

Süßes Fest

Der Osterkuchen gehört zum Eiersuchen

Kulinarik — 55



Klapp-Karibik

Wer geht eigentlich noch ins Solarium?

Schönheit — 53

«Wir leiden an einer moralischen Übererregung»

Der deutsche Philosoph Michael Schmidt-Salomon sagt, dass wir im Zeitalter des «Empörialismus» leben. In seinem neuen Buch rät er deshalb: Regt euch ab und relaxt!



«Es ist anstrengend, dauernd im narzisstischen Wettbewerb mithalten zu müssen»: Michael Schmidt-Salomon plädiert dafür, sich zu entspannen

Foto: Tobias Tullius/Unsplash

Lucie Machac

Gefühlt jeder zweite macht heute Yoga oder irgendwelche Entspannungsübungen. Sie aber finden, dass wir immer noch viel zu verkrampft sind. Was machen wir falsch? Was machen wir falsch? Ich stelle grundlegende Verkrampfungen fest, die man nicht einfach wegatmen kann. Zum Beispiel wachsen wir mit der völlig verkehrten Idee auf, dass wir die einzigen Wesen auf der Erde sind, die für ihren Erfolg oder Misserfolg selbst verantwortlich sind. **Was ist daran so verkehrt?** Es gibt Milliarden von Faktoren, die sich unserer Kontrolle entziehen, die aber wesentlich dazu beitragen, dass wir genau die werden, die wir sind. Keiner von uns hat sich ausgesucht, in welche Kultur oder Familie er hineingeboren

wird. Wir haben keinen Einfluss darauf, ob man uns als Kinder fördert oder vernachlässigt. Wir können nicht bestimmen, ob wir schön oder intelligent sind. Das Leben ist über weite Strecken eine Lotterie. **Aber innerhalb dieser Rahmenbedingungen können wir doch vieles im Leben frei wählen und gestalten.** Das hängt davon ab, was man unter dem Begriff «frei» versteht. Unser Hirn trifft viele Entscheidungen, über die es unser Bewusstsein, sprich unser Ich, gar nicht erst informiert. Das ist auch gut so, denn ansonsten würde unser Ich-Bewusstsein abstürzen wie ein Computer, der überlastet ist. Wenn wir also etwas entscheiden, dann immer auf der Basis unzähliger neuronaler Prozesse, von denen wir so gut wie nichts mitbekommen. Unser ach so bedeutsames

Ich ist letztlich nichts weiter als ein virtuelles Theaterstück, das von einem blumenkohlartigen Organ in unserem Kopf inszeniert wird. Schon deshalb sollten wir uns nicht so furchtbar ernst nehmen. **Wie können wir entspannter werden?** Wir sollten einsehen, dass die Gründe für unsere Siege oder Niederlagen, Stärken oder Mängel nicht einzig unserem grandiosen oder kläglichem Selbstbild zuzuschreiben sind, sondern einem chaotischen Netzwerk aus äußeren Faktoren und inneren Anlagen. **Sie meinen, wir sollen uns nicht schuldig fühlen, bloss das zu sein, was wir sind?** Genau. Moralische Schuldgefühle sind

Der Anti-Moralist

Michael Schmidt-Salomon ist Philosoph, Publizist und Mitbegründer der Giordano-Bruno-Stiftung für Humanismus und Aufklärung. Der 51-jährige Deutsche ist ein scharfer Religionskritiker und bekannt dafür, seine Ansichten in prägnante Formeln zu fassen. In seinem neuen Buch «Entspannt euch!» präsentiert er seine «Philosophie der Gelassenheit».



Michael Schmidt-Salomon: «Entspannt euch!», Piper, 160 S., ca. 25 Fr.

Kriegserklärungen an das eigene Ich. Sie führen in der Regel zu einer Stabilisierung des Fehlverhaltens – wie bei einem Alkoholiker, der sich wegen seiner Sucht schuldig fühlt und zur Flasche greifen muss, um seine Schuldgefühle wegzuspülen. Deshalb sollten wir lernen, moralische Konzepte wie Scham und Stolz abzulegen. **Weshalb auch den Stolz?** Weil er blind für die eigenen Fehler macht. Stolze Menschen gehen davon aus, dass ihre Leistungen und Talente so grandios sind, dass sie sie nicht mehr verbessern müssen. Deshalb bleiben nicht nur schamhafte, sondern auch hochmütige Menschen oft unter ihren Möglichkeiten. **In dem Fall befürworten Sie den aktuellen Selbstoptimierungswahn?** Wenn man an sich arbeitet, um die

Verhältnisse in der Welt zu verbessern, dann durchaus. Aber ich fürchte, die meisten tun es aus reiner Selbstsucht, um sich und den anderen täglich aufs Neue zu beweisen, was für tolle Hechte sie sind. **Oder weil sie Angst haben, von der Konkurrenz abgehängt zu werden.** Bewunderung und Versagensangst gehören zusammen. Aber natürlich ist es anstrengend, in diesem narzisstischen Wettbewerb mithalten zu müssen. Ständig hat man Angst, dass die anderen einen überholen könnten oder aufdecken, dass man gar nicht so grossartig ist, wie man tut. Dieser permanente Stress ist ungesund. **Sie raten deshalb, dass wir die Welt wie das Genie**

Fortsetzung — 52

Fortsetzung

«Wir leiden an Übererregung»

Albert Einstein betrachten. Das klingt nicht besonders relaxt. Ist es aber. Und sogar befreiend. Wer wie Albert Einstein begreift, dass es uns gar nicht möglich ist, besser zu sein, als wir sind, erfährt eine enorme Entlastung. Man kann sehr viel mehr wagen, wenn man keine Angst mehr vor dem Versagen hat. Oder anders formuliert: Je weniger stolz man auf eigene Leistungen ist, desto eher kann man Leistungen erbringen, auf die man stolz sein könnte. Das ist das Einstein-Paradoxon.

Von der Einsteinschen Gelassenheit sind wir derzeit weit entfernt. Die Leute regen sich wegen jeder Kleinigkeit auf und sind chronisch beleidigt.

Das stimmt. Ich nenne dieses Gebaren «Empörialismus». Es geht vielen primär darum, moralisch auf der «richtigen» Seite zu stehen und sich über die Vergehen der anderen, der «Feinde», aufzuregen. So aber sind wir nicht in der Lage, unterschiedliche Sichtweisen rational gegeneinander abzuwägen.

Wieso nicht?

Weil wir unter dieser Voraussetzung parteiisch sind. In den sozialen Netzwerken ist diese Form der moralischen Verblendung – hier die Guten, dort die Bösen – schon lange präsent. Was sich derzeit verschärft, ist der Opferdiskurs.

Inwiefern?

Es gibt einen regelrechten Wettbewerb darum, wer Opfer sein darf. Denn diejenigen, die Opfer sind, haben automatisch recht. Und wer noch mehr Opfer ist, hat noch mehr recht.

Gehört #MeToo auch zu dieser Art Diskurs?

Teilweise. In linken und feministischen Kreisen gehen viele davon aus, dass der «alte weisse Mann» niemals recht haben kann. Aber natürlich kann er das! Und eine schwarze, behinderte, lesbische, unterdrückte Muslima kann Unrecht haben. Aber das kriegen viele Leute leider nicht in den Kopf, da sie moralistisch denken und nicht rational.



Foto: Everett Collection/KeyStone

«Wer wie Einstein begreift, dass es uns nicht möglich ist, besser zu sein, als wir sind, erfährt eine enorme Entlastung»

Aber in einer komplexen Welt brauchen wir Orientierungspunkte. Gut und böse sind da verlässliche Kategorien.

Dem widerspreche ich. Es gibt nichts Relativeres als Gut und Böse. Je nach Kultur ist es sehr unterschiedlich, wer die Vertreter des Guten sind und was das absolute Böse ist. Für IS-Terroristen sind wir das Übel, für uns sind sie die Bösen. Moralische Kategorien führen nicht zur Lösung von Konflikten. Im Gegenteil.

In welche Kategorien soll man die Welt denn aufteilen? Ethiker unterscheiden zwischen

fairen und unfairen Problemlösungen. Wir sollten uns angewöhnen, ethischer und weniger moralisch zu urteilen.

Wo ist da der Unterschied?

Ethisch betrachtet, ist es völlig irrelevant, ob ein Mensch homo- oder heterosexuell ist, ob er masturbiert oder Analsex hat, solange er niemanden schädigt. Für Moralisten kann schon Masturbation oder einvernehmlicher Sex zwischen Schwulen böse sein.

In der aktuellen Klimadebatte ist Moral aber sehr nützlich: Der Mensch hat ein schlechtes Gewissen, weil er böse ist und die «heile» Natur zerstört.

Hier zeigt sich eine moralische Bewusstseinsstrübung. In Wahrheit ist die Natur nicht gut und der Mensch nicht böse. Wir stehen weder über noch unter der Natur, sondern sind ein Teil von ihr. Nur wenn man das versteht, begreift man, dass ökologisches Handeln nicht nur Verzicht bedeuten muss, sondern auch intelligente Verschwendung umfassen kann.

Intelligente Verschwendung?

Man entwirft die Produkte so, dass sie entweder kompostierbar oder in wiederverwertbare Teile zerlegbar sind. Damit würde das schlechte Gewissen beim Kauf von Konsumgütern wegfallen. Aber das will kaum jemand, da es nicht dem archaischen Schuld- und Sühne-Denken entspricht. Wir wollen die Welt einfach nicht so sehen, wie sie ist.

Wer sagt denn, wie die Welt wirklich ist?

Es gibt sinnvolle Kriterien, um wahre von falschen Aussagen zu unterscheiden. Aber das ist unbeliebt, weil Empörialisten nur Meinungen akzeptieren. Fakten werden gerne ignoriert. So wird die Debatte zum Klimawandel, je nach Lager, entweder mit Übertreibung oder Untertreibung geführt. Wollen wir Lösungen finden, brauchen wir aber ein adäquates Bild der Lage.

Weshalb haben Moralisten so viel Erfolg?

Weil wir glauben, dass wir die Welt zugrunde richten. Wir leiden quasi an einer moralischen Übererregung. Tatsächlich wird aber vieles besser. Es sterben weniger Menschen an Krankheiten, Gewalt nimmt weltweit ab, und es leben immer weniger Menschen in extremer Armut. Nur will das keiner wahrhaben.

Warum nicht?

Weil sich offenbar viele lieber der Hysterie der Empörten hingeben. Die Aufregung über die schlechte Welt verleiht ihrer Existenz Bedeutung, weshalb sie im Grunde gar kein Interesse daran haben, die Übel zu beseitigen. Ethiker hingegen denken lösungsorientiert. Schon deshalb sollten wir versuchen, uns aus der moralischen Verkrampfung zu lösen. Denn ein bisschen Einstein steckt letztlich in uns allen.

Tinglers Fünf

Alles nur vorübergehend?

Das Leasing von Möbeln soll ja jetzt bei einem schwedischen Kettenmöbelhaus möglich sein, meine Damen und Herren. Man kann das Sofa leasen, dann zurückgeben, worauf das Ding weiterverkauft oder wieder verleast werden kann, was den Lebenszyklus des Produkts verlängere.

Der Gedanke des Flexiblen, Vorübergehenden, der sich in diesem Modell ausdrückt, ist ein Leitgedanke unserer Zeit. Er liegt Phänomenen wie der Sharing Economy und der Gig Economy zugrunde. Zugang statt Eigentum. Oder die totale Durchkommerzialisierung sämtlicher Daseinssphären? Überlegen Sie sich das mal anhand folgender Ausweitungen des Leasing-Ansatzes:



1. Bücher leasen: Um den richtigen Eindruck zu machen, falls Besuch kommt, leasen Sie ein paar Meter Bücher. Sie könnten sie auch lesen. Aber nur sehr vorsichtig.

2. Haustiere leasen: Haustiere mit geringerer Besitzerbindung, etwa Aquarienfische, haben nichts dagegen, wenn ihr Eigentümer wechselt.

3. Haute Couture leasen: Die Haute Couture ist ein Musterbeispiel an Nachhaltigkeit: Hochwertiges Kunsthandwerk, das man ein Leben lang tragen kann. Die Erschwinglichkeit für breitere Kreise verleiht Leasing sichert auch noch Arbeitsplätze in bedrohten Berufsfeldern wie Federglättler oder Rheinkiesel-Applikatorin.

4. Juwelen leasen: Wer weiss, ob Sie dieses Diadem oder jene Armbanduhr ein Leben lang mögen, auch wenn sie so viel gekostet haben wie ein Einfamilienhaus. Lieber leasen!

5. Kunst leasen: Passt besonders zum sogenannten Blue-Chip-Segment der zeitgenössischen Kunst. Also zu Werken von Künstlern mit beträchtlicher ökonomischer Potenz wie Damien Hirst oder Jeff Koons, die Teil des Celebrity-Systems der spätmodernen Mediengesellschaft sind und ihre Kunstwerke in arbeitsteiligen Grossateliers wie hochpreisige Markenprodukte herstellen und vermarkten.

Philipp Tingler

Diskutieren Sie mit auf blog.tagesanzeiger.ch/tingler

Anzeige



DAS MAGAZIN

Geist will Nahrung

Hochkarätige Denkanstösse finden Sie immer samstags im Tages-Anzeiger, der Basler Zeitung, der Berner Zeitung und im Bund.