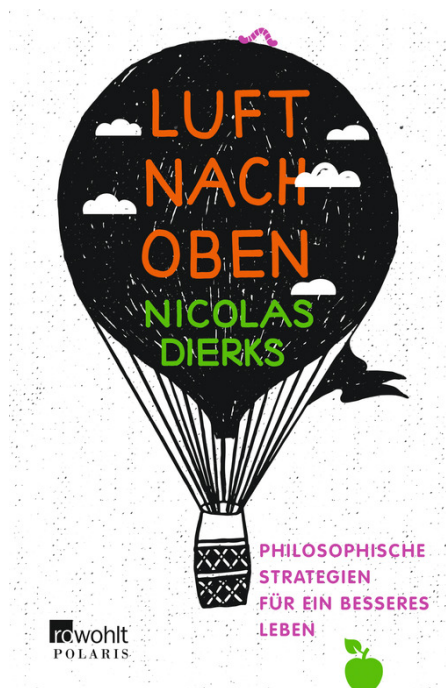


## Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63174-0

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Nicolas Dierks

## **Luft nach oben**

Philosophische Strategien für ein besseres Leben

Rowohlt Polaris

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, Juni 2017

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München

Umschlagabbildungen FinePic®, München

Satz Thesis Antiqua PostScript, InDesign

Gesamtherstellung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63174 0

## Vorwort

«Starte irgendwo und werde von dort aus immer besser.»

Douglas Adams

Thomas wirft sein Smartphone aufs Ledersofa. Gerade hat er den Familienurlaub abgesagt. Seit Jahren hat er hart an seiner Karriere als Manager gearbeitet, hat alles gegeben. Mit seinem Aufstieg hob sich der Lebensstandard, eigenes Haus, größere Autos für sich und seine Frau, teures Spielzeug für die Kinder. Er merkte gar nicht, wie er sein Familienleben aus den Augen verlor.

Nur Arbeit hatte er im Sinn, nur das nächste Projekt, größer, erfolgreicher sollte es sein als die vorangegangenen. Geschäftsreisen, Nobehotels und intensives Netzwerken mit wichtigen Leuten prägten seinen Alltag. Irgendein Geschenk eines Kollegen lag noch eingepackt auf dem Sofatisch. Er hatte immer noch mehr gewollt, höhere Boni, ein größeres Haus, diesmal eine richtige Luxusvilla – großer Garten, Wellnessbereich, Weinkeller. Er war zu beschäftigt, sich darum selbst zu kümmern. Als der Bau fertig war, reichte seine Frau die Scheidung ein. Und jetzt sitzt er in diesem riesigen, leeren Haus – allein.

Er hätte nie gedacht, dass Erfolg so unglücklich machen kann. Seufzend greift er nach dem Geschenk und reißt das Papier auf – ein Buch. Irgendwas mit Philosophie. «Im Ernst?», denkt er. Zögernd schlägt er es auf.

Warum ist Thomas so skeptisch? Vermutlich, weil er meint, Philosophie sei abstrakt, schwierig und habe mit dem wirklichen Leben nichts zu tun. Was sollte es ihm bringen, sich damit zu beschäftigen?

Viele Menschen denken immer noch wie Thomas. Dabei kann ihn das Buch, das er in Händen hält, genau zu dem anregen, was er braucht: sich auf das zu besinnen, was ihm im Leben wirklich wichtig ist. Und es kann ihn ermutigen, seine Fähigkeiten zu entwickeln und für ein besseres Leben zu nutzen.

Fast jeder Ratgeber zu Erfolg, Finanzen oder Fitness ruft dazu auf, man solle *sein Denken ändern*. Das sei die wichtigste Voraussetzung,

um die empfohlenen Programme umzusetzen. Allerdings wird selten erklärt, wie man das macht. Und *hier* kommt die Philosophie ins Spiel, denn das Denken zu ändern, das Leben neu zu sehen, ist eine ihrer Stärken. «Vieles von dem, was wir tun», schrieb Ludwig Wittgenstein, «ist eine Frage der Änderung des Denkstils.»

Ist Philosophie also abstrakt? Sie kann das Gegenteil sein, nämlich uns dazu bringen, weniger abstrakt zu denken: Viel zu häufig denken und handeln wir im Alltag nach simplen Einteilungen – etwa wenn wir die Welt schwarzweiß sehen oder meinen, es gäbe entweder Erfolg *oder* Scheitern. *Das* ist zu abstrakt, weil die komplexe Lebenswirklichkeit zu stark reduziert wird, um sie angemessen zu verstehen. Es ist, als ob wir eine Stadt mit einer Landkarte finden wollen, auf der nur die Autobahnen eingezeichnet sind. Und auf dieser Grundlage handeln wir, wenn es um Lebensentscheidungen geht!

An dieser Stelle können wir durch Philosophie feine, aber bedeutungsvolle Unterschiede erkennen und so gewissermaßen unsere Auflösung erhöhen, also die großen und kleinen Städte, die Nebenstrecken, Staus und Alternativrouten sichtbar machen – und das bringt uns dichter an die konkrete Lebenswirklichkeit heran.

Dieses Buch wählt einen gnadenlos praktischen Ansatz. Philosophisch ausgedrückt: Es gewährt der praktischen Vernunft den Vorrang vor der theoretischen Vernunft. Sein Fokus liegt auf dem, was wir tun – und was wir tun sollten. Somit erscheinen Fragen wie «Wer bin ich?» oder «Was ist der Sinn des Lebens?» in einem völlig neuen Licht.

Einsichten von u. a. Aristoteles über Kant und Wittgenstein bis zu modernen Denkern wie dem Nobelpreisträger Amartya Sen werden weitergedacht und einem Praxistest unterzogen, um zentrale Fähigkeiten zu durchleuchten, die wir für ein gutes Leben brauchen. Es geht um Fragen persönlicher Lebensweise, Mut im Umgang mit dem Schicksal und der nachhaltigen Veränderung des eigenen Lebens. Am Schluss steht ein Arsenal an Strategien zur persönlichen Entwicklung.

Warum wird diese praktische Seite der Philosophie so leicht vergessen? Warum ist das Bedürfnis nach Coaching, Therapien oder östlichen Weisheitslehren so gewaltig, während über unsere eigene Tradition weitgehend Unkenntnis herrscht?

Die Philosophie ist daran nicht ganz unschuldig, denn sie ist zu einer Fachdisziplin geworden – mit Institutionen, eigener Fachsprache, Zugangsschwellen und sparsamen Bezügen nach außen. Darin ist sie anderen Fachdisziplinen ähnlich. Aber Philosophie war von jeher mehr als das. Es ist ihr Metier, die eigenen Gedanken zu klären, dabei schädliche Annahmen aufzudecken, sie bestenfalls im Vorfeld zu vermeiden und sich auf das Wesentliche im Leben zu besinnen – und das ist für jeden von uns von großem Wert.

In vielen Gesprächen, bei Vorträgen und auch beim Schreiben dieses Buches habe ich eingesehen, wie viel klarer mir selbst manches wird, wenn ich philosophische Einsichten nicht in Fachsprache, sondern mit einer menschlichen Stimme ausdrücke. Beim Schreiben geht es immer auch darum, im Text wie im Leben seine Stimme erst zu *entwickeln*. Im Verlauf dessen ist dieses Buch für mich persönlich viel bedeutender geworden, als ich vorher absehen konnte.

Die Philosophie besteht aus zwei sich ergänzenden Bewegungen: erstens einem Innehalten und Hinterfragen, zweitens einem Klären und Handeln. Die erste Bewegung, von der Alltagspraxis zum Aufreißen neuer Perspektiven und Möglichkeiten, vollzieht mein Buch *Was tue ich hier eigentlich?* Die zweite Bewegung, durch einen Prozess der Klärung wieder hin zum Handeln, vollzieht nun dieses Buch. Es beginnt im Hier und Jetzt, nimmt dann Ausgang von unseren tiefsten Überzeugungen, nähert sich unseren verschiedenen Fähigkeiten im Leben an und reicht schließlich bis zu dem, was wir konkret als Nächstes tun.

Mein zentrales Anliegen ist es, Menschen dabei zu helfen, sich zu *transformieren* – Durchbrüche zu schaffen, den Mut nicht zu verlieren, persönlich zu wachsen und dadurch ihrer Vorstellung eines guten Lebens näherzukommen.

Aber manchmal fühlen wir uns überfordert, weil die Komplexität des Lebens heute unermesslich scheint. Tatsächlich sind die heutigen Lebensumstände manchmal unüberschaubar für uns. Aber betrachten Sie einmal, wie Sie Ihre Tage, Ihre Wochen verbringen. Es sind zu einem großen Teil die immer gleichen oder doch recht ähnlichen Tätigkeiten, die unseren Tagesablauf ausmachen. Dieser Teil unseres Lebens ist *nicht* unüberschaubar komplex – und diese Einsicht führt das Buch weiter.

Ihre Gewohnheiten zu verstehen und zu verändern, ist eine machtvolle Fähigkeit auf dem Weg zu einem guten Leben, so wie Sie es sich vorstellen.

Vielleicht gehören Sie zu denen, die – wie Manager Thomas – bisher zu beschäftigt waren, um sich einmal zu sammeln und auf das Wesentliche zu besinnen. Dann möchte ich Ihnen zeigen, wie pragmatisch und produktiv man philosophieren kann, wenn man den richtigen Denkstil entwickelt.

Oder gehören Sie zu denen, die sich bereits lange auf das gute Leben vorbereiten, nachdenken, lesen, planen – aber bisher in diesem Labyrinth keinen Ausgang zur Umsetzung gefunden haben? Dann würde ich Ihnen gerne zeigen, wie Sie selbst einen Faden knüpfen, der Sie zum Ausgang leitet.

Vielleicht erleben Sie auch gerade einen tiefen Umbruch in Ihrem Leben und stehen deshalb vor großen Herausforderungen. Dann möchte ich Sie auf eine Reise zu größerer Klarheit einladen, um herauszufinden, welche Lebensweise unter den neuen Umständen Sie wollen und wie Sie diese umsetzen können.

Mancher hat schon weniger gute Erfahrungen mit Philosophie, Erfolgsrezepten und Lebenshilfe-Ratgebern gemacht und denkt zynisch: «Das funktioniert ja sowieso alles nicht.» Innerlich verschränkt er die Arme vor der Brust und meint vielleicht, ein Buch müsse erst mal *beweisen*, dass es anders als die anderen ist, bevor er irgendetwas davon glaubt oder ausprobiert. Wir kennen die Strategie: Niedrige Erwartungen schützen vor Enttäuschung. Aber diese Einstellung kann zum Hemmnis werden, wenn dadurch überhaupt nichts mehr ernsthaft erprobt wird.

Skepsis und Widerstand gegen Dogmen brauchen viel Mut. Aber pauschale Skepsis ist das Gegenteil von Mut – und ein bequemer Weg ohne weitere Aussichten. Heute brauchen wir Mut, uns auf etwas einzulassen, unsere Komfortzone zu verlassen und etwas in unserem Leben zu ändern.

Aber kann das ein Buch überhaupt – das Leben verändern? Nein, kann es nicht. Was ein Buch bewirkt, liegt beim Leser. Der eine liest es unaufmerksam oder nicht zu Ende und ist dann enttäuscht darüber,

dass es ihm nicht viel gebracht hat. Ein anderer vertieft sich in die Lektüre, markiert wichtige Stellen, denkt darüber nach, macht sich Notizen, spricht mit anderen über seine Gedanken und fasst Pläne, sein Leben zu verändern. Vielleicht ist er überzeugt, *das Buch* habe sein Leben verändert – dabei war er es selbst.

*Wie* Sie es am besten lesen, liegt bei Ihnen. Sie können es in wenigen Tagen durchlesen, oder Sie lassen sich nach einzelnen Kapiteln etwas Zeit, um die Einsichten in Ihr Leben zu tragen. Sie können es von vorne durchlesen oder es nach Themen als Arbeitsbuch benutzen

Das Buch ist das Kondensat vieler Erfahrungen, Ideen, Gespräche, Lektüren und Überlegungen – und hat mehr davon angestoßen. Weitere Informationen und Texte finden Sie auf meinem Blog: [www.nicolas-dierks.de](http://www.nicolas-dierks.de)

Letztlich haben der Manager Thomas und ich eines gemeinsam: Wir beide – er ohne viel Erfahrung mit Philosophie, ich nach über 20 Jahren davon – wollen resümieren, was Philosophie für unser Leben bringt. Vielleicht fragen Sie sich das auch? Einen Teil der Antwort will ich hier schon mal vorwegnehmen: Philosophie bringt für Ihr Leben genau so viel, wie Sie selbst es zulassen.



**Kapitel I**  
**Konkreter geht es nicht:**  
**Was heißt es, im Hier**  
**und Jetzt zu leben?**

## Wie ich frustriert an die Elbe fahre und mit Heraklit neue Hoffnung schöpfe

Ich bin richtig geladen. Ich bin mit dem Auto auf dem Weg in die Werkstatt, später muss ich noch die Kinder abholen, die Steuererklärung abschicken, die Rundmail für die Gartengruppe vom Kindergarten schreiben, und zu Hause liegt meine Frau krank im Bett. Und mein Seminar an der Universität muss ich ebenfalls vorbereiten. Dabei brauche ich meine Ruhe, um mein Buch zu schreiben! Und nun auch noch: Stau.

Am liebsten würde ich irgendetwas durch die Gegend schmeißen! In mein Arbeitszimmer rennen, den Schreibtisch leerfegen, die Regale umkippen, alles auf einen großen Haufen, hinter mir die Tür zuknallen und nie wieder reingehen! Wütend haue ich aufs Lenkrad.

Mann, ist das zum ...! Eine Aufgabe jagt die nächste, der Alltag lässt mir keine Luft zum Atmen. Ich bin launisch, mein Rücken ist verspannt, ich habe viel zu lange keinen Sport mehr gemacht, schlafe schlecht und ernähre mich noch schlechter. Ich bin nicht zum ersten Mal an diesem Punkt. Ich *will* mein Leben ja ändern, aber meine Versuche bleiben wirkungslos. Als wenn ich eine steile, glatte Fläche hochklettere und immer wieder hinunterrutsche.

Regentropfen rinnen die Windschutzscheibe hinab.

Neustart. Ich rufe bei der Werkstatt an und sage den Termin ab. Nun habe ich Zeit. Ich verlasse den Stau in Richtung Elbberg und halte am Waldrand an. Der Regen hat aufgehört. Ich steige aus und stapfe durchs Wäldchen, bis ich unten die Elbe sehe.

Sie fließt still dahin.

Hier war ich als Kind oft, als «das Wünschen noch geholfen hat». Vielleicht bin ich deshalb wieder hier. Vom Elbberg, der Endmoräne aus der Eiszeit, schaue ich über die schmale Elbinsel bis ins Alte Land, das sich weit südlich im Dunst verliert. Wie ein dunkelgrüner Teppich. Auf ihm ziehen Wolkenschatten. Ich gehe hinunter zum Strand.

Als ich jenseits der Weidenbüsche den Sand erreiche, ziehe ich die Schuhe aus. Der Sand ist glatt, aber gibt unter den Füßen nach. Rechts ragt der Leuchtturm Wittenbergen rot-weiß in den Himmel. Hier ha-

be ich vor Urzeiten am Lagerfeuer die Wirkung von Apfeln unter-schätzt.

Ich gehe ein Stück stromaufwärts, in Richtung Hafen. Der dunkle Rumpf eines Frachters zieht vorbei, flussabwärts zur Nordsee. Gleich kommen die nachträglichen Wellen. Etwa eine Minute später schwap-pen sie über meine Füße, wie übermütige kleine Ungeheuer. Meine Ho-senbeine werden nass. «Elbwasser macht keine Flecken», sagte man frü-her, «sondern Löcher.»

Immer noch gehe ich – aber wohin eigentlich? Ich bleibe stehen. Ich atme tief durch, das erste Mal heute. Etwas besser. Und nun? Weshalb bin ich überhaupt hergekommen? Um Antworten zu finden? Welche Antwort könnte ich am Fluss finden ... außer dass, wie Heraklit sagte, alles fließt?

Heraklit lebte vor etwa 2500 Jahren in Ephesos – einer anderen Ha-fenstadt, heute versandet. *Panta rhei* ist der altgriechische Ausdruck, der von Platon und anderen überliefert wurde. Er meint: Alles ist vergäng-lich, alles wandelt sich. Deshalb heißt es bei Heraklit auch, man könne «nicht zweimal in denselben Fluss steigen». Den Satz fand ich immer seltsam. Stimmt das überhaupt – und wenn ja, in welchem Sinne?

Wenn ich zweimal in die Elbe steige, an der ich jetzt stehe – bin ich dann nicht zweimal in denselben Fluss gestiegen? Bin ich nicht an den Fluss meiner Kindheit zurückgekehrt? Doch – und Heraklit hätte das nicht abgestritten. Das Wasser ist nicht mehr dasselbe wie damals. Aber seine Bewegung macht den Fluss erst aus.

Manche meinen, der Satz solle besagen, es gebe *nur* Wandel ohne Ordnung. Aber Heraklit glaubte an eine ewige, feste Ordnung des Kos-mos. Also nicht: «Das einzig Beständige ist der Wandel», sondern ab-gesehen vom Wandel gibt es feste Regeln. Nicht nur fließt das Wasser beständig, sondern es wird vom Flussbett gelenkt.

Uns entgleitet nicht jeder feste Boden, sondern wir sehen vielmehr ein, dass Erstarrung Illusion ist. Das könnte ich jetzt brauchen und den-ke an meine lange To-do-Liste.

Ich schlendere weiter zur Brücke, die hinaus auf den Anleger führt. Die Flut von der Nordsee drückt das Wasser stromaufwärts. Ich gehe bis auf den Anleger, die schwimmende Plattform, zwischen dunklen Pfei-

lern eingekeilt, wo die Elbdampfer halten. Es ist kein Betrieb. Das Wasser strömt träge.

Am Rand betrachte ich die Strömung und schließe die Augen, lausche dem Glucksen und Blubbern. Ist es der Fluss oder mein Blut, das ich höre? Tief im Rauschen – höre ich da etwas? Der Augenblick dehnt sich.

«So ist das Leben», scheint mir die Elbe zuzuflüstern, «alles fließt.» Ja, denke ich, nichts im Leben währt ewig, Gutes nicht und Schlechtes nicht. Und gerade das macht Hoffnung in der Not und das Gute, solange es dauert, wertvoll. «Tja, liebe Elbe», antworte ich in Gedanken, «vielleicht scheint es dir ja so, als ob alles andere fließen würde, und was in Wahrheit fließt, bist du.»

Ich öffne die Augen und bin überrascht, wie hell es noch ist. Erfrischt blicke ich zurück ans Ufer. Vom Anleger sieht es irgendwie fremd aus. Wenige Minuten sind vergangen, und mein Zustand ist ein anderer.

Eins habe ich eingesehen: Ob der Fluss nun ein Bild ist für das Leben oder für den Strom meines Erlebens – das ist nicht wichtig. Wichtig ist, dass mir klargeworden ist: Meine Situation ist nicht statisch, ich bin nicht in ihr gefangen, sondern sie entspricht eher einem Fließen in Kreisläufen, vielleicht einer Art Spirale. Ich muss nur dieses Fließen verstehen, dann kann ich es auch umleiten – und verändern.

Jetzt muss ich aber die Kinder abholen.

Ich denke auf dem Weg weiter darüber nach. Ich hatte mich verfangen in einem Netz aus Erwartungen, Ansprüchen an mich selbst, Ängsten und Hoffnungen – und dieses Netz hatte mir die Luft abgeschnürt. Es hatte sich verselbständigt, mich zum Statisten degradiert. Ich muss mich aus diesem Netz befreien und neu anfangen – wo ich bin, hier und jetzt.

Kennen Sie das? Wenn Sie aufgesogen werden von dem *ganzen Stress*? Und dann kommen Sie unversehens wieder in der Gegenwart an – und Sie merken: Moment mal, warum rege ich mich so auf? Ich bin nicht in Gefahr. Vielleicht kann ich einige unwichtige Punkte von meiner Liste streichen? Vielleicht kann ich die zeitliche Enge auch als sportliche Herausforderung oder als Übung in innerer Ruhe sehen?

Es ist heilsam, bisweilen den gegenwärtigen Moment genau wahrzunehmen. Achten Sie einmal ganz bewusst darauf – wie Sie sitzen oder liegen, wie Sie das Buch halten, wie Ihr Blick über die Buchstaben gleitet, wie mit den Buchstaben innerlich die Laute in Ihrem Kopf entstehen.

Ist diese Gegenwart nicht das Konkreteste überhaupt? Und wird das «Hier und Jetzt» nicht häufig als Schlüssel für eine gute Lebensführung verkündet? Wenn ich Philosophie auf das konkrete Leben beziehen will – wohin führt es mich, wenn ich diese Erfahrung näher untersuche? Was bedeutet es genau, «im Hier und Jetzt zu leben»?

## Ein älterer Herr zeigt mir die Gefahren des Hier und Jetzt

Auf der Straße steht ein älterer Herr und winkt. Auffällig bequeme Kleidung, sauber, aber unordentlich, das Haar etwas strubbelig. Ich halte das Auto an und lasse das Fenster auf der Beifahrerseite herunter. Sofort streckt er die Hand ins Auto und hält mir mit einem Lächeln etwas hin: eine leere Packung Kaugummi und einige Eichenblätter. Ich bin verwirrt.

«Ja, das ist alles egal», sagt er, «hier, das ist es ja.»

«Ja ...», versuche ich mich zu sortieren, «wollen Sie irgendwohin?»

Er runzelt die Stirn und blickt etwas überrascht, als sei es ihm gerade entfallen.

Ich frage: «Wohnen Sie hier in der Nähe?»

Er bewegt leicht die Lippen auf der Suche nach einem Wort. Dann schüttelt er den Kopf und schaut mich entschuldigend an.

Plötzlich ist es, als sei ich in einem wohlbekanntem Raum, wie damals mit meinem Großvater, als dessen Demenz bereits schlimm war. Ich streife meine geschäftigen Gedankenketten ab, die ich gerade wieder geschmiedet habe, und wende mich dem Mann zu, der in mein Autofenster schaut und nicht weiß, wohin er will oder wo er wohnt.

Beschwichtigend sage ich: «Warten Sie einen Moment.» Ich parke den Wagen und steige aus.

Wenn Sie bereits mit dementen Menschen zu tun gehabt haben, wissen Sie um deren allgemeinen geistigen Leistungsabfall und die zunehmende Unselbständigkeit. Ihr Verhalten wirkt auf uns oft skurril. Dabei sind es Menschen wie Sie und ich, die ein ganzes Leben hinter sich haben. Mit Höhen und Tiefen, mit Freude und Trauer, mit Erfolgen und Enttäuschungen – und eines Tages erkennen sie ihre eigenen Kinder nicht mehr. Sie sind nicht mehr in der Lage, Neues dauerhaft zu erinnern, sich an Verabredungen zu halten oder Pläne zu verfolgen. Sie leben in einem verengten Zeithorizont, gewissermaßen im «Hier und Jetzt». Ist das nicht diese konkreteste aller Erfahrungen, an der ich neu

ansetzen wollte? Wird das nicht ständig als Rezept eines glücklichen, sorgenfreien Lebens gepriesen? «Lebe im Hier und Jetzt!»

Menschen mit fortgeschrittener Demenz können dem nicht entrinnen. Ihr auf Lebenserfahrung gewachsenes Weltbild verkümmert, und sie verlieren die Fähigkeit, ihr Leben zu gestalten.

Zeigt das Verhalten von Menschen mit Demenz, wie unser Leben wäre, wenn wir *wirklich* ganz im Hier und Jetzt leben würden? Soll das etwa ein glückliches Leben sein? Menschen mit schwerer Demenz sind für viele Freuden nicht mehr empfänglich: Sie können keinen Film genießen oder die Spannung eines guten Buchs. Sie verstehen die Dramatik eines Fußballspiels ebenso wenig wie den Verlauf einer guten Diskussion. Sie *können* angenehme Empfindungen haben – bei friedlichem Zusammensein, bei taktilen Erfahrungen oder wenn unversehens eine schöne Erinnerung auftaucht. Aber wenn die Erinnerungen verloren gehen, was bleibt von einem Leben übrig? Die Betroffenen sind zu einem Leben im «Hier und Jetzt» verdammt – und nicht darum zu beneiden. Sie brauchen Hilfe.

Ich stelle mich freundlich neben den älteren Herrn und versuche, etwas über ihn zu erfahren. Er kann mir nicht sinnvoll antworten. Das scheint ihn selbst zu stören und macht ihn unsicher. Er schaut mir ins Gesicht, und als ich ihn freundlich anlächele, lächelt er auch. Die Frage ist vergessen. Wortlos stehen wir auf der Straße, inmitten des Wohngebiets, und lächeln.

Dann kommen Autos. Ich will ihn zum Bürgersteig lotsen. Aber er versteht meine Aufforderung nicht. Einfach schieben will ich ihn nicht – zumindest noch nicht. Die Autos kommen langsam näher. In Ermangelung besserer Ideen gehe ich zu der gestutzten Eibenhecke beim nächsten Grundstück. Ich locke den Mann wie ein Reiseführer: «Hier, schauen Sie mal!»

Interessiert kommt er heran, blickt auf die regennasse Hecke und steckt seine Hände hinein. Er wühlt nachdenklich darin herum und sagt: «Es gibt so viele verschiedene Arten Gras!»

«Ja, da haben Sie recht», sage ich und nicke.

«Hier», sagt er, zieht seine Hände heraus, zeigt mir einen seiner Handrücken und schiebt mit dem Zeigefinger die altersfleckige Haut hin und her. «Diese Farbe hatte das.»

«Ah, ja», antworte ich, «wissen Sie, wir warten hier einfach und ich rufe jemanden an.»

Ich hole mein Handy hervor und wähle 110.

In der Leitung erklingt eine Computerstimme: «Dies ist der Notruf der Polizei B... Ihr Anruf wird sofort bearbeitet.»

Der ältere Herr bückt sich gerade nach einem Wasserleitungs-Deckel und zieht prüfend an der Metallschelle. «Nee», meint er, «die ist fest.» Er schaut umher.

«Polizeidienststelle B...?», meldet sich ein Beamter am Handy. Ich erzähle, was los ist.

«Aha – können Sie noch etwas warten? Dann schicke ich Ihnen einen Streifenwagen vorbei.»

Ich bejahe und lege auf. «So», sage ich, «es kommt gleich jemand und bringt Sie nach Hause».

«Hm», sagt er, «ich gehe jetzt los.» Und er geht los.

Wenn im Hier und Jetzt zu leben tatsächlich die gepriesene Art wäre – nämlich wirklich nur in einem eingeschränkten Zeithorizont zu leben, und der Mann so eine Art spiritueller Heiliger wäre, dann würde ich kein Heiliger sein wollen. Und Sie? Ja, sicherlich kann der ältere Herr noch angenehme Augenblicke erleben. Und viele von uns denken daran zuerst, wenn sie vom Glück reden – an Glücksmomente. Als hieße glücklich zu sein einfach nur, Glücksmomente zu haben. Doch das ist, wie ich ihn jetzt so anschau, eine sehr eingeschränkte Art, glücklich zu sein. Er kann nicht mehr glücklich darüber sein, wie seine Kinder oder Enkel sich entwickeln oder dass er für einen guten Zweck etwas erreicht hat. Er kann nicht mehr im Einklang mit sich leben.

Jetzt mag jemand einwenden, das sei ja nur unsere Art, die Dinge zu beurteilen – vielleicht sei der ältere Herr genauso glücklich wie wir. Wer wisse das schon? Richtig ist, dass Menschen mit einer schweren Demenz den Unterschied zwischen einzelnen Glücksmomenten und einem im Ganzen glücklichen Leben nicht mehr erkennen. Aber würden Sie nicht



ein Leben ohne Demenz bevorzugen? Betroffene und deren Angehörige würden die Erkrankung in jedem Fall aufhalten, wenn sie könnten.

Ich schaue ihm einen Moment nach, wie er den Fußweg entlanggeht. Wie weit wird er gehen? Und schon bleibt er stehen und schaut sich um. Er sieht mich und kommt zurück.

Ich sage: «Gleich kommt jemand, wir warten hier einfach.» Wir lächeln und warten.

Schließlich kommt der Streifenwagen und hält fünf Meter entfernt. Ich sage mit gewollt fröhlichem Ton, um ihn zu beruhigen: «Da sind ja unsere Freunde!»

Zwei Polizistinnen steigen aus und kümmern sich routiniert um den Herrn. Er weiß seinen Namen nicht. Die eine Beamtin findet den Namen innen in den Kragen seines Pullovers eingenäht. Ich halte dem Herrn zum Abschied die Hand hin. Ratlos schüttelt er sie.

## Wie ich mich von einer Verwirrung über das «Leben im Hier und Jetzt» heile

Wir wollen nicht wie demenzkrank im Hier und Jetzt leben. Wer vom Leben im Hier und Jetzt redet, der beschreibt keine planlose Lebensweise, vergesslich, mit rapiden Stimmungsschwankungen und dem Verlust des Zeitgefühls wie bei schwerer Demenz. Das bringt eine Einschränkung unseres Zeithorizonts aber mit sich. Also geht es vielleicht gar nicht um die Einschränkung unseres zeitlichen Horizonts? Aber was könnte es sonst bedeuten, «im Hier und Jetzt zu leben»?

Einerseits heißt es, wir würden nicht «in der Vergangenheit» leben. Wir würden nicht über das Furchtbare grübeln, das wir getan haben oder das uns zugestoßen ist. Und wir würden umgekehrt nicht «in die Zukunft» abgleiten und uns ständig Sorgen machen. Oder uns in Träume flüchten. Das klingt wunderbar – weniger Grübelei, weniger Reue und Selbstvorwürfe, weniger Sorgen und Bedenken. Wer würde das nicht wollen? Aber geben wir deshalb unser Verständnis von Vergangenheit und Zukunft auf, weil wir sie als eine «Illusion» erkennen, die in Wirklichkeit nicht existiert?

Plausibel ist, dass Zukunft und Vergangenheit nicht in dem Sinne existieren wie die Gegenwart. Zum Beispiel können wir auf gegenwärtige Dinge zeigen, aber auf zukünftige oder vergangene Dinge nicht. (Sie können zwar jemandem im Katalog zeigen: «Das ist mein zukünftiges Fahrrad», aber dann zeigen Sie auf das gegenwärtige Bild.) So weit, so gut – aber was für ein Leben soll daraus folgen?

Beim Leben im Hier und Jetzt, heißt es, konzentrieren wir uns auf die *jetzige* Aufgabe. Wir spüren den eigenen Körper und packen die aktuelle Situation wirklich an. Wir «denken nicht so viel», sondern können «einfach *sein*». Das klingt erst mal gut – aber ergibt es auch Sinn?

Wie packen wir die jetzige Situation an, ohne ein Verständnis von Vergangenheit und Zukunft? Der Herr mit Demenz lebte ganz wörtlich im Hier und Jetzt. Gerade deswegen konnte er seine Situation nicht hinreichend verstehen, geschweige denn anpacken. Er hatte sich verlaufen

und verstand nicht einmal, *dass* er sich verlaufen hatte. Das Leben ohne Vergangenheit und Zukunft machte ihn hilflos.

Wenn wir hingegen sagen, jemand packe eine Situation an, dann ergibt sich ein anderes Bild. Was nennen wir überhaupt «meine jetzige Situation»? Meine *jetzige* berufliche Situation besteht nicht darin, dass ich gerade am Schreibtisch sitze. Meine familiäre Situation besteht nicht darin, dass ich in diesem Augenblick im Arbeitszimmer am Schreibtisch sitze und meine Familie im Wohnzimmer ist. Auf solchen Schnappschüssen von Augenblicken entfalten sich nicht die bedeutsamen Zusammenhänge unseres Lebens, die wir wertschätzen und gestalten wollen. Wenn wir unsere «*jetzige Situation*» anpacken, haben wir ein Bewusstsein von Vergangenheit und Zukunft.

Dennoch empfinden viele die Rede vom Hier und Jetzt als Ausdruck einer lebensverändernden Erfahrung. Aber wenn Vergangenheit und Zukunft dabei nicht aufgegeben werden, dann kann das nur heißen: Es geht um einen bestimmten Umgang mit unserem Zeithorizont.

Diesen Umgang können wir uns konkret veranschaulichen: Wie verhalten sich Menschen, die grübeln? Sie sitzen rum, die Stirn kraus, vielleicht den Kopf aufgestützt, und seufzen: «Ach, warum passiert das immer mir? Was stimmt nur nicht mit mir?» Dabei ändern sie ihre Situation nicht und lassen das Leben vorbeiziehen. *Das* heißt nicht, im Hier und Jetzt zu leben. Aber wenn wir *nicht grübeln*, haben wir dann *gar keine* Erinnerungen?

Es heißt auch, im Hier und Jetzt würden wir uns keine Sorgen machen und die Zukunft als Illusion ansehen. Wie verhält sich jemand, der sich übertrieben sorgt? Er ist bei seinen Tätigkeiten abgelenkt, er seufzt auf, er blickt mit «sorgenvoller Miene» auf die Uhr, erwartet das Schlimmste. Das möchten wir vermeiden. Aber heißt das umgekehrt, dass, wer *sich keine Sorgen macht*, *gar nicht* an die Zukunft denkt?

Manchmal kann es wichtig sein, die Zukunft nicht als Illusion abzutun. Wenn ich vor einer Hauswand stehe, und ich sehe eine Abrissbirne auf mich zuschwingen, dann sollte ich mir ganz schnell Sorgen um meine Zukunft machen. Ebenso, wenn, metaphorisch gesprochen, eine Abrissbirne auf mein Leben zuschwingt. Auch dann sollten wir uns sorgen und Vorkehrungen treffen. Es ist kostbar, wenn wir dank unserer

Lebenserfahrung etwas über längere Zeit auf uns zukommen sehen. Mit «Leben im Hier und Jetzt» kann also nicht Zukunftsignoranz gemeint sein – es klingt nur so.

Manchmal heißt es, man würde im Hier und Jetzt «keine Erwartungen haben». Was soll das heißen? Wie verhält sich jemand, der etwas erwartet? Vielleicht ist jemand in freudiger Erwartung, er malt sich das Ereignis aus, ist unruhig und lächelt dabei vor sich hin – aber dann tritt es nicht ein und er ist tief enttäuscht, lässt die Schultern hängen und seufzt. Enttäuscht werden wir nicht gern. Also liegt es nahe zu sagen, er hätte nicht so fest damit rechnen sollen. Oder wir haben ständig negative Erwartungen und wollen uns davon befreien. Ist es also am besten, gar keine Erwartungen zu haben? Geht das überhaupt?

Was nennen wir überhaupt «etwas erwarten»? Manchmal meinen wir mit «ich erwarte ihn», dass wir z. B. aufgeregt auf die Straße schauen, ob der angekündigte Besuch gleich um die nächste Ecke biegt. Aber manchmal hat sich der Besuch für den Abend angekündigt und wir wissen den ganzen Tag, dass er kommen wird, ohne dass es uns irgendwie beschäftigt.

In diesem zweiten Sinne erwarten wir vieles. Ich erwarte zum Beispiel, dass das Haus, in dem ich gerade am Schreibtisch sitze, stehen bleibt und nicht in den nächsten Sekunden zusammenbricht. Ich erwarte auch, dass sich nicht gleich unter mir die Erdkruste öffnet und ich in flüssige, glühende Magma zu fallen drohe. Und Sie erwarten, dass ich nicht gleich leibhaftig aus dem Buch hervorkomme und Sie um einen Kaffee bitte.

Aber in welchem Sinne *haben* wir denn diese Erwartungen? Sie denken schließlich nicht die ganze Zeit: «Das Haus wird nicht gleich zusammenstürzen und es wird sich keine Erdspalte unter mir öffnen.» Sonst müssten wir ja ständig die unendlich vielen Ereignisse bewusst denken, von denen wir erwarten, dass sie eintreffen oder nicht eintreffen – und das hieße, alle Möglichkeiten unseres Weltverständnisses gleichzeitig zu denken. Das kann nicht richtig sein.

Tatsächlich ist etwas zu erwarten nicht immer ein bestimmter Bewusstseinszustand. Häufig ist die Äußerung «Ich habe ihn erwartet» eine Zuschreibung im Nachhinein. Dann heißt ihn erwartet zu haben ein-

fach nur, dass wir überrascht gewesen wären, wenn er nicht gekommen wäre.

Die Aussage «Im Hier und Jetzt haben wir keine Erwartungen» kann nicht in diesem Sinne gemeint sein. Wer im Hier und Jetzt lebt, hat in diesem Sinne viele Erwartungen, glaubt von vielen Ereignissen, dass sie eintreten oder nicht. Wenn er auf einem Meditationskissen sitzt, dann erwartet er, dass er nach Abschluss der Meditation, wenn er aufstehen will, noch seine Beine hat. Die Erwartung der ausreichenden Sicherheit des Ortes ermöglicht gerade die Ruhe der Meditation.

Derartige Beispiele können Sie sicherlich viele finden. Also leben wir im Hier und Jetzt nicht frei von *allen* Erwartungen. Gemeint ist vermutlich eher etwas wie «Gedanken an die Zukunft». Aber was bedeutet das?

Einerseits wird gefordert, Vergangenheit und Zukunft aufzugeben, gleichzeitig werden aber Dinge getan, die einen weiten Zeithorizont erfordern. Das lässt nur einen Schluss zu: Es ist gar kein Leben innerhalb jener drei Sekunden gemeint, die die Neuropsychologie als «Gegenwartsdauer» erklärt. Gemeint ist, dass wir uns in unserem Zeithorizont anders bewegen.

Das «Leben im Hier und Jetzt» ist kein einheitliches Phänomen – es gibt sehr unterschiedliche Beschreibungen davon. Aber alle sehen es als eine Veränderung zum Guten. Es geht um eine Form des guten Lebens, mit anderen Worten: eine Ethik.

Es soll Vorteile haben gegenüber anderen Lebensweisen. Vielleicht können wir klarer sehen, wenn wir untersuchen, *worauf* die Möglichkeit unserer Wahl überhaupt fußt. Was müssen wir können, damit wir überhaupt die Wahl haben, im Hier und Jetzt zu leben oder nicht? Gibt es *best practices* eines solchen Lebens?

[...]