



# Der Königsweg zum Selbst

Der Anthropologe Michael Bordt hat ein überzeugendes Plädoyer für ein autonomes Leben geschrieben

Von Martin Balle

Der Königsweg in der Philosophie sind längst nicht mehr irgendwelche Werte und Normen, denen unser Leben gehorchen müsste. Oder auch irgendeine objektive Anforderung, vor die unser Leben gestellt wäre. Als Königsweg unseres Lebens bezeichnen die Philosophen heute die unhintergehbare Ich-Perspektive jedes einzelnen Lebens. Dass jeder Mensch nur ganz alleine aus sich selbst heraus und in sich selbst sein Leben spürt und erfährt, das sei die letzte und entscheidende Perspektive seines Lebens.

Die Philosophen nennen das den Wechsel der Perspektive von der dritten in die erste Person. Deshalb hat der Schweizer Philosoph Günther Rager auf Karl Poppers Standardwerk „Das Ich und sein Gehirn“ mit einem Buch geantwortet, das den Titel trägt: „Ich und mein Gehirn“. Weil der Begriff vom „Ich“ aber zu kurz greift und nur einen engen Ausschnitt unserer Persönlichkeit umgreift, ist es das sogenannte „Selbst“, das die Aufmerksamkeit nicht mehr nur der Psychologen und Psychotherapeuten, sondern eben auch der Philosophen immer stärker fesselt.

## Der Spielraum für den schöpferischen Entwurf unseres Selbst

Denn das Selbst ist der letzte Urgrund unserer Persönlichkeit. Hier finden wir die innerste Wurzel unseres Lebens. Unsere Gefühle, unsere Erinnerungen, unsere Hoffnungen. Auch unser Unbewusstes. Und wir wissen auch, dass dort, wo wir von einer spirituellen Erfahrung sprechen, das Glaubensmysterium geschieht. Wenn ich sage: „Ich stand an einer roten Ampel“, dann ist das Ich bei aller Individualität noch auswechselbar. Es ist ein sogenanntes operatives Ich, das sich im Alltag behauptet. Im Selbst aber spüre nur ich meine Liebe, meinen Zorn, meine Trauer, meine Geschichte.

Deshalb ist es nur zu verständlich, dass der Münchner Jesuit und Professor für Philosophie Michael Bordt jetzt eine Abhandlung vorlegt, die den Titel trägt: „Die Kunst, sich selbst zu verstehen“, um ihr dann noch den Untertitel hinzuzufügen: „Den Weg ins eigene Leben finden“. Vor zwei Jahren hatte Bordt schon einen kleinen Aufsatz geschrieben, der als kleines Büchlein mit dem Titel „Die Kunst sich selbst auszuhalten“ zu einem Bestseller wurde. In seinem neuen Buch wird die Hauptthese dieses Bändchens jetzt weiterentwickelt und in



Die Selbstwahrnehmung während einer Meditations- oder einer Yogaübung ist ein Weg zu einer sinnerfüllten und glücklichen Existenz.

Foto: Britta Pedersen/dpa

einen wesentlich umfangreicheren Kontext gestellt.

Dabei ist es dieselbe fesselnde und spannende Beobachtung wie schon vor zwei Jahren, die den Ausgangspunkt von Bordts Denken und Sprechen bildet: Der Mensch ist nicht auf seine unmittelbare Reaktion in einer Situation festgelegt. Ganz gleich, ob er Abscheu empfindet, begehrt oder auch neidvoll und eifersüchtig ist: In der wahrnehmenden Zeugenschaft meiner Gedanken und Gefühle liegt die eigentliche Freiheitsperspektive unseres Handelns. Ich bemerke, was in mir geschieht. Und in diesem Bemerkten und Wahrnehmen liegt eine zweite Ebene meiner Persönlichkeit, die wertvoll und bedeutsam ist. Michael Bordt: „Nicht nur haben wir Gedanken und Gefühle dem Leben gegenüber, das wir führen, sondern wir haben auch eben diesen Gedanken und Gefühlen gegenüber noch einmal Gedanken und Gefühle. So gibt es also die kognitiven und affektiven Einstellungen zweiter Stufe, die sich auf die kognitiven und affektiven Einstellungen der ersten Stufe beziehen.“

Wenn ich also einen Mordimpuls spüre, so muss ich diesem Impuls nicht nur nicht folgen, sondern ich kann darüber erschrecken und auf dieser Ebene der Zeugenschaft ein anderes Bewusstsein, eine bessere Per-

sönlichkeit entwickeln. „Hier scheidet sich der Mensch vom Tier“, so Bordt. Dabei ist es genau die Spannung zwischen dem realen Selbst meiner Person und der Sehnsucht, ein Anderer zu sein oder zu werden, was Entwicklung auslöst. Nicht festgelegt zu sein in meiner Person, sondern in der Spannung von Ideal und Realität Mensch zu werden, darum geht es Michael Bordt: „Am bloßen Verhalten eines Menschen, an seiner Faktizität kann man oft nicht erkennen, wer er eigentlich ist.“ Hier gibt es Blockaden, von Eltern übernommene Bilder, die nicht stimmen, Rollenerwartungen, die einengen.

Dem Menschen eine Chance geben, bedeutet für Bordt tiefer zu schauen und im Grunde seiner Seele nachzufragen: Wer möchtest Du wirklich sein? Zwar gibt es natürlich auch für Bordt keine radikale Freiheit, aber dennoch: „Wir sind an die Vorgaben gebunden, die wir in uns finden, und können uns durch die Selbstwahrnehmung innerhalb dieser Voraussetzungen Freiheitsräume erobern. Freiheitsräume, die dadurch entstehen, dass wir uns auch mit heftigsten Emotionen nicht identifizieren müssen und dass wir Gedanken, die für alle Menschen sonnenklar zu sein scheinen, in Frage stellen und sie uns nicht zu eigen machen müssen. Dieser Freiheitsraum, den es zu erobern,

manchmal auch innerlich zu erkämpfen gilt, zeigt aber auch, dass wir Menschen nicht determiniert, also nicht dem ausgeliefert sind, was Anlagen, Erziehung oder Umwelt in uns hineingelegt haben. Es gibt einen Spielraum für den schöpferischen Entwurf meiner selbst.“

Wenn wir aber in uns selbst Freiheit haben, dann können wir auch nach dem bestmöglichen Leben für uns fragen. Die Freiheitsperspektive öffnet den Blick auf eine Wertehierarchie, wie sie die Philosophie zu leisten versucht. Bordt definiert den letzten Wert des Lebens so: Es ist das „gute, glückliche, sinnvolle oder gelungene Leben“, um das es uns geht. Und dieses Leben öffne sich uns durch drei Voraussetzungen, die es möglich machen und von denen her menschliches Leben dann als sinnvoll und gut erlebt werden könne: die „Autonomie, die Zugehörigkeit und die wirksame Tätigkeit“.

Denn Freiheit schließt für Michael Bordt Zugehörigkeit nicht aus. Menschen wollen zwar radikal frei sein, dies aber doch in der menschlichen Gemeinschaft, in Zugehörigkeiten, wie sie Familien und Freundschaften stiften, und sie wollen vor allem auch erfolgreich innerhalb unserer Gesellschaft arbeiten. Nicht als Karrieristen, die viel Geld verdienen, sondern als wertschöpfende Mitglieder einer sinnvoll

gestalteten Arbeitskultur. „Liebe und Arbeit“ ist es, was ein Leben am Ende auszeichne, so schrieb es schon Sigmund Freud, und auch das Benediktinermotto „Ora et labora“ weist in diese Richtung. Bordt zeichnet die Spur dieser Werte nochmals gelungen nach.

Eine Diskussion, wie sie Bordt auf der Ebene der Philosophie leistet, ist beileibe kein theoretischer Schnickschnack. So kann der Autor z. B. das Phänomen des Burn-out dadurch erklären, dass ein Mensch sich hier selbst nicht mehr adäquat wahrnehmen kann. In einer Mischung aus Überforderung und Versagensangst spüre sich der Patient nicht mehr. Wo sonst ein guter Abstand zu den eigenen Gefühlen Freiheit stifte, trete an die Stelle dieses Abstandes das Nicht-mehr-Spüren-Können des eigenen Lebens. Oder auch: Wenn ich weiß, dass mein ganzes Leben im Blick auf das eigene Selbst steht, dann kann ich auch verstehen, dass Sympathie und Antipathie gegenüber anderen Personen mit mir selbst, mit meinem Verhältnis zu mir selbst sehr viel zu tun haben. Oder auch: Jeder Erfolg muss kritisch hinterfragt werden. Ist das wirklich der Beifall, den ich suche, oder habe ich mich an den Beifall der Anderen veraten?

Und so stellt sich die Frage: Organisiert die Gesellschaft Arbeit und Erfolg so, dass unser Selbst dabei wirklich zum Zuge kommt? Oder geht es verloren in den Systemen und Organisationen der arbeitsteiligen Gesellschaft? Und auch die Frage stellt sich: Tiefe Beziehungen sind ein Spitzenwert in unserem Leben. Und doch beseitigen sie die letzte Einsamkeit, in die wir hineingestellt sind, nicht. Wie damit umgehen? Jemanden lieben, bedeute, ihn leiden zu können, so Michael Bordt. Selbst die Liebe also steht in der Perspektive eines als leidvoll und schmerzhaft erlebten Lebens. Sie lindert den Schmerz, aber nimmt ihn nicht fort.

## Sprache vermag Liebe und Spiritualität nicht adäquat zu beschreiben

Und doch gibt es Glück für Michael Bordt. Nicht als euphorischen Dauerzustand, sondern „Glück besteht in der dankbaren Bejahung des eigenen Lebens“. Und in der Liebe gehe es nicht um berauschende Emotionen, die eben nicht vorhalten können, sondern um „ein tief empfundenes Wohlwollen gegenüber dem anderen Menschen, was die Beziehung konstant emotional begleitet“. Die Liebe. Bordt weiß, dass die Liebe der tiefste Sehnsuchtsort der Menschen ist. Deshalb plädiert er für eine Kultur des Verzeihens. Nicht ein Leben lang Konkurrenz austragen und sich so um die eigene Lebensqualität bringen, sondern ein neues, besseres Lebensniveau suchen und durchhalten.

Dabei führe uns die Liebe aber auch an eine Grenze der Sprache. Denn vieles bleibe in dieser Welt unsagbar. Vor allem dort, wo wir Menschen spirituelle Erfahrungen machten. In den Berichten von Menschen, die religiöse Erfahrungen gemacht hätten, komme „immer wieder zum Ausdruck, dass die Sprache nicht adäquat in der Lage ist, diese Erfahrungen zu beschreiben“. Wo aber die Sprache und die Vernunft an ein Ende ihrer Möglichkeiten kommen, gebe es eine Möglichkeit, sich auf den eigenen Atem einzulassen. Ihn zu spüren und in ihm mein Leben. In der Meditation als Übung, im täglichen Leben als tiefe Selbstgewissheit und als Spüren-Können meiner selbst.

Die radikalste Form meiner Existenz ist mein Tod. Hier gibt es nur noch die Perspektive der ersten Person. Mein Tod ist mit keinem anderen Tod vergleichbar. Wer sagen muss: Ich sterbe, der weiß, dass wir uns „im Tod nicht vertreten lassen“ können. Hier geht es ganz um mich. Deshalb ruft der Tod in die Perspektive der ersten Person hinein. Ich will mein Leben leben, damit ich am Ende meinen Tod leiden kann. „Der Tod ruft zum Leben“, schreibt Michael Bordt. Nur wer wirklich gelebt hat, kann am Ende wirklich sterben. Und dennoch: „An den Tod denken wir nicht gern. Abgesehen davon, dass wir uns vor den Umständen seines Eintretens fürchten, bedeutet er das Ende von allem, was uns wichtig ist. Das Ende jeder Liebe, jeder Freundschaft, das Ende all unserer Projekte. So sicher wir wissen, dass unsere Lebenszeit begrenzt ist, dass es uns in naher oder ferner Zukunft nicht mehr geben und die Welt ohne uns weiter existieren wird, so fremd und unzugänglich bleibt uns doch dieser Gedanke.“

Michael Bordt hat ein philosophisches Buch geschrieben, und nur am Ende schlägt er vorsichtig eine Brücke zum Glauben. Nicht, um uns zu überreden, dass der Glaube uns dann doch rettet, sondern als Frage. Denn wie wäre es, wenn schon in dieser Welt so viel Gott in jedem von uns liegt, dass wir immer schon teilgenommen haben an einer anderen Wirklichkeit, die am Ende ganz unsere Wirklichkeit wird?

Michael Bordt: Die Kunst, sich selbst zu verstehen. Ein philosophisches Plädoyer. Elisabeth Sandmann Verlag, München 2015, 192 Seiten, 19,95 Euro.



Michael Bordt SJ

Foto: CC