemäß nach beiden Seiten zu explizieren: einerseits als machendes Können (Veränderungskompetenzen), und andererseits als lassendes (akzeptierendes) Können (Bewältigungskompetenzen).

Zur Entwicklung von *Veränderungskompetenzen* werden aktuelle Ansätze aus Neuropsychologie und Lernpsychologie genutzt (Kap. 21.1). Die Veränderung des persönlichen Glücksniveaus durch moderne *Psychopharmaka* ist hingegen begrenzt und langfristig i.d.R. praktisch nutzlos (Kap. 21.2). Psychotherapie und Psychotherapieforschung stellen der EgL Veränderungskompetenzen allgemeiner Art zur Verfügung und bieten auch problemspezifische Lösungen (Kap. 21.3). Insbesondere die *psychogenerativen* Verfahren (Kap. 21.4) sind dabei von Interesse, denn sie betreffen nicht in erster Linie die Therapie psychischer Störungen (Heilung), sondern die Weiterentwicklung von *Gesundem* (z. B. Salutogenese, Resilienz) und Stärkung von *Gutem* (z. B. Selbstwirksamkeit, Selbstwert, Flow). Gesondert kommen die *somatologischen* Veränderungsmethoden zur Sprache, da der Umgang mit dem eigenen Leib eine wesentliche Schlüsselkompetenz in einer mehr und mehr körper-vergessenen und körper-belastenden Arbeitswelt bilden dürfte (Kap. 21.5). Mit all diesen Verfahren kann die EgL dem Ethiksubjekt umfangreiche Veränderungskompetenzen zur Beeinflussung seines eigenen Glücks an die Hand geben – insoweit als dieses Glück machbar ist.

In Bezug auf die unabänderlichen Tatsächlichkeiten des eigenen Lebens und Glücks bedarf es darüber hinaus aber auch *Bewältigungskompetenzen*, um mit dem Unabänderlichen so umgehen zu können, dass keine zusätzlichen Leiden entstehen und man am Unabänderlichen möglichst nicht erkrankt (Kap. 22). Es geht dabei dementsprechend

nicht um das Ziel der *Leidensfreiheit* (wie bei den Veränderungskompetenzen), sondern um das Ziel der *Leidensfähigkeit*: leiden können, ohne daran zugrunde zu gehen. Während sich die meisten Psychotherapien dem Ziel der Symptomreduktion (Leidensfreiheit) verschreiben, findet die Logotherapie Viktor Frankls in der Leidensfähigkeit durch Sinn- und Wertorientierung ihr wichtigstes Ziel (Kap. 22.1). Auch in einer unabänderlichen Situation, die durch keine Veränderungskompetenzen abzuwenden ist – Krebs im Endstadium, Tod des Partners, Querschnittslähmung usw. –, bleibt es jedem Menschen möglich, sich auf die eigenen Werte zu besinnen und das eigene Handeln an diesen Werten auszurichten: im Modus des Hervorbringens (z. B. sozialkritische Gemälde malen), des Erlebens (z. B. Hören von Beethovens 9. Symphonie) oder der verkörperten Einstellung (z. B. Vorbild darin sein, das eigene Leid mit Würde zu tragen). Dabei geht es um die Verwirklichung von Werten im Angesicht der Unmöglichkeit einer Veränderung von Zielen. Wer sein Ziel, den Krebs zu überleben, nicht erreichen kann, dem bleibt auch dann noch die Verwirklichung von Werten möglich. Für solche Werte haben Menschen in der Geschichte immer wieder – auch ohne unheilbare Krankheit – ihr Leben gelassen.

Während das Können als Machen auf die Verwirklichung von Zielen aus ist, d. h. auf die Veränderung von realen Tatsachen, intendiert das Können als Lassen die Veränderung der *Einstellung* zu diesen mitunter unabänderlichen Tatsachen (Kap. 22.3). Dabei geht es um die Verwirklichung von irrealen Werten, die sich auf reale Fakten beziehen. Diese Bewältigungskompetenzen bilden zusammen mit den Veränderungskompetenzen die *Lebenskompetenzen* – und damit auch das praktische Ziel der pragmatischen Ethik.

Die EgL versteht sich als eine – die drei Ethikmodalitäten übergreifende – Einheit mit dem praktischen Ziel, das Individuum der ethischen Situation in seinem Streben nach dem guten Glück bestmöglich zu unterstützen. Keinesfalls ist damit eine präskriptive Bevormundung im Sinne einer paternalistischen Lehre vom guten Leben verbunden. Vielmehr geht es um das *Angebot* einer nicht-reduktionistischen Orientierungsfolie, an der das lebensweltliche Individuum seine Bemühungen theoretisch ordnen und praktisch implementieren kann. Für die praktische Implementierung wird es mit dem nötigen ethischen Wissen und ethischen Können versorgt. Für die theoretische Ordnung wird das Individuum zu einer systematischen Perspektive auf das gute Leben *eingeladen*, in der es sich selbst als *ganzen* Menschen – und das gute Leben als seine lebensweltliche Realität – wiedererkennen kann. All dies dient letztlich nur dem Ziel, Menschen mit einer *Ethik des guten Lebens* dabei zu unterstützen, *gut zu leben*.

25 Selbstkritik

Selbstkritik ist eine anspruchsvolle Sache: man sieht eben nicht, *was* man nicht sieht; und man sieht nicht, *dass* man es nicht sieht.¹³⁹⁵ Den eigenen „blinden Fleck“¹³⁹⁶ sehen nur andere. Eine Selbsteinschätzung besticht aber durch die Tatsache, dass vielleicht keiner die eigene Perspektive besser kennt als man selbst.¹³⁹⁷ Gleichzeitig hat man sich (im besten Fall) so tief in ein Forschungsthema eingearbeitet, dass man Nicht-Spezialisten gegenüber durchaus einen Kompetenzvorteil hat, obgleich damit natürlich auch eine gewisse Betriebsblindheit einhergehen kann. Erstreckt sich das eigene Forschungsprojekt über eine längere Zeitspanne, dann beginnt man mitunter irgendwann selbst, die Dinge anders zu sehen als am Anfang – und in dieser kritischen Distanz zu sich selbst eröffnet sich die Möglichkeit einer sinnvollen Selbstkritik.

Die Frage, ob man sich damit nicht letzten Endes sein eigenes Grab gräbt, ist durchaus berechtigt. Das könnte tatsächlich sein. Es liegt für mich aber in der Aufrichtigkeit des philosophischen Denkens, den Philosophen lange nicht so ernst zu nehmen wie die Philosophie. Individuelle Vernunft ist endlich; und wo die vorliegende Arbeit scheitert, werden andere die Ethik des guten Lebens weitertragen. Letztlich habe auch ich in großen Teilen nur das geordnet, was unzählige Denker über die Jahrhunderte hinweg in Form einer überindividuellen Philosophie hinterlassen haben: das eigene Denken als „Resultat des *Nach-Denkens* von Gedanken anderer.“¹³⁹⁸

Wer das phänomenologische Credo „zu den Sachen selbst“ ernst nimmt, der muss persönliche Eitelkeiten zu Gunsten eines bedeutenderen, sozial-kulturellen Verstehens zurückstellen. Der EgL geht es *um die Sache des guten Lebens* – und nicht um die personale Zurechnung ihrer Bestandteile. Natürlich *dient* die EgL Personen; aber weniger den Verfassern als vielmehr den Rezipienten in ihren Bestrebungen, gut zu leben.

In Bezug auf die Durchführung der Selbstkritik scheint es zielführend, die von mir gesehenen Probleme direkt beim Namen zu nennen und lediglich in Kürze zu umreißen. Die ausführliche Analyse darf anderen überlassen bleiben. Es ist nämlich oft dieser erste Gedanke, dieser erste Hinweis auf einen blinden Fleck, welcher zu einer grundsätzlichen Kritik inspirieren kann. Entsprechend versuche ich, Wegweiser zu skizzieren, die in verschiedenste Richtungen zeigen. Den jeweiligen Weg dann auch konsequent zu Ende gehen – das können andere viel besser.

Zuerst gilt die Selbstkritik den eigenen Prämissen, und zwar insbesondere insofern als diese nicht explizit genannt und/oder unbegründet vorausgesetzt werden. Freilich kann man daran nichts grundsätzlich Verwerfliches finden, denn auch eine philosophische Arbeit kann nicht beim Nullpunkt anfangen – das ist weder praktikabel noch (her-

1395 „Das Erkennen [muss; H.W.] lernen, zu sehen, daß es nicht sehen kann, was es nicht sehen kann.“ (Luhmann 1990: 33)

1396 Luhmann 1990: 41 [im Orig. bereits in Anführungszeichen; H.W.].

1397 Das ist natürlich nicht immer so: tiefenpsychologische Therapeuten, gute Coaches, Mütter, Väter, Lebenspartner usf. mögen die Psyche einer Person manchmal besser kennen als die Person selbst.

1398 Brandt 2010: 86.

meneutisch, erkenntnistheoretisch) möglich. Es gilt vielmehr, ein ausgeprägteres Bewusstsein für diese Voraussetzungen zu schaffen.

Die Phänomenologie als methodologisch-methodisches Ideal

Die EgL baut ganz offensichtlich auf einer phänomenologischen Herangehensweise auf, die in einem normativen Sinne als die *geeignete* Methode der Propädeutik¹³⁹⁹ und Anthropologie¹⁴⁰⁰ angesehen wird. Dazu kann sich die EgL zwar auf namhafte Phänomenologen berufen – vom späten Husserl über den frühen Heidegger bis hin zu Hermann Schmitz.¹⁴⁰¹ Es steht aber außer Frage, dass viele zeitgenössische Philosophen solche phänomenologischen Überzeugungen nicht teilen. Problematisch ist dabei nicht nur die Rede von der „unmittelbaren“ oder „unwillkürlichen“ Erfahrung – das wäre für die systemtheoretische (konstruktivistische, autopoietische) Erkenntnistheorie ein Unding –, sondern auch der unmittelbare Zugang zur „Sache selbst“, die ggf. sogar sprachunabhängig und objektiv verbalisierbar sein soll.

Weiterhin scheint ein „essentialistisches anthropologisches Minimalprogramm“ (Fenner), wie es im Rahmen der EgL und insbesondere der existenziellen Ethik entfaltet wird, *normativ aufgeladen* zu sein und damit dem *deskriptiven* Anspruch der Phänomenologie entgegen zu laufen. Alleine das Vorhaben einer *essentialistischen* Anthropologie mag für viele Forscher einer erkenntnistheoretischen Frechheit gleichkommen.

Die Klärung dieser Streitpunkte würde eine wesentlich umfassendere Untersuchung erfordern, welche im Rahmen der EgL nicht geleistet werden kann.¹⁴⁰² Es ist aber offensichtlich, dass der Ausgang dieser Grundlagendebatte nennenswerte Auswirkungen auf die methodische Durchführung der EgL hätte. Die EgL wird nämlich nicht nur in *methodischer* Hinsicht durch die Phänomenologie geprägt, sondern bedient sich dieser auch in Form eines methodologischen Gütekriteriums zur Beurteilung wissenschaftlicher Qualität – z. B. bei der Kritik an verkürzenden Konzepten wie der normativen Ethik oder der empirisch-quantitativen Psychologie.¹⁴⁰³

Das Individuum als Dreh- und Angelpunkt

Die EgL geht vom Standpunkt eines beliebigen bzw. generalisierten *Individuums* aus.¹⁴⁰⁴ Ethische *Kollektive* – Gemeinschaft, Volk, Gruppe, Spezies, Familie, etc. – spielen zwar eine wichtige Rolle; doch das Individuum bleibt der zentrale Bezugspunkt für Anfang, Methodik, Inhalt und Ziel der EgL. Das dürfte in der europäisch-abendländischen Philosophie durchaus auf breite Akzeptanz treffen, denn hier hat das Individuum schon immer eine zentrale Stellung innegehabt: man denke nur an Descartes' Cogito, Kants

1399 Vgl. Kap. 3.

1400 Vgl. Kap. 8.

1401 Vgl. zum späten Husserl die „Krisis“ (Husserl 1996), zum frühen Heidegger „Sein und Zeit“ (Heidegger 2006, insb. § 7), sowie zur zeitgenössischen Phänomenologie Schmitz 1990, Schmitz 2011.

1402 Vgl. zur Begründung, Kritik und Verteidigung des phänomenologischen Vorgehens Schmitz 2004. Dort findet sich auch eine *Kritik* zahlreicher Opponenten (ebd.: 155–214) sowie eine kritik-spezifische *Replik* des Autors (ebd.: 215–228).

1403 Vgl. Kap. 2.1 bzw. Kap. 5.6.

1404 Vgl. Kap. 3.

Aufklärungsbegriff, den politisch-philosophischen Liberalismus oder die Existenzphilosophie. Im asiatischen Kulturkreis hingegen tritt das Individuum vergleichsweise hinter das Kollektiv zurück, sowohl was die ethische Berücksichtigung (Vorrang der Gemeinschaft vor dem Einzelnen) als auch die Erkenntnistheorie betrifft (im Buddhismus stellt die Individualität eine Illusion dar, die es in der spirituellen Vereinigung zu überwinden gilt). Die Kommunitarismus-Debatte hat diese Frage in den letzten Jahren auch ins Zentrum der abendländischen Philosophie gerückt – wenn es in unserem raum-zeit-überschreitenden Informationszeitalter überhaupt noch so etwas wie „abendländische“ und „fernöstliche“ Philosophie gibt.

Die Überzeugung der EgL, das menschliche Individuum solle zum Dreh- und Angelpunkt der Ethik gemacht werden, muss man jedenfalls nicht zwingend teilen. Und selbst wenn man geneigt ist, diese Voraussetzung zu teilen, ließe sich nichtsdestotrotz kritisch fragen, ob in der EgL nicht der Sozialitätscharakter menschlicher Existenz zu kurz kommt, weil die klassische aristotelische Verbindung des individuell Guten mit dem gemeinschaftlich Guten nicht konserviert wurde. So fokussiert sich die EgL vor allem auf das einzelne Individuum, dessen Interessen und Fähigkeiten. Es ist aber nicht von der Hand zu weisen, dass individuelles Leben durch überindividuelle Bedingungen geprägt wird, die auch ausführlich thematisiert wurden: Kultur, Sprache, Geschichte, Wissen usw.¹⁴⁰⁵

Es zeugt aber von einem gewissen Spannungsverhältnis, wenn die EgL einerseits auf die Sozialität des Menschen pocht und die Notwendigkeit einer Gesellschafts- und Wirtschaftskritik in Form einer *kritischen Theorie* des guten Lebens fordert,¹⁴⁰⁶ dann aber doch ein gutes Leben skizziert, *ohne* vorher die sozial-systemischen und polito-ökonomischen Bedingungen einer genauen Kritik zu unterziehen. Ich persönlich tendiere zu einem Mittelweg, der eine kritische Theorie des guten Lebens nicht als unbedingt notwendige Voraussetzung einer EgL ansieht, aber gleichzeitig auch den großen Einfluss entsprechender Faktoren auf die Vorstellungen vom und die Realisierungsmöglichkeiten des guten Lebens anerkennt und ergänzend berücksichtigt. Das würde wiederum ein eigenständiges Forschungsprojekt füllen und konnte exemplarisch nur an Hartmut Rosas Analyse der sozialen *Beschleunigung* als Grundcharakteristikum der gesellschaftlichen Gegenwart ausgeführt werden.¹⁴⁰⁷

Von einem weniger kompromissbereiten Standpunkt ließe sich aber durchaus fragen, ob es nicht *grundsätzlich verfehlt* ist, die kritische Theorie als *einen* Aspekt unter vielen zu behandeln; oder ob das gute Leben nicht vielmehr erst auf der Grundlage einer umfassenden Systemkritik als ein wahrhaft gutes Leben hervorgehen kann: Wie soll man sich überhaupt in dieser globalisierten, kapitalistischen Wirtschaftswelt bewegen, ohne sich an Prozessen zu beteiligen, die zu Lasten anderer gehen? Wenn unser westlicher Lebensstandard mitunter auf einer systematischen Ausbeutung der sogenannten dritten Welt basiert, dann kann das gute Leben auch nicht durch Biojoghurt, Ökostrom und Fair-Trade-Kaffe gerettet werden – was sich ohnehin nur jene leisten können, die als Gewinner der sozial-ökonomischen Verteilung von der Ungleichheit (und mitunter

1405 Vgl. Kap. 8.

1406 Vgl. Kap. 5.2.

1407 Vgl. Kap. 5.2.

auch von der Armut anderer) profitieren. *Ein gutes Leben im falschen* – kann es das geben?¹⁴⁰⁸

Implizit und explizit ausgeschlossene Themen

Im Rahmen einer Selbstkritik sind auch jene Themen zu nennen, die – mit oder ohne guten Grund – bei der Explikation der EgL inhaltlich ausgeschlossen wurden. Solche Themen sind zunächst im Bereich der *Metaethik* zu suchen.¹⁴⁰⁹ Die Diskussion um die *Wahrheitsfähigkeit* normativer Aussagen ist bekanntlich kompliziert, und es entspricht dem integrativen, nicht-positionistischen Charakter der EgL, im Streit z. B. zwischen Kognitivismus und Nonkognitivismus nicht exkludierend Position zu bekennen.¹⁴¹⁰ Auch wenn die Relevanz für eine lebensweltlich-orientierte EgL nicht überschätzt werden sollte, bleibt diese nicht gänzlich unabhängig von metaethischen Fragestellungen. Analoges gilt für die Frage nach der *ethischen bzw. moralischen Motivation*,¹⁴¹¹ welche ebenfalls kompliziert und in Teilen folgenreich für die EgL ist. Eine Ethik des guten Lebens ins Verhältnis zu metaethischen und moralisch-motivationalen Fragestellungen zu setzen und entsprechende Konsequenzen abzuleiten, muss an dieser Stelle anderen überlassen bleiben.

Nur am Rande erwähnt wurde die Frage nach dem *Vorrang des Guten vor dem Richtigen*,¹⁴¹² wie sie insbesondere im Rahmen von Rawls' Theorie der Gerechtigkeit und dem Streit zwischen Liberalismus und Kommunitarismus debattiert wird.

Explizit angesprochen wurde die Problematik des *Personenbegriffs* – und damit auch des genaueren Verhältnisses von Person, Individuum, Mensch und Subjekt. Diese Fragen sprengen den Rahmen der vorliegenden Arbeit, fließen aber implizit dann doch in diese ein, wenn in der normativen Ethik (Teil III) von Freiheit, Selbstbestimmung/Autonomie und Würde gesprochen wird. Die Aufgabe, die EgL ins Verhältnis zu diesen komplexen Debatten zu setzen und entsprechende Schlüsse daraus zu ziehen, müssen Spezialisten übernehmen.

Damit eng verbunden ist auch die Frage nach dem ethischen Status von *Tieren* – und inwieweit diese ethisch *berücksichtigt* werden müssen. Wenn sich die EgL einerseits als eine integrative, umfassende Ethik preist, dann aber andererseits en passant die tierischen Individuen aus der ethischen Betrachtung ausschließt (zumindest insoweit diese ethische *Subjekte* sein sollen), dann könnte man durchaus fragen, ob hier nicht eine – phänomenologisch nicht zu rechtfertigende – *Anthropozentrik* vorliegt.

1408 In Anlehnung an Adornos berühmte Sentenz „Es gibt kein richtiges Leben im falschen.“ (Adorno 1980: 43). Aus einem ähnlichen (obgleich nicht ideologiekritischen) Gedanken folgert Stephan Grätzel eine ethische Grundsuld, die man sich nicht durch Boshaftigkeit erst verdienen muss, sondern derer man sich ganz grundsätzlich schuldig macht, soweit man (bewusst oder unbewusst) überhaupt mit der Welt und den Anderen interagiert (vgl. dazu Grätzel 2004a).

1409 Vgl. Kap. 2.1.

1410 Vgl. Kap. 4.1.

1411 Vgl. Kap. 12.1.

1412 Vgl. Kap. 12.1, 15.2.

26 Ausblick

Aus der vorangegangenen Selbstkritik lassen sich zum Abschluss noch einmal *Forschungsdesiderate* in Bezug auf die EgL ableiten. Zunächst umfasst dies eine umfassende Untersuchung der *metaethischen* Voraussetzungen und Implikationen der EgL, wobei ein Schwerpunkt auf der Frage liegen muss, inwiefern die Ergebnisse dieser Untersuchung eine nachträgliche Modifikation der EgL erfordern. Dasselbe gilt für die Frage nach der *moralischen Motivation*.

Darüber hinaus bleibt abzuwarten, wie die EgL mit ihrer *phänomenologisch* geprägten Methodologie und ihrer Orientierung am *Individuum* in der Ethikforschung aufgenommen wird – insbesondere dort, wo diese Voraussetzungen nicht geteilt werden. Hier wird sich zeigen müssen, inwieweit der integrative Charakter der EgL zu einer Inklusion derartiger Ethikauffassungen taugt. Mit dem Individuum als Dreh- und Angelpunkt der EgL sind die Konzepte „Person“, „Subjekt“ und „Mensch“ verbunden – was letztlich sogar die Frage nach dem ethischen Status von *Tieren* sowie das Problem der *Menschenrechte* aufwirft. Inwieweit entsprechende Forschungsergebnisse reibungslos in die Konzeption der EgL einfließen können oder ob es dazu konzeptioneller Änderungen bedarf, bleibt eine Frage für die zukünftige Forschung.

Nicht gänzlich lässt sich die EgL vom Streit um den *Vorrang des Guten vor dem Richtigen* lösen. Damit ist allgemeiner auch das schwerwiegende Problem einer *universellen* Ethik des guten Lebens in Anbetracht der Mannigfaltigkeit *individueller* Präferenzen verknüpft. Während der *Paternalismusvorwurf* dadurch entkräftet werden konnte, dass die EgL insgesamt keinen präskriptiven und belehrenden Anspruch erhebt, bleibt doch eine berechtigte Skepsis gegenüber universalen und allgemeinen Konzepten des Guten bzw. des Glücks.¹⁴¹³ Ob es der EgL durch ihr inklusives und integratives Vorgehen gelungen ist, die vielfältigen inhaltlichen Vorstellungen vom Guten und vom Glück in sich aufzunehmen – oder ob ein solches Unterfangen aus formal-logischen Gründen grundsätzlich unmöglich ist und man um ein normativ aufgeladenes, nicht-universelles anthropologisches Minimalprogramm nicht umhin kommt – muss dem Urteil zukünftiger Untersuchungen überlassen bleiben.

Zu guter Letzt darf mit Spannung eine *kritische Theorie des guten Lebens* erwartet werden. Die zeitgenössische Glücksforschung sowie die philosophische „Renaissance des guten Lebens“ thematisieren zwar ausführlich die sozialen, politischen und ökonomischen Bedingungen des guten Lebens und verbinden dies mitunter mit gesellschafts- und kulturkritischen Einzelanalysen; eine grundsätzliche Ideologiekritik jener gegenwärtigen Welt, in der das Individuum sein Streben nach dem guten Leben zu realisieren hat, ist bisher aber ausgeblieben.¹⁴¹⁴ Eine kritische Theorie des guten Lebens ist daher

1413 Diese Problematik hat bereits zu außergewöhnlichen Lösungsversuchen geführt, etwa als Martin Seel 1995 versuchte, eine *inhaltliche* Bestimmung des Glücks aus dessen *Form* zu gewinnen, was letztlich aber „methodisch gesehen obskur“ (Fenner 2003: 40) geblieben ist.

1414 Kritische Einzelanalysen gibt es z. B. zur Illusion der Selbstverwirklichung (vgl. Fenner 2007: Kap. 4.4) oder zur Lebensführung im Kapitalismus (vgl. Rosa 1999).

wünschenswert, sofern sie nicht in ausgediente soziologistische Reduktionismen und totalitäres Fachjargon zurückfällt. Vielmehr gilt es kritisch zu analysieren, in welchen inhumanen sozial-systemischen Strukturen und polito-ökonomischen Prozessen sich Menschen immer schon verstricken, wenn sie in unserem Zeitalter leben – und wie sie sich selbst dann darin verstricken, wenn sie einfach nur *gut* leben wollen. Gegen eine weltfremde Ethik, die jene lebensweltlichen Bedingungen ignoriert, in welche das vernünftige Subjekt eingelassen ist und von denen seine urteilende Vernunft bestimmt wird, muss diese Ideologiekritik jene Herrschafts- und Machtstrukturen herausarbeiten, die den Lebensentwurf und die Glücksvorstellungen eines Individuums prägen. Und gegen eine Ideologie der freien Selbstverwirklichung, in der das wahre und ganz „eigene“ Selbst realisiert werden soll, sind wiederum die vielfältigen – individuell wie gesellschaftlich meist unbewussten – Fremdeinflüsse zu betonen, wie sie in Gesellschaft und Kultur, Wirtschaft und Politik, Wissenschaft und Technik zu suchen sind.

Stellt man also den Begriff der *Humanität* ins Zentrum der Ethik,¹⁴¹⁵ dann führt das Ziel der EgL, das Individuum in seinem Streben nach dem guten Leben bestmöglich zu fördern, in letzter Konsequenz über eine individuelle Unterstützung hinaus und müsste sich auch in einer konstruktiven Kritik *inhumaner Lebensverhältnisse* niederschlagen.¹⁴¹⁶ Diese Lebensverhältnisse drohen im 21. Jahrhundert nämlich zunehmend, die Möglichkeiten einer humanen Lebensführung systematisch zu untergraben.

1415 So etwa Höffe 2008a: 139f. oder Fenner 2004: 445f.; vgl. dazu auch Kap. 2.3, 4.2, 14.

1416 Vgl. dazu Rosa 2009: 24.

Literaturverzeichnis

- ADORNO, Theodor W. (1980): *Minima Moralia. Reflexionen aus dem beschädigten Leben* [=Gesammelte Schriften 4], Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- ALFERMANN, Dorothee / STOLL, Oliver (2010): *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*, 3. Aufl., Aachen: Meyer & Meyer.
- ANDERSON, Harlene / GOOLISHIAN, Harold A. (1990): Menschliche Systeme als sprachliche Systeme. Vorläufige und weiter zu entwickelnde Ideen über Folgerungen für die klinische Theorie. In: *Familiendynamik* 15 (3), 212-243.
- ANTONOVSKY, Aaron (1987): *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*, San Francisco: Jossey-Bass.
- APEL, Karl-Otto (1973): Sprache. In: Krings, Hermann / Baumgartner, Hans Michael / Wild, Christoph (Hg.): *Handbuch philosophischer Grundbegriffe. Studienausgabe*, Band 5, München: Kösel, 1383-1402.
- ARENDT, Hannah (1996): *Vita activa oder Vom tätigen Leben*, 8. Aufl., München: Piper.
- ARISTOTELES (1969): *Nikomachische Ethik. Übersetzung und Nachwort von Franz Dirlmeier*, Stuttgart: Reclam.
- AUDI, Robert (Hg.) (1995): *The Cambridge dictionary of philosophy*, New York: Cambridge University Press.
- AUGUSTINUS, Aurelius (2000): *Was ist Zeit? (=Confessiones/Bekenntnisse, Buch XI). Lateinisch – Deutsch*, Hamburg: Meiner.
- AUHAGEN, Ann Elisabeth (Hg.) (2008): *Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben*, 2. Aufl., Weinheim: Beltz.
- BANDURA, Albert (1994): Self-Efficacy. In: Ramachandran, V. S. (Hg.): *Encyclopedia of Human Behavior*, Vol. 4, New York: Academic Press, 71–81 [PDF: 1-14], <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>, zuletzt geprüft am 31.5.2013.
- BANDURA, Albert (1997): *Self-efficacy. The exercise of control*, New York: W.H. Freeman.
- BECKER, Craig M. / GLASCOFF, Mary Alice / FELTS, W. Michael (2010): Salutogenesis 30 Years Later: Where do we go from here? In: *International Electronic Journal of Health Education* 13, 25-32 [PDF: 1-8], http://www.aahperd.org/aahe/publications/iejhe/upload/10_C_Becker.pdf, zuletzt geprüft am 30.5.2013.
- BECKER, Lawrence C. (Hg.) (1992): *Encyclopedia of ethics*, New York: Garland Publ.
- BELLEBAUM, Alfred (2002a): Glück: Erscheinungsvielfalt und Bedeutungsreichtum. In: Bellebaum, Alfred (Hg.): *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft, 13-42.

- BELLEBAUM, Alfred (2002b): Vorwort. In: Bellebaum, Alfred (Hg.): Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft, 9-11.
- BELLEBAUM, Christian / THOMA, Patrizia / DAUM, Irene (2012): Neuropsychologie, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- BEN-SHAHAR, Tal (2008): Happier. Can you learn to be happy? New York: McGraw-Hill.
- BEN-SHAHAR, Tal (2009): The Pursuit of Perfect. Stop Chasing Perfection and Find Your Path to Lasting Happiness! New York, London: McGraw-Hill.
- BENTALL, Richard P. (1992): A proposal to classify happiness as a psychiatric disorder. In: *Journal of medical ethics* 18, 94-98.
- BENTHAM, Jeremy (1970): An introduction to the principles of morals and legislation, London: Athlone Press.
- BERMES, Christian (1999): Einleitung: Die Sprache der Welt und die Welt der Sprache. In: Bermes, Christian (Hg.): Sprachphilosophie, Freiburg: Karl Alber, 9-23.
- BHUTAN Studies & GNH Research, The Centre for (2014): Bhutan GNH Index, <http://www.grossnationalhappiness.com/articles/>, zuletzt geprüft am 23.4.2014.
- BIEN, Günther (2011): „Glück ist nicht das Ziel, sondern der Lohn...“. Interview. In: Reusch, Siegfried (Hg.): 18 Antworten auf die Frage nach dem Glück. Ein philosophischer Streifzug, Stuttgart: Hirzel, 207-223.
- BIEN, Günther (2000): Glück – was ist das? 2. Aufl., Frankfurt am Main: Knecht.
- BIERI, Peter (2007): Einleitung zum Kapitel „Materialismus“. In: Bieri, Peter (Hg.): Analytische Philosophie des Geistes, 4., neu ausgestattete Aufl., Weinheim: Beltz, 31-55.
- BIRNBACHER, Dieter (2007): Analytische Einführung in die Ethik, 2., durchgesehene und erweit. Aufl., Berlin/New York: de Gruyter.
- BIRNBACHER, Dieter (2011): Utilitarismus. In: Düwell, Marcus / Hübenthal, Christoph / Werner, Micha H. (Hg.): Handbuch Ethik, 3., aktualisierte Aufl., Stuttgart: Metzler, 95-107.
- Boethius (1991): Trost der Philosophie, vollst. Ausg., München: dtv.
- BÖHME, Gernot (1986): Philosophieren mit Kant. Zur Rekonstruktion der Kantischen Erkenntnis- und Wissenschaftstheorie, 1. Aufl., Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- BÖHME, Gernot (1999): Die Aufgaben der Philosophie. Ein Gespräch mit Gernot Böhme. In: *Information Philosophie* (5), 22-29.
- BÖHME, Gernot (2003): Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht, Zug/Schweiz: Die Graue Edition.
- BÖSCH, Michael (1994): Sören Kierkegaard. Schicksal – Angst – Freiheit, Paderborn: Schöningh.
- BORDT, Michael (2004): Platon, Wiesbaden: Panorama-Verlag.
- BRANDEN, Nathaniel (1994): The six pillars of self-esteem, New York, N.Y.: Bantam.

- BRANDT, Daniel (2006): Das Noumenon Gehirn. Von der Abgründigkeit der Hirnforschung. In: *Philosophie der Psychologie* 4, <http://www.jp.philo.at/texte/BrandtD1.pdf>, zuletzt geprüft am 18.03.2012.
- BRANDT, Daniel (2008): Subjektive Wahrheit. Zum Verhältnis von Psychotherapie und Philosophischer Praxis. In: *psycho-logik* 3, 78-94.
- BRANDT, Daniel (2010): Philosophische Praxis. Ihr Begriff und ihre Stellung zu den Psychotherapien, Freiburg/München: Alber.
- BRENTANO, FRANZ (1955): Psychologie vom empirischen Standpunkt. Erster Band, Hamburg: Meiner.
- BUBER, Martin (1994): Ich und du, 12. Aufl., Heidelberg: Lambert Schneider.
- BUCHER, Anton A. (2007): Psychologie der Spiritualität. Handbuch, Weinheim: Beltz.
- BUCHER, Anton A. (2011): Psychologie des Glücks. Ein Handbuch, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft.
- BUCKE, Richard M. (1905): Cosmic Consciousness. A Study in the Evolution of the Human Mind, Philadelphia: Innes.
- BURROUGHS, William S. (1978): The Limits of Control. 1978 veröffentlicht, <http://eng7007.pbworks.com/w/page/18931079/BurroughsControl>, zuletzt geprüft am 8.8.2014.
- CAMUS, Albert (2005): Der Mythos des Sisyphos, 7. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (2008): Flow. The psychology of optimal experience, New York, N.Y: Harper Perennial.
- DECLARATION OF INDEPENDENCE, The (1776): A Transcription. In Congress, July 4, 1776, http://www.archives.gov/exhibits/charters/declaration_transcript.html, zuletzt geprüft am 10.12.2013.
- DEIGH, John (2010): An introduction to ethics, New York: Cambridge University Press.
- DELEUZE, Gilles / GUATTARI, Félix (1977): Rhizom, Berlin: Merve.
- DILTHEY, Wilhelm (1968a): Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften. Gesammelte Schriften, VII. Band, 5., unveränderte Auflage, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- DILTHEY, Wilhelm (1968b): Ideen über eine beschreibende und zergliedernde Psychologie (1894). In: ders.: Gesammelte Schriften V. Die Geistige Welt. Einleitung in die Philosophie des Lebens. Erste Hälfte. Abhandlungen zur Grundlegung der Geisteswissenschaften, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 139-240.
- DILTHEY, Wilhelm (1970): System der Ethik. Gesammelte Schriften X, 3. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- DÜWELL, Marcus / HÜBENTHAL, Christoph / WERNER, Micha H. (2011a): Einleitung. Ethik: Begriff – Geschichte – Theorie – Applikation. In: dies. (Hg.): Handbuch Ethik, 3., aktualisierte Aufl., Stuttgart: Metzler, 1-23.
- DÜWELL, Marcus / HÜBENTHAL, Christoph / WERNER, Micha H. (Hg.) (2011b): Handbuch Ethik, 3., aktualisierte Aufl., Stuttgart: Metzler.
- EAGLETON, Terry (2007): The meaning of life, Oxford/New York: Oxford University Press.
- EDELMANN, Walter / WITTMANN, Simone (2012): Lernpsychologie. Mit Online-Materialien, 7. Aufl., Weinheim: Beltz.
- ENDRESS, Martin (Hg.) (1995): Zur Grundlegung einer integrativen Ethik. Für Hans Krämer, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- EPIKTET (2007): Handbüchlein der stoischen Moral. In: Thielen, Verena / Thiel, Katharina (Hg.): Klassische Texte zum Glück, Berlin: Parodos, 11-20.
- ESSER, Hartmut (1999): Soziologie. Allgemeine Grundlagen, 3. Aufl., Frankfurt am Main: Campus-Verl.
- FELLMANN, Ferdinand (2010): Leben. In: Bermes, Christian / Dierse, Ulrich (Hg.): Schlüsselbegriffe der Philosophie des 20. Jahrhunderts, Hamburg: Meiner, 189-206.
- FENNER, Dagmar (2003): Glück. Grundriss einer integrativen Lebenswissenschaft, Freiburg: Alber.
- FENNER, Dagmar (2004): Glück oder Moral? Zur Verhältnisbestimmung von Individual- und Sozialethik. In: *Zeitschrift für philosophische Forschung* 58 (3), 428-446, <http://www.jstor.org/stable/20485231>.
- FENNER, Dagmar (2007): Das gute Leben, Berlin/New York: de Gruyter.
- FENNER, Dagmar (2008a): Ethik. Wie soll ich handeln? Tübingen/Basel: Francke.
- FENNER, Dagmar (2008b): Psychische Gesundheit. Entwurf zu einer objektiven Theorie des guten Lebens. In: *e-Journal Philosophie der Psychologie* 10, <http://www.jp.philo.at/texte/FennerD3.pdf>, zuletzt geprüft am 8.11.2013.
- FENNER, Dagmar (2009): Angewandte Ethik zwischen Theorie und Praxis. Systematische Reflexionen zum Theorie-Praxis-Verhältnis der jungen Disziplin. In: *Zeitschrift für philosophische Forschung* 63, 99-121.
- FENNER, Dagmar (2010): Einführung in die Angewandte Ethik, Tübingen: Francke.
- FRANK, Manfred (1986): Die Unhintergebarkeit von Individualität. Reflexionen über Subjekt, Person und Individuum aus Anlass ihrer „postmodernen“ Toterklärung, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- FRANK, Manfred (1990): Subjekt, Person, Individuum. [Leicht gekürzte Fassung des Beitrags „Individualität“; in: „Poetik und Hermeneutik“, München 1987] In: Frank, Manfred (Hg.): Die Frage nach dem Subjekt, 2. Aufl., Frankfurt am Main: Suhrkamp, 7-28.

- FRANKENA, William K. (1973): *Ethics*, 2. Aufl., Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- FRANKL, Viktor E. (1979): *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, 9. Aufl., Wien: Deuticke.
- FRANKL, Viktor E. (2005a): *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*, München/Zürich: Piper.
- FRANKL, Viktor E. (2005b): *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. In: ders.: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*, München/Zürich: Piper, 141-161.
- FREUD, Sigmund (2008): *Das Unbehagen in der Kultur*. In: Hutsch, Patrick (Hg.): *Das Lesebuch für Glückliche und solche, die es werden wollen*, Frankfurt am Main: Fischer, 245-246.
- FRÖHLICH-GILDHOFF, Klaus / RÖNNAU-BÖSE, Maike (2011): *Resilienz*, 2. Aufl., München: Reinhardt.
- FROMM, Erich (2012): *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*, München: dtv.
- FUNKE, Günter / KÜHN, Rolf (2005): *Einführung in eine phänomenologische Psychologie*, Freiburg: Alber.
- GABRIEL, Gottfried (2003): *Zwischen Wissenschaft und Dichtung. Nicht-propositionale Vergegenwärtigungen in der Philosophie*. In: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 51 (3), 415-425.
- GADAMER, Hans-Georg (1990): *Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik (=Gesammelte Werke, Bd. 1)*, 6. Aufl. (durchges.), Tübingen: Mohr.
- GADAMER, Hans-Georg (1993a): *Die Kontinuität der Geschichte und der Augenblick der Existenz (1965)*. In: Gadamer, Hans-Georg (Hg.): ders.: *Wahrheit und Methode. Ergänzungen – Register (=Gesammelte Werke, Bd. 2)*, 2. Aufl., Tübingen: Mohr, 133-145.
- GADAMER, Hans-Georg (1993b): *Mensch und Sprache (1966)*. In: Gadamer, Hans-Georg (Hg.): ders.: *Wahrheit und Methode. Ergänzungen – Register (=Gesammelte Werke, Bd. 2)*, 2. Aufl., Tübingen: Mohr, 146-154.
- GERHARDT, Volker (1999): *Friedrich Nietzsche*, München: Beck.
- GERHARDT, Volker (2000): *Individualität. Das Element der Welt*, München: Beck.
- GETHMANN, Carl Friedrich (2001): *Martin Heidegger*. In: Hoerster, Norbert (Hg.): *Klassiker des philosophischen Denkens*, 6. Aufl., Neuausg., München: dtv, 274-316.
- GEYER, Christian (Hg.) (2007): *Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- GLOY, Karen (Hg.) (1999): *Rationalitätstypen*, Freiburg: Alber.

- GLOY, Karen (2005): Einführung: Die verschiedenen Wissenstypen. In: Gloy, Karen / zur Lippe, Rudolf (Hg.): Weisheit – Wissen – Information, Göttingen: V&R unipress, 7-20.
- GLOY, Karen (2007): Von der Weisheit zur Wissenschaft. Eine Genealogie und Typologie der Wissensformen, Freiburg: Alber.
- GLOY, Karen (2009): Kollektives und individuelles Bewußtsein, München: Wilhelm Fink.
- GLOY, Karen / ZUR LIPPE, Rudolf (Hg.) (2005): Weisheit – Wissen – Information, Göttingen: V&R unipress.
- GOETHE, Johann Wolfgang von (2006): Faust. Erster und zweiter Teil, 9. Aufl., München: dtv.
- GRÄTZEL, Stephan (1989): Die philosophische Entdeckung des Leibes, Stuttgart: F. Steiner Verlag Wiesbaden.
- GRÄTZEL, Stephan (2004a): Dasein ohne Schuld. Dimensionen menschlicher Schuld aus philosophischer Perspektive, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- GRÄTZEL, Stephan (2004b): Über die Grenzen des Lebens. Vorlesungen zur Philosophischen Anthropologie, London: Turnshare.
- GRÄTZEL, Stephan (2005a): Die Vollendung des Denkens. Vorlesungen zu Philosophie und Mystik, London: Turnshare.
- GRÄTZEL, Stephan (2005b): Die Wahrheit der Fiktion. Vorlesungen zur Hermeneutik, London: Turnshare.
- GRÄTZEL, Stephan (2006): System der Ethik. Existenzielle Fragestellungen der Praktischen Philosophie, London: Turnshare.
- GRÄTZEL, Stephan (2007): Ethische Praxis. Anwendungen der praktischen Philosophie in Alltag und Beruf, London: Turnshare.
- GRÄTZEL, Stephan (2013): Vorwort. In: Rosenzweig, Franz: Mein Ich entsteht im Du. Ausgewählte Texte zu Sprache, Dialog und Übersetzung, Freiburg: Alber, 9-15.
- GRAWE, Klaus (1994): Was sind die wirklich wirksamen Ingredienzien der Psychotherapie? In: *E-Journal des DPI* (www.psychotherapie.org), <http://www.psychotherapie.org/klaus/ref-grawe.html>, zuletzt geprüft am 07.03.2012.
- GRAWE, Klaus (1995): Grundriß einer Allgemeinen Psychotherapie. In: *Psychotherapeut* 40 (3), 130-145.
- GRAWE, Klaus (1998): Psychologische Therapie, Göttingen: Hogrefe.
- GRAWE, Klaus (2004): Neuropsychotherapie, Göttingen: Hogrefe.
- GRAWE, Klaus (2005): (Wie) kann Psychotherapie durch empirische Validierung wirksamer werden? In: *Psychotherapeutenjournal* (1), 4-11.
- GRAWE, Klaus / DONATI, Ruth / BERNAUER, Friederike (1994): Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession, 3. Aufl., Göttingen: Hogrefe.

- GROSSHEIM, Michael (1994): Perspektive oder Milieu von Sachverhalten? Zur Theorie der Subjektivität. In: Großheim, Michael (Hg.): Wege zu einer volleren Realität. Neue Phänomenologie in der Diskussion, Berlin: Akad.-Verl., 31-49.
- GRÜNBAUM, Adolf (1988): Die Grundlagen der Psychoanalyse. Eine philosophische Kritik, Stuttgart: Reclam.
- GRUNDMANN, Thomas (2008): Analytische Einführung in die Erkenntnistheorie, Berlin: de Gruyter.
- HABERMAS, Jürgen (1971): Erkenntnis und Interesse, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- HABERMAS, Jürgen (1995): Theorie des kommunikativen Handelns, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- HABERMAS, Jürgen (1999): Die Einbeziehung des Anderen. Studien zur politischen Theorie, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- HABERMAS, Jürgen (2005): Zwischen Naturalismus und Religion. Philosophische Aufsätze, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- HABERMAS, Jürgen (2009): Das Sprachspiel verantwortlicher Urheberschaft und das Problem der Willensfreiheit. Wie läßt sich der epistemische Dualismus mit einem ontologischen Monismus versöhnen? In: ders.: Philosophische Texte. Studienausgabe in fünf Bänden. Band 5. Kritik der Vernunft, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 271-341.
- HAEFFNER, Gerd (2005): Philosophische Anthropologie, 4., durchges. und erg. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer.
- HARRIS, Russ (2011): ACT leicht gemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, Freiburg: Arbor-Verl.
- HEIDEGGER, Martin (1967): Wissenschaft und Besinnung. In: ders.: Vorträge und Aufsätze. Teil I, Pfullingen: Verlag Günther Neske, 37-62.
- HEIDEGGER, Martin (1992): Was heißt Denken? Stuttgart: Reclam.
- HEIDEGGER, Martin (2006): Sein und Zeit, 19. Aufl., unveränd. Nachdr. der 15., an Hand der Gesamtausg. durchges. Aufl. mit den Randbemerkungen aus dem Handex. des Autors im Anh., Tübingen: Niemeyer.
- HEIMBÜCHEL, Bernd (1983): Verzweigung als Grundphänomen der menschlichen Existenz. Kierkegaards Analyse der existierenden Subjektivität, Frankfurt am Main: P. Lang.
- HEMPEL, Carl Gustav / OPPENHEIM, Paul (1948): Studies in the Logic of Explanation. In: *Philosophy of Science* 15 (2), 135-175, <http://www.jstor.org/stable/185169>, zuletzt geprüft am 11.05.2010.
- HENRICH, Dieter (2007): Sorge um sich oder Kunst des Lebens? In: Kersting, Wolfgang / Langbehn, Claus (Hg.): Kritik der Lebenskunst, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 359-371.

- HENRY, Michel (1994): Die Barbarei. Eine phänomenologische Kulturkritik, Freiburg: Alber.
- HENRY, Michel (2005): Affekt und Subjektivität. Lebensphänomenologische Beiträge zur Psychologie und zum Wesen des Menschen, Freiburg: Alber.
- HETZEL, Andreas (2012): Kultur und Kulturbegriff. In: Konersmann, Ralf (Hg.): Handbuch Kulturphilosophie, Stuttgart: Metzler, 23-30.
- HÖFFE, Otfried (1992): Personale Bedingungen eines sinnerfüllten Lebens. In: Kühn, Rolf / Petzold, Hilarion (Hg.): Psychotherapie & Philosophie. Philosophie als Psychotherapie?, Paderborn: Junfermann, 395-422.
- HÖFFE, Otfried (2007): Macht Tugend glücklich? In: Kersting, Wolfgang / Langbehn, Claus (Hg.): Kritik der Lebenskunst, Frankfurt am Main: Suhrkamp (1815), 342-355.
- HÖFFE, Otfried (2008a): Humanität. In: Höffe, Otfried (Hg.): Lexikon der Ethik, 7., neu bearbeitete und erw. Aufl., München: C.H. Beck, 139-141.
- HÖFFE, Otfried (Hg.) (2008b): Lexikon der Ethik, 7., neubearbeitete und erw. Aufl., München: C.H. Beck.
- HÖFFE, Otfried (2009): Lebenskunst und Moral – oder: Macht Tugend glücklich? 1., überarb. Neuausg, München: Beck (1926).
- HÖFFE, Otfried (2013): Ethik. Eine Einführung, München: C.H. Beck.
- HOFFMANN, Bernt H. / DERRA, Claus (2000): Handbuch autogenes Training. Grundlagen, Technik, Anwendung, 14. Aufl., München: dtv.
- HÖRISCH, Jochen (2011): Glück im Deutschen. In: Thomä, Dieter / Henning, Christoph / Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart: Metzler, 13-14.
- HORN, Christoph (2008): Wert. In: Höffe, Otfried (Hg.): Lexikon der Ethik, 7., neubearbeitete und erw. Aufl., München: C.H. Beck, 344-345.
- HORSTER, Detlef (2009): Ethik, Stuttgart: Reclam.
- HOYNINGEN-HUENE, Paul (2013): Systematicity. The nature of science, New York: Oxford University Press.
- HÜBENTHAL, Christoph (2011): Teleologische Ansätze. Einleitung. In: Düwell, Marcus / Hübenthal, Christoph / Werner, Micha H. (Hg.): Handbuch Ethik, 3., aktualisierte Aufl., Stuttgart: Metzler, 61-68.
- HUSSERL, Edmund (1952): Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch. Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution (=Husserliana, Bd. IV), Tübingen: Niemeyer.
- HUSSERL, Edmund (1995): Cartesianische Meditationen. Eine Einleitung in die Phänomenologie, 3., durchges. Aufl., Hamburg: Meiner.

- HUSSERL, Edmund (1996): Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie. Eine Einleitung in die phänomenologische Philosophie, 3. Aufl., Hamburg: Meiner.
- HUSSY, Walter / ECHTERHOFF, Gerald / SCHREIER, Margrit (2013): Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor. Mit 23 Tabellen, 2., überarb. Aufl., Berlin: Springer.
- HÜTHER, Gerald (2001): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- HÜTHER, Gerald (2011): Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: Storch, Maja et al. (Hg.): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Mit Ergänzungskapitel „Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“, 2. Aufl., Bern: Huber, 73-98.
- HÜTHER, Gerald / AARTS, Maria (2011): Beziehung wirkt Wunder. Was Kinder und Jugendliche zum Aufwachsen brauchen. Videoaufzeichnung eines Vortrags. DVD: Auditorium Netzwerk.
- JANICH, Peter (2006): Der Streit der Welt- und Menschenbilder in der Hirnforschung. In: Sturma, Dieter (Hg.): Philosophie und Neurowissenschaften, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 75-96.
- JÜTTEMANN, Gerd (1983): Psychologie am Scheideweg: Teilung oder Vervollständigung? In: Jüttemann, Gerd (Hg.): Psychologie in der Veränderung. Perspektiven für eine gegenstandsangemessenere Forschungspraxis, Weinheim, Basel: Beltz, 30-65.
- JÜTTEMANN, Gerd (1991): Systemimmanenz als Ursache der Dauerkrise „wissenschaftlicher“ Psychologie. In: Jüttemann, Gerd / Sonntag, Michael / Wulf, Christoph (Hg.): Die Seele. Ihre Geschichte im Abendland, Weinheim: PVU, 340-363.
- JÜTTEMANN, Gerd (1992): Psyche und Subjekt. Für eine Psychologie jenseits von Dogma und Mythos, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- JÜTTEMANN, Gerd (2011a): Der Mensch, das Ich und die Autogenese. Die Perspektive einer grundlagenwissenschaftlichen Humanpsychologie. In: *Psychologische Rundschau* 62 (2), 110-113, zuletzt geprüft am 09.07.2014.
- JÜTTEMANN, Gerd (2011b): Historische Psychologie und die Entwicklung der Menschheit. Die Perspektive einer Fundamentaltheorie. In: *Erwägen Wissen Ethik* 22 (1), 3-16, zuletzt geprüft am 30.04.2014.
- KABAT-ZINN, Jon (2011): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung, vollst. Taschenbuchausg., München: Knaur.
- KAISER, Gerhard (2007): Warum noch debattieren? Determinismus als Diskurskiller. In: Geyer, Christian (Hg.): Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 261-267.
- KANDEL, Eric R. / SCHWARTZ, James H. / JESSEL, Thomas M. (1996): Neurowissenschaften. Eine Einführung, Heidelberg: Spektrum, Akad. Verl.

- KANT, Immanuel (1983): *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht*, Stuttgart: Reclam.
- KANT, Immanuel (2004a): *Kritik der praktischen Vernunft / Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, [Sonderausg. zum Kant-Jub., 4. Aufl., Ausg. zusammen mit „Kritik der reinen Vernunft“, Bd. 1 und 2 und „Kritik der praktischen Vernunft“], Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- KANT, Immanuel (2004b): *Kritik der reinen Vernunft*, [Sonderausg. zum Kant-Jub., 4. Aufl., Ausg. zusammen mit „Kritik der reinen Vernunft“, Bd. 1 und 2 und „Kritik der praktischen Vernunft“], Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- KARNATH, Hans-Otto / ACKERMANN, Hermann (2012): *Kognitive Neurowissenschaften*, 3., aktualisierte und erw. Aufl., Berlin: Springer.
- KERSTING, Wolfgang (2001): *John Rawls zur Einführung*, Neufassung, Hamburg: Junius.
- KIERKEGAARD, Sören (2005a): *Der Begriff Angst*. In: ders.: *Die Krankheit zum Tode / Furcht und Zittern / Die Wiederholung / Der Begriff Angst*, München: dtv, 441-640.
- KIERKEGAARD, Sören (2005b): *Die Krankheit zum Tode*. In: ders.: *Die Krankheit zum Tode / Furcht und Zittern / Die Wiederholung / Der Begriff Angst*, München: dtv, 23-177.
- KIERKEGAARD, Sören (2010): *Entweder – Oder*. In: Erlach, Philipp / Reisch, Thomas (Hg.): *Vom Sinn des Lebens. Ein Lesebuch für alle Lebenslagen*, Frankfurt am Main: Fischer, 136-140.
- KLUGE, Friedrich (1995): *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*, 23., erw. Aufl., Berlin: de Gruyter.
- KOLMER, Petra / WILDFEUER, Armin G. (2011): *Neues Handbuch philosophischer Grundbegriffe*. Bd. 2, Freiburg/München: Alber.
- KONERSMANN, Ralf (2010): *Kulturphilosophie zur Einführung*, 2., vollst. überarb. Aufl., Hamburg: Junius.
- KRÄMER, Hans (1992): *Integrative Ethik*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- KRÄMER, Hans (1995): *Replik: Die ‚Integrative Ethik‘ in der Diskussion*. In: Endreß, Martin (Hg.): *Zur Grundlegung einer integrativen Ethik*. Für Hans Krämer, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 205-249.
- KRÄMER, Hans (1998): *Integrative Ethik*. In: Schummer, Joachim (Hg.): *Glück und Ethik*, Würzburg: Königshausen und Neumann, 93-107.
- KRAUS, Karl (1990): *Pro domo et mundo*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- KRIJNEN, Christian (2011): *Wert*. In: Düwell, Marcus / Hübenthal, Christoph / Werner, Micha H. (Hg.): *Handbuch Ethik*, 3., aktualisierte Aufl., Stuttgart: Metzler, 548-553.
- KRIZ, Jürgen (2007): *Grundkonzepte der Psychotherapie*, 6., vollst. überarb. Aufl., Weinheim: Beltz, PVU.
- KÜHN, Rolf (2004): *Leben. Eine Besinnung*, Freiburg: Alber.

- KÜHN, Rolf (2008): Vom Ich der Vorstellung zum lebendigen Mich. Über die phänomenologische Zugänglichkeit reiner Individualität. In: *psycho-logik* 3, 62-76.
- KÜHN, Rolf / PETZOLD, Hilarion (Hg.) (1992): Psychotherapie & Philosophie. Philosophie als Psychotherapie? Paderborn: Junfermann.
- LAUSTER, Jörg (2011a): Glück im Griechischen. In: Thomä, Dieter / Henning, Christoph / Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart: Metzler, 11.
- LAUSTER, Jörg (2011b): Glück im Lateinischen. In: Thomä, Dieter / Henning, Christoph / Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart: Metzler, 12.
- LEDoux, Joseph (2002): Synaptic self. How our brains become who we are, New York: Penguin.
- LEEB, Werner A. / TRENKLE, Bernhard / WECKENMANN, Martin F. (Hg.) (2011): Der Realitätenkellner. Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision, Heidelberg: Carl-Auer-Verl.
- LEVINE, Joseph (1993): On leaving out what it's like. In: Davies, Martin / Humphreys, Glyn W. (Hg.): Consciousness: Psychological and Philosophical Essays, Oxford: Blackwell, 121-136.
- LEVINE, Joseph (2006): Subjectivity. In: Borchert, Donald M. (Hg.): Encyclopedia of Philosophy, Detroit: Macmillan Reference USA, 290-293.
- LIBET, Benjamin (1985): Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. In: *The behavioral and brain sciences* 8 (4), 529-566, <http://selfpace.uconn.edu/class/ccs/Libet1985UcsCerebralInitiative.pdf>, zuletzt geprüft am 13.05.2014.
- LIBET, Benjamin (2007): Haben wir einen freien Willen? In: Geyer, Christian (Hg.): Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 268-289.
- LIESSMANN, Konrad Paul (1999): Sören Kierkegaard zur Einführung, 2. Aufl., Hamburg: Junius.
- LÖWITH, Karl (2013): Das Individuum in der Rolle des Mitmenschen. Ein Beitrag zur anthropologischen Grundlegung der ethischen Probleme, Freiburg: Alber.
- LUHMANN, Niklas (1990): Das Erkenntnisprogramm des Konstruktivismus und die unbekannt bleibende Realität. In: Luhmann, Niklas (Hg.): Soziologische Aufklärung 5. Konstruktivistische Perspektiven, Opladen: Westdt. Verl., 31-58.
- LYUBOMIRSKY, Sonja / SHELDON, Kennon M. / SCHKADE, David (2005): Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. In: *Review of General Psychology* 9 (2), 111-131.
- MACINTYRE, Alasdair C. (1981): After Virtue. A Study in Moral Theory, Notre Dame, Ind: Univ. of Notre Dame Press.

- MACK, Wolfgang (2007): Braucht die Psychologie den Begriff der Seele? In: *Philosophie der Psychologie* 7, <http://www.jp.philo.at/texte/MackW1.pdf>, zuletzt geprüft am 02.05.2014.
- MADIGAN, Stephen (2011): *Narrative therapy*, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- MANN, Thomas (2005): *Buddenbrooks. Verfall einer Familie*, Limitierte Sonderausg., Frankfurt am Main: Fischer.
- MAURER, Konrad (2012): Wissenschaftliche Einführung. In: Meyer, Paul: IRT. Imaginatives Resonanz Training oder Imaginativ-Reale Resonanz und Feedback nach Paul Meyer B.Sc. Körpersymptom-orientierte Selbstheilung über die Vorstellung. Zur Buch-Veröffentlichung bestimmte Word-Datei, erhalten von Paul Meyer, Wiesbaden: unveröffentlichtes Manuskript, 27-39.
- MERLEAU-PONTY, Maurice (1966): *Phänomenologie der Wahrnehmung*, Berlin: de Gruyter.
- METZINGER, Thomas (2005): Précis: Being No One. In: *Psyche* 11 (5), 1-35.
- METZINGER, Thomas (Hg.) (2006): *Phänomenales Bewusstsein (=Grundkurs Philosophie des Geistes, Bd. 1)*, Paderborn: mentis.
- METZINGER, Thomas (2007): Generelle Einführung. In: Metzinger, Thomas (Hg.): *Das Leib-Seele-Problem (=Grundkurs Philosophie des Geistes, Bd. 2)*, Paderborn: mentis, 11-33.
- MEYER, Paul (2012a): IMAGINATIVES RESONANZ TRAINING – IRT: II. SELBST-de-programmierend. ENTWURF EINER ARBEITSHYPOTHESE. Unveröffentlichte Word-Datei „IRTHypVK25OC12.doc“, erhalten von Paul Meyer.
- MEYER, Paul (2012b): IRT – IMAGINATIVES RESONANZ TRAINING. Unveröffentlichte Word-Datei „1-FlyerIRT.REV.MAY2 02DE12 mit Rückseite“. Flyer.
- MEYER, Paul (2012c): IRT. Imaginatives Resonanz Training oder Imaginativ-Reale Resonanz und Feedback nach Paul Meyer B.Sc. Körpersymptom-orientierte Selbstheilung über die Vorstellung. Zur Buch-Veröffentlichung bestimmte Word-Datei, erhalten von Paul Meyer, Wiesbaden: unveröffentlichtes Manuskript.
- MEYER, Paul (2013): IMAGINATIVE RESONANCE TRAINING – IRT. Unveröffentlichte Word-Datei „12IRTmidLong18FE05.doc“, erhalten von Paul Meyer.
- MEYER, Paul / MATTHES, Christoph / KUSCHE, Karl Erwin / MAURER, Konrad (2012): Imaginative resonance training (IRT) achieves elimination of amputees' phantom pain (PLP) coupled with a spontaneous in-depth proprioception of a restored limb as a marker for permanence and supported by pre-post functional magnetic resonance imaging (fMRI). In: *Psychiatry Research: Neuroimaging* 202 (2), 175-179.
- MILL, John Stuart (2006): *Utilitarianism*. Englisch – deutsch, Stuttgart: Reclam.
- MITTELSTRASS, Jürgen (1982): Wissenschaft als Lebensform. Zur gesellschaftlichen Relevanz und zum bürgerlichen Begriff der Wissenschaft. In: ders.: *Wissenschaft als*

- Lebensform. Reden über philosophische Orientierungen in Wissenschaft und Universität, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 11-36.
- MITTELSTRASS, Jürgen (2011): Philosophie. In: Reinalter, Helmut / Brenner, Peter J. (Hg.): Lexikon der Geisteswissenschaften. Sachbegriffe, Disziplinen, Personen, Wien: Böhlau, 1038-1042.
- MONTY PYTHON (2010): Nichts Besonderes. In: Erlach, Philipp / Reisch, Thomas (Hg.): Vom Sinn des Lebens. Ein Lesebuch für alle Lebenslagen, Frankfurt am Main: Fischer, 263.
- MYERS, David G. (2000): The Funds, Friends, and Faith of Happy People. In: *American Psychologist* 55 (1), 56-67.
- NAGEL, Thomas (1989): The view from nowhere, New York/Oxford: Oxford Univ. Press.
- NEISSER, Ulric (1967): Cognitive psychology, New York: Appleton-Century-Crofts.
- NIETZSCHE, Friedrich (1968): Also sprach Zarathustra. Ein Buch für Alle und Keinen [=Kritische Gesamtausgabe VI/1], Berlin: de Gruyter (Sechste Abteilung, Erster Band).
- NIETZSCHE, Friedrich (1988a): Der Fall Wagner; Götzen-Dämmerung; Der Antichrist; Ecce homo; Dionysos-Dithyramben; Nietzsche contra Wagner [=KSA 6], 2., durchges. Aufl., München: dtv.
- NIETZSCHE, Friedrich (1988b): Nachgelassene Fragmente 1887-1889 [= KSA 13], 2., durchgesehene Aufl., München: dtv.
- NIETZSCHE, Friedrich (1988c): Morgenröte; Idyllen aus Messina; Die fröhliche Wissenschaft [KSA 3], 2., durchgesehene Aufl., München: dtv.
- NIETZSCHE, Friedrich (1988d): Nachgelassene Fragmente 1875 – 1879 [=KSA 8], 2., durchges. Aufl., München: dtv.
- NIETZSCHE, Friedrich (1988e): Nachgelassene Fragmente 1882-1885 [=KSA 10], 2., durchges. Aufl., München: dtv.
- NIETZSCHE, Friedrich (1988f): Nachgelassene Fragmente 1882-1885, 2. Teil [=KSA 11], 2., durchges. Aufl., München: dtv.
- NIETZSCHE, Friedrich (1999a): Nachgelassene Schriften 1869-1874 [=KSA 7], München: dtv.
- NIETZSCHE, Friedrich (1999b): Nachgelassene Fragmente 1880-1882 [=KSA 9], München: dtv.
- NOZICK, Robert (1974): Anarchie – Staat – Utopia, München: myg-Verl.
- PAJEVIĆ, Marko (2012): Poetisches Denken und die Frage nach dem Menschen. Grundzüge einer poetologischen Anthropologie, Freiburg: Alber.
- PETZOLD, Theodor Dierk (2010): Praxisbuch Salutogenese. Warum Gesundheit ansteckend ist, München: Südwest.

- PIEPER, Annemarie (2011): Sisyphos im Glück. In: Reusch, Siegfried (Hg.): 18 Antworten auf die Frage nach dem Glück. Ein philosophischer Streifzug, Stuttgart: Hirzel, 23-32.
- PIEPER, Annemarie (2003): Glückssache. Die Kunst gut zu leben, München: dtv.
- PIEPER, Annemarie (2004): Ethik. In: Pieper, Annemarie (Hg.): Philosophische Disziplinen. Ein Handbuch, 2. Aufl., Leipzig: Reclam, 72-91.
- PIEPER, Annemarie (2007): Einführung in die Ethik, 6., überarb. und aktualisierte Aufl., Tübingen: Francke.
- PLATON (1991): Apologie. In: ders.: Ion – Protagoras – Apologie – Kriton – Laches – Lysis – Charmides (=Sämtliche Werke, Bd. 1). Griechisch und Deutsch, Frankfurt am Main: Insel, 197-261.
- PLATON (2004): Politeia. In: Schleiermacher, Friedrich (Hg.): Platon: Sämtliche Werke. Band 2, 30. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 195-537.
- PLESSNER, Helmuth (1981): Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie (=Gesammelte Schriften IV), Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- POLLMANN, Arnd (1998): Ein formaler Hans im Glück. Rezension zu Martin Seels „Versuch über die Form des Glücks“. In: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 46 (1), 151-162.
- POPPER, Karl R. (1969): Conjectures and refutations. The growth of scientific knowledge, 3. Aufl., New York: Basic Books.
- POSER, Hans (2006): Wissenschaftstheorie. Eine philosophische Einführung, Stuttgart: Reclam.
- PRECHTL, Peter (1999): Sprachphilosophie, Stuttgart: Metzler.
- PROUST, Marcel (2000): Werke. Frankfurter Ausgabe, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- PUTNAM, Hilary (1997): Mind, Language, and Reality (=Philosophical Papers, Vol. 2), Cambridge: Cambridge Univ. Press.
- QUANTE, Michael (2008): Einführung in die allgemeine Ethik, 3. Aufl., unveränd. Nachdr. der 2., durchges. und korrigierten Aufl. 2006, Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft.
- QUANTE, Michael (2012): Person, Berlin: de Gruyter.
- QUINE, Willard Orman van (1953): Two dogmas of empiricism. In: ders.: From a Logical Point of View. 9 Logico-Philosophical Essays, Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press, 20-46.
- RAATZSCH, Richard (2000): Philosophiephilosophie, Stuttgart: Reclam.
- RAPPE, Guido (2012): Leib und Subjekt. Phänomenologische Beiträge zu einem erweiterten Menschenbild, Bochum/Freiburg: projekt verlag.

- RAWLS, John (2005): A Theory of Justice, Originalausgabe, Cambridge, Mass.: Belknap Press.
- RECKWITZ, Andreas (2008): Subjekt, Bielefeld: Transcript.
- RETZER, Arnold (2012): Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken, Frankfurt am Main: Fischer.
- RICKERT, Heinrich (2009): Die Grenzen der naturwissenschaftlichen Begriffsbildung [in Auszügen]. In: Schallón, Stephan (Hg.): Texte zur Praktischen Philosophie: Rickert, London: Turnshare, 1-123.
- RICOEUR, Paul (1974): Eine philosophische Freud-Interpretation. In: ders.: Hermeneutik und Psychoanalyse, München: Kösel, 82-102.
- RICOEUR, Paul (1988): Zeit und historische Erzählung (=Zeit und Erzählung, Bd. I), München: Fink.
- RICOEUR, Paul (1991): Die erzählte Zeit (=Zeit und Erzählung, Bd. III), München: Fink.
- RITTER, Joachim (Hg.) (2007): Historisches Wörterbuch der Philosophie, Bd. 3, Basel: Schwabe.
- ROCKSTROH, Sybille (2011): Biologische Psychologie, München: Reinhardt.
- ROSA, Hartmut (1999): Kapitalismus und Lebensführung. Perspektiven einer ethischen Kritik der sozialen Marktwirtschaft. In: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 47 (5), 735-758.
- ROSA, Hartmut (2009): Kritik der Zeitverhältnisse. Beschleunigung und Entfremdung als Schlüsselbegriffe der Sozialkritik. In: Jaeggi, Rahel / Wesche, Tilo (Hg.): Was ist Kritik? Frankfurt am Main: Suhrkamp, 23-54.
- ROSA, Hartmut (2012): Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik, Berlin: Suhrkamp.
- ROSA, Hartmut (2013): Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit, Berlin: Suhrkamp.
- ROTH, Gerhard (1992): Das konstruktive Gehirn: Neurobiologische Grundlagen von Wahrnehmung und Erkenntnis. In: Schmidt, Siegfried J. (Hg.): Kognition und Gesellschaft. Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus 2, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 277-336.
- ROTH, Gerhard (1997): Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- ROTH, Gerhard (2007): Worüber dürfen Hirnforscher reden – und in welcher Weise? In: Geyer, Christian (Hg.): Hirnforschung und Willensfreiheit. Zur Deutung der neuesten Experimente, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 66-85.
- RUSCHMANN, Eckart (1999): Philosophische Beratung. In: *Ethik und Sozialwissenschaft. Streitforum für Erziehungskultur* 10 (4), 483-492.

- RYAN, Richard M. / DECI, Edward L. (2000): Intrinsic and Extrinsic Motivations. Classic Definitions and New Directions. In: *Contemporary Educational Psychology* 25 (1), 54-67, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202>, zuletzt geprüft am 12.8.2013.
- RYLE, Gilbert (1963): *The Concept of Mind*, London: Hutchinson.
- SARTRE, Jean-Paul (2010a): *Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie*, 16. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- SARTRE, Jean-Paul (2010b): Der Ekel. In: Erlach, Philipp / Reisch, Thomas (Hg.): *Vom Sinn des Lebens. Ein Lesebuch für alle Lebenslagen*, Frankfurt am Main: Fischer, 19-26.
- SARTRE, Jean-Paul (2010c): Der Existentialismus ist ein Humanismus. In: ders.: *Der Existentialismus ist ein Humanismus. Und andere philosophische Essays 1943-1948*. 5. Aufl., Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 145-192.
- SCHÄFER, Thomas (2007): Die Identität der Psychologie. Symbiose aus Erklären und Verstehen. In: *Philosophie der Psychologie* 8, <http://www.jp.philo.at/texte/SchaeferT1.pdf>, zuletzt geprüft am 30.04.2014.
- SCHAPP, Wilhelm (1981): *Philosophie der Geschichten*, Neuausg., 2., durchges. Aufl., Frankfurt am Main: Klostermann.
- SCHAPP, Wilhelm (2004): *In Geschichten verstrickt. Zum Sein von Mensch und Ding*, 4. Aufl., Frankfurt am Main: Klostermann.
- SCHELER, Max (1929): *Mensch und Geschichte*, Zürich: Verlag der neuen Schweizer Rundschau.
- SCHIFFER, Eckhard (2001): *Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung*, Weinheim: Beltz.
- SCHILLER, Friedrich (2004): *Über die ästhetische Erziehung des Menschen in einer Reihe von Briefen*, 3., erneut erw. Aufl., Stuttgart: Verl. Freies Geistesleben.
- SCHMID, Wilhelm (1992): Uns selbst gestalten. Zur Philosophie der Lebenskunst bei Nietzsche. In: *Nietzsche-Studien* 21, 50-62.
- SCHMID, Wilhelm (1998): *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- SCHMID, Wilhelm (2007a): *Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*, Frankfurt am Main: Insel.
- SCHMID, Wilhelm (2007b): *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- SCHMID, Wilhelm (2012): *Unglücklich sein. Eine Ermutigung*, Berlin: Insel.
- SCHMIDT, Gunther (2008): *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*, 2. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

- SCHMIDT, Siegfried J. (1992): Radikaler Konstruktivismus. Forschungsperspektiven für die 90er Jahre. In: Schmidt, Siegfried J. (Hg.): Kognition und Gesellschaft. Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus 2, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 7-23.
- SCHMITZ, Hermann (1965): System der Philosophie. Zweiter Band, erster Teil: Der Leib, Bonn: Bouvier.
- SCHMITZ, Hermann (1990): Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie, Bonn: Bouvier.
- SCHMITZ, Hermann (1995): Selbstdarstellung als Philosophie. Metamorphosen der entfremdeten Subjektivität, Bonn: Bouvier.
- SCHMITZ, Hermann (1999): Personale und präpersonale Subjektivität. In: *Logos* 6, 52-66.
- SCHMITZ, Hermann (2004): Naturwissenschaft und Phänomenologie. In: *Erwägen Wissen Ethik* 15 (2), 147-154.
- SCHMITZ, Hermann (2011): Der Leib, Berlin: de Gruyter.
- SCHOPENHAUER, Arthur (1977): Aphorismen zur Lebensweisheit. Parerga und Paralipomena I, Zweiter Teilband (=Werke, Zürcher Ausgabe, Band 8), Zürich: Diogenes.
- SCHOPENHAUER, Arthur (1986a): Die Welt als Wille und Vorstellung I, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- SCHOPENHAUER, Arthur (1986b): Die Welt als Wille und Vorstellung II, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- SCHRÖGER, Erich (2010): Biologische Psychologie, Wiesbaden: Verl. für Sozialwiss.
- SCHUBBE, Daniel (2008): „...welches unser ganzes Wesen in Anspruch nimmt“. Zur Neubesinnung philosophischen Denkens bei Jaspers und Schopenhauer. In: *Schopenhauer-Jahrbuch* 89, 19-40.
- SCHUBBE, Daniel (2009): Verkannte Aktualität. Schopenhauer und die Neurowissenschaften – revisited. In: Wahler, Hendrik / Darwish, Farid (Hg.): Menschenbilder. Praktische Folgen einer Haltung des Menschen zu sich selbst, London: Turnshare, 87-102.
- SCHUBBE, Daniel (2010): Philosophie des Zwischen. Hermeneutik und Aporetik bei Schopenhauer, Würzburg: Königshausen & Neumann.
- SCHULTHEISS, Oliver C. / WIRTH, Michelle M. (2010): Biopsychologische Aspekte der Motivation. In: Heckhausen, Heinz / Heckhausen, Jutta (Hg.): Motivation und Handeln, 4. Aufl., Berlin: Springer, 257-283.
- SCHUMMER, Joachim (1998): Glück und Ethik. Neue Ansätze zur Rehabilitierung der Glücksphilosophie. In: Schummer, Joachim (Hg.): Glück und Ethik, Würzburg: Königshausen und Neumann, 7-22.
- SCHWEMMER, Oswald (2005): Kulturphilosophie. Eine medientheoretische Grundlegung, München: Fink.

- SEEL, Martin (1995): Versuch über die Form des Glücks. Studien zur Ethik, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- SEEL, Martin (1998): Wege einer Philosophie des Glücks. In: Schummer, Joachim (Hg.): Glück und Ethik, Würzburg: Königshausen und Neumann, 109-123.
- SELIGMAN, Martin E. P. / CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (2000): Positive Psychology: An Introduction. In: *American Psychologist* 55 (1), 5-14.
- SENECA (2007): Vom glückseligen Leben. In: Thielen, Verena / Thiel, Katharina (Hg.): Klassische Texte zum Glück, Berlin: Parodos, 45-53.
- SENF, Wolfgang / BRODA, Michael (2012): Praxis der Psychotherapie. Ein integratives Lehrbuch, 5., vollständig überarbeitete Aufl., Stuttgart: Thieme.
- SHAZER, Steve de (1997): Therapie als System. Entwurf einer Theorie. In: Reiter, Ludwig / Brunner, Ewald Johannes / Reiter-Theil, Stella (Hg.): Von der Familientherapie zur systemischen Perspektive, 2., vollständig überarbeitete Aufl., Berlin/New York: Springer, 289-303.
- SHELDON, Ken / FREDERICKSON, Barbara / RATHUNDE, Kevin / CSIKSZENTMIHALYI, Mike / HAIDT, Jon (2000): Akumal Manifesto, <http://www.positivepsychology.org/akumalmanifesto.htm>, zuletzt geprüft am 23.07.2012.
- SILLEM, Peter (Hg.) (1997): Melancholie oder vom Glück, unglücklich zu sein. Ein Lesebuch, München: dtv.
- SIMMEL, Georg (2003): Rembrandt. In: ders.: Gesamtausgabe, Bd. 15, Frankfurt am Main: Suhrkamp, 305-515.
- SPAEMANN, Robert (1978): Philosophie als Lehre vom glücklichen Leben. In: Bien, Günther (Hg.): Die Frage nach dem Glück, Stuttgart-Bad Cannstatt: Frommann-Holzboog, 1-19.
- SPAEMANN, Robert (1989): Glück und Wohlwollen. Versuch über Ethik, Stuttgart: Klett-Cotta.
- SPAEMANN, Robert (1998): Personen. Versuche über den Unterschied zwischen „etwas“ und „jemand“, 2. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta.
- SPENCER-BROWN, George (1997): Laws of form. Gesetze der Form, 2. Aufl., Lübeck: Bohmeier.
- STAUDINGER, Ursula M. (2008): Was ist das Alter(n) der Persönlichkeit? Eine Antwort aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht. In: Staudinger, Ursula M. / Häfner, H. (Hg.): Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage, Berlin: Springer, 83-94.
- STEI, Erik (2007): Gerechtigkeit und politischer Universalismus. John Rawls' Theorie der Gerechtigkeit ; eine kritische Analyse der Rechtfertigungsleistung, Marburg: Tectum.
- STEIGLEDER, Klaus (2011): Kant. In: Düwell, Marcus / Hübenthal, Christoph / Werner, Micha H. (Hg.): Handbuch Ethik, 3., aktualisierte Aufl., Stuttgart: Metzler, 128-139.

- STEWART, Ian / JOINES, Vann (2010): Die Transaktionsanalyse. Eine neue Einführung in die TA, 10. Aufl., Freiburg im Breisgau, Basel, Wien: Herder.
- STORCH, Maja (2011): Wie Embodiment in der Psychologie erforscht wurde. In: Storch, Maja et al. (Hg.): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Mit Ergänzungskapitel „Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“, 2. Aufl., Bern: Huber, 35-72.
- STORCH, Maja / CANTIENI, Benita / HÜTHER, Gerald / TSCHACHER, Wolfgang (2011): Vorbemerkungen. In: Storch, Maja et al. (Hg.): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Mit Ergänzungskapitel „Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“, 2. Aufl., Bern: Huber, 7-9.
- STURM, Rüdiger (2011): Lars von Trier im Interview: „Wer mir in die Fresse hauen will, ist willkommen“. In: *Spiegel Online*, 20.05.2011, <http://www.spiegel.de/kultur/kino/lars-von-trier-im-interview-wer-mir-in-die-fresse-hauen-will-ist-willkommen-a-763798.html>, zuletzt geprüft am 5.8.2014.
- STURMA, Dieter (Hg.) (2006): Philosophie und Neurowissenschaften, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- TAUSCH, Reinhard (2008): Sinn in unserem Leben. In: Auhagen, Ann Elisabeth (Hg.): Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben, 2. Aufl., Weinheim/Basel: Beltz/PVU, 97-113.
- TETENS, Holm (2004): Philosophisches Argumentieren. Eine Einführung, München: Beck.
- THIEMER, Nicole (2009): „Das Gespräch, das wir sind“. Die philosophische Hermeneutik und die Sprachlichkeit des Menschen. In: Wahler, Hendrik / Darwish, Farid (Hg.): Menschenbilder. Praktische Folgen einer Haltung des Menschen zu sich selbst, London: Turnshare, 69-86.
- THIES, Christian (2004): Einführung in die philosophische Anthropologie, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- THOMÄ, Dieter (2003): Vom Glück in der Moderne, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- THOMÄ, Dieter / HENNING, Christoph / MITSCHERLICH-SCHÖNHERR, Olivia (2011): Einleitung. In: Thomä, Dieter / Henning, Christoph / Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart: Metzler, 1-10.
- TSCHACHER, Wolfgang (2011): Wie Embodiment zum Thema wurde. In: Storch, Maja et al. (Hg.): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Mit Ergänzungskapitel „Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“, 2. Aufl., Bern: Huber, 11-34.
- TSCHETCHOW, Anton (2010): Drei Schwestern. In: Erlach, Philipp / Reisch, Thomas (Hg.): Vom Sinn des Lebens. Ein Lesebuch für alle Lebenslagen, Frankfurt am Main: Fischer, 12-13.
- TYE, Michael (1995): The Burning House. In: Metzinger, Thomas (Hg.): Conscious experience, Paderborn: Schöningh, 81-90.

- WAHLER, Hendrik (2012): Sokratische Methode – Sokratischer Dialog – Sokratisches Gespräch. Zur Anwendung in Philosophischer Praxis, Pädagogik und Psychotherapie. In: *Philosophie der Psychologie* 17, <http://www.jp.philo.at/texte/WahlerH1.pdf>, zuletzt geprüft am 4.1.2013.
- WAHLER, Hendrik (2013): Philosophische Lebensberatung. Begriff, Theorie und Methoden, Marburg: Tectum.
- WAHLER, Hendrik (2014a): Anwendungsgebiete und Ziele der Philosophischen Lebensberatung. In: *Zeitschrift für Rational-Emotive & Kognitive Verhaltenstherapie* 25, 25-56.
- WAHLER, Hendrik (2014b): Die Philosophische Lebensberatung und die Psychotherapien. In: *Philosophie der Psychologie* 20, <http://www.jp.philo.at/texte/WahlerH2.pdf>, zuletzt geprüft am 10.1.2015.
- WAHLER, Hendrik (2014c): Hat die Philosophische Praxis Theorie und Methode nötig? In: *Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik* 10, http://www.izpp.de/fileadmin/user_upload/Ausgabe_10_1-2014/IZPP_1-2014_Wahler.pdf, zuletzt geprüft am 1.11.2014.
- WAHLER, Hendrik (2014d): Was ist Philosophische Lebensberatung? Eine philosophische Begriffsbestimmung. In: *Beratung Aktuell – Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung* 15 (3), 3-60, <http://www.active-books.de/beratung-aktuell.html>, zuletzt geprüft am 1.11.2014.
- WAHLER, Hendrik (2015): Leib, Burnout und Spiritualität. Die leibphilosophische Dimension der Selbstsorge in einer technokratischen Welt. In: *psycho-logik* 10, 133-152.
- WAHLER, Hendrik (noch nicht veröffentlicht): Imaginatives Resonanz-Training (IRT) nach Paul Meyer. Eine psychiatrisch-psychotherapeutische Methode zur Arbeit am eigenen Körper, erscheint vorauss. 2015/2016.
- WALACH, Harald (2009): Psychologie – Wissenschaftstheorie, philosophische Grundlagen und Geschichte. Ein Lehrbuch, 2., aktualis. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer.
- WALDENFELS, Bernhard (2000): Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- WALDENFELS, Bernhard (2006): Das Fremde im Eigenen. Der Ursprung der Gefühle. In: *Philosophie der Psychologie* 6, zuletzt geprüft am 27.5.2014.
- WATZLAWICK, Paul (2009): Wirklichkeitsanpassung oder angepaßte „Wirklichkeit“? Konstruktivismus und Psychotherapie. In: Foerster, Heinz von / Glasersfeld, Ernst von (Hg.): Einführung in den Konstruktivismus, 11. Aufl., ungekürzte Taschenbuchausg., München: Piper (5), 89-107.
- WEIZSÄCKER, Carl Friedrich von (1982): Die Einheit der Natur. Studien, 3. Aufl., München: Hanser.
- WEIZSÄCKER, Viktor von (1987): Anonyma. In: Achilles, Peter et al. (Hg.): ders.: Allgemeine Medizin. Grundfragen medizinischer Anthropologie (=Gesammelte Schriften, Bd. 7), Frankfurt am Main: Suhrkamp, 41-89.

- WEIZSÄCKER, Viktor von (2005): *Pathosophie* (=Gesammelte Schriften, Bd. 10), Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- WELSCH, Wolfgang (1998): Strukturwandel der Geisteswissenschaften. In: Reinalter, Helmut / Benedikter, Roland (Hg.): *Die Geisteswissenschaften im Spannungsfeld zwischen Moderne und Postmoderne*, Wien: Passagen-Verl., 85-106.
- WERNER, Micha H. (2011): Deontologische Ansätze. Einleitung. In: Düwell, Marcus / Hübenthal, Christoph / Werner, Micha H. (Hg.): *Handbuch Ethik*, 3., aktualisierte Aufl., Stuttgart: Metzler, 122-127.
- WESTERMANN, Rainer (2004): Verknüpfung natur- und geisteswissenschaftlicher Theorien als Aufgabe einer humanwissenschaftlichen Methodenlehre. In: Jüttemann, Gerd (Hg.): *Psychologie als Humanwissenschaft. Ein Handbuch*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 61-80.
- WILBER, Ken (1992): *Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum*, München: Kösel.
- WILBER, Ken (2006): Religion, Mystik und Therapie im Spektrum des Bewusstseins. Ein Interview. In: Seidlinger, Michael (Hg.): *Was heilt uns? Zwischen Spiritualität und Therapie*, Freiburg: Herder, 114-122.
- WILBER, Ken (2008): *Integral life practice. A 21st century blueprint for physical health, emotional balance, mental clarity, and spiritual awakening*, Boston: Integral Books.
- WILDE, Oscar (2014): *Lady Windermere's Fan*. Online verfügbar unter <http://www.gutenberg.org/ebooks/790>, zuletzt geprüft am 1.6.2015.
- WILKEN, Beate (2010): *Methoden der kognitiven Umstrukturierung. Ein Leitfaden für die psychotherapeutische Praxis*, 5. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer.
- WIRTZ, Markus (Hg.) (2014): *Dorsch – Lexikon der Psychologie*, 17., überarb. Aufl., neue Ausg., Bern: Verlag Hans Huber.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2015): *Constitution of the World Health Organization*, <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>, zuletzt geprüft am 1.6.2015.
- WRIGHT, Georg Henrik von (1971): *Explanation and understanding*, Ithaca, NY: Cornell University Press.
- WUCHTERL, Kurt (1999): *Methoden der Gegenwartsphilosophie. Rationalitätskonzepte im Widerstreit*, 3., neubearb. und erw. Aufl., Bern: Haupt.
- WÜSTEHUBE, Axel (1999): Rationalität und Hermeneutik. Zur Relevanz der Hermeneutik für einen Begriff pragmatischer Rationalität. In: Gloy, Karen (Hg.): *Rationalitätstypen*, Freiburg: Alber, 71-87.
- YOGĀNANDA (2002): *Autobiographie eines Yogi*, Los Angeles: Self-Realization Fellowship.
- ZIMA, P. V. (2000): *Theorie des Subjekts. Subjektivität und Identität zwischen Moderne und Postmoderne*, Tübingen: Francke.

Abbildungsverzeichnis

Schaubild 1:	Die ethischen Modi und die Anforderungen der ethischen Situation	38
Schaubild 2:	Das gute Leben	59
Schaubild 3:	Wissenschaften der EgL	107
Schaubild 4:	Die EgL und ihre drei Komponenten: Anspruch, Ziel, Methode ...	112
Schaubild 5:	Die menschliche Existenz im Spannungsfeld zwischen SUBJEKTIVITÄT—OBJEKTIVITÄT und INDIVIDUALITÄT—KOLLEKTIVITÄT	177
Schaubild 6:	Die menschliche Existenz im Spannungsfeld zwischen NATUR—KULTUR und INDIVIDUALITÄT—KOLLEKTIVITÄT	178
Schaubild 7:	Die menschliche Existenz im Spannungsfeld zwischen SUBJEKTIVITÄT—OBJEKTIVITÄT und NATUR—KULTUR	179
Schaubild 8:	Die menschliche Existenz im Spannungsfeld zwischen SUBJEKTIVITÄT—OBJEKTIVITÄT, NATUR—KULTUR und INDIVIDUALITÄT—KOLLEKTIVITÄT	180
Schaubild 9:	Die menschliche Existenz in personalpronominaler Hinsicht.	184
Schaubild 10:	Lebenskompetenzen: Veränderung und Bewältigung	251
Schaubild 11:	Die statistischen Determinanten des Glücks	262
Schaubild 12:	Evolutionsbiologische Entwicklung des menschlichen Gehirns ...	267
Schaubild 13:	Linke und rechte Gehirnhälfte	268
Schaubild 14:	Die vier großen Lappen der Großhirnrinde (Cortex cerebri)	270
Schaubild 15:	Frontalschnitt des menschlichen Gehirns mit Fokus auf wichtige neuropsychologische Prozesse	271
Schaubild 16:	Nervenzelle (Neuron) des menschlichen Gehirns mit Detailansicht einer Synapse	277
Schaubild 17:	„Schieflage“ – Problemstabilität als kongruentes System verknüpfter Elemente	281
Schaubild 18:	„Wie ein Wanderer im Hochgebirge“ – Störungsstabilität und Veränderungswiderstand in der neuronalen Spannungslandschaft	283
Schaubild 19:	Wirkfaktoren der Psychotherapie (zweidimensional)	291
Schaubild 20:	Perspektivenwürfel der Psychotherapie	291
Schaubild 21:	Das erweiterte Rubikon-Modell der Psychotherapie	296
Schaubild 22:	Perspektiven auf das psychotherapeutische Geschehen	299
Schaubild 23:	Grundzüge einer allgemeinen Psychotherapie	311
Schaubild 24:	Flow – zwischen Unter- und Überforderung	318
Schaubild 25:	Imaginative Projektion der rechten Hand auf einen realen Tisch im IRT	326
Schaubild 26:	Veränderung des Körperbildes durch Zuhilfenahme realer Objekte im IRT	327

