

Mit sich selbst befreundet sein

Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst

1. Das Problem des Umgangs mit sich in moderner Zeit

Was ist eine „Beziehung zu sich selbst“? Auf jeden Fall ein merkwürdiges Phänomen, so faszinierend wie beunruhigend: *faszinierend*, dass eine solche Beziehung überhaupt möglich ist; *beunruhigend*, dass sie den Beziehungen zu anderen vorgezogen werden kann. In der Sicht vieler Menschen gibt es Grund zur Beunruhigung über dieses Phänomen der Gegenwart: Verlust der Beziehungen zueinander, Fragmentierung, ja Auflösung von Gemeinschaft in allen Bereichen und auf allen Ebenen. Wie lässt sich angesichts dessen die Betonung der *Selbstbeziehung* rechtfertigen? Aber es erscheint schwierig, anders anzusetzen, wenn doch in der Epoche, die man „die Moderne“ nennt, Menschen in anderem Maße als jemals auf sich selbst verwiesen sind. Sie sehen sich vor die Aufgabe gestellt, selbst nach Orientierung zu suchen und ihr Leben selbst zu führen, ohne sich dafür gerüstet zu fühlen. Verschiedene theoretische und praktische Ansätze, auch die philosophische Lebenskunst, werden daran gemessen, ob sie in der Lage sind, Antworten auf die moderne Grundsituation zu finden. Sich damit zu befassen, soll nicht heißen, die Moderne für die einzige Kultur, ihre Probleme für die einzigen auf dem Planeten zu halten. Aber überall dort, wo Modernisierung Platz greift, werden wohl ähnliche Probleme zu erwarten sein, deren Lösung nicht anderen Kulturen zuzumuten ist, sondern der Kultur der Moderne selbst, erst recht in der Zeit der „Globalisierung“, die

nichts anderes ist als eine globale Modernisierung.

Unter Lebenskunst ist hier nicht das leichte, unbekümmerte Leben zu verstehen, sondern die bewusste, überlegte Lebensführung. Sie ist, wenn sie gewählt wird, mühevoll und doch auch eine Quelle der Erfüllung ohnegleichen. Lange Zeit im Laufe der abendländischen Geschichte war sie in der Philosophie beheimatet, die diesen Begriff schon in antiker Zeit prägte: *téchne tou bíou*, *téchne perì bíon* im Griechischen, *ars vitae*, *ars vivendi* im Lateinischen. Erst die institutionelle Philosophie des 19. und 20. Jahrhunderts leistete Verzicht darauf, zu Gunsten einer Moderne, die mithilfe von Wissenschaft, Technik und freier Wirtschaft alle Lebensprobleme zu lösen versprach; auch in der Hoffnung auf „Systeme“, die eine individuelle Lebensführung überflüssig machen würden: Wozu also noch Lebenskunst! Die mit der Moderne gemachten Erfahrungen haben jedoch gezeigt, dass diese Zeit zwar einige Probleme gelöst, neue aber geschaffen hat, und dass wohl kein „System“ einem Menschen Antworten auf seine Lebensfragen geben oder ihm gar die Lebensbewältigung abnehmen kann.

Keineswegs kann die Philosophie verbindlich sagen, wie das Leben zu leben sei, und doch kann sie Hilfestellung leisten beim Bemühen um eine bewusste Lebensführung: mit der Klärung und Aufklärung einer Lebenssituation, einer Angst etwa, einer Beunruhigung oder einer Enttäu-

schung. Als philosophisch gilt seit jeher, in jedem Fall seit Sokrates, die „Was ist“-Frage zu stellen, griechisch *ti éstin, ti pot' éstin*: Was ist das, was ist das eigentlich? Was ist Leben, was ist diese Zeit, was ist Leben in dieser Zeit, was könnte es noch sein, was ist schön, was ist klug, was ist richtig, was ist wichtig, was ist Glück, was ist der Sinn des Lebens? Von der *Frage nach Sinn* sind alle diese Fragen durchdrungen, und es gehört zu den Aufgaben der Philosophie, diese Frage aufzunehmen und ernst zu nehmen. Die Frage nach Sinn ist die Frage nach Zusammenhängen: Was liegt zugrunde, was steckt dahinter, wozu dient etwas, in welchen Beziehungen ist es zu sehen, welche Bedeutung haben die Worte, die gebraucht werden, welche Gründe lassen sich für ein Tun oder Lassen finden? Entscheidend sind Fragestellungen wie diese, nicht etwa definitive Antworten; schon die sokratischen Dialoge enden aus guten Gründen offen und stoßen dennoch wertvolle Klärungsprozesse an. Mit den Fragen sind Spielräume des Denkens und Lebens zu eröffnen und Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu gewinnen, nach denen die moderne Philosophie lange, allzu lange nicht fragte, gänzlich den Bedingungen menschlichen Wissens und der normativen Begründung menschlichen Handelns zugewandt, als verstünde sich damit das gelebte Leben von selbst.

Als grundlegend erscheint vor allem, dass das Leben an die Bedingungen und Möglichkeiten einer bestimmten Zeit und eines Kulturraumes gebunden ist. Die Lebenskunst, wie sie hier entfaltet wird, versucht auf die Herausforderungen der Zeit der Moderne zu antworten. *Was aber ist Moderne*, woher kommt sie, wohin geht sie?

Sie erscheint als eine Denkweise, die die verschiedensten Erscheinungsweisen des Lebens durchzieht, nicht als Produkt eines Zufalls, sondern einer absichtsvollen Konzeption, modernen Menschen oft kaum mehr bewusst. Dynamisch bewegt wird die Moderne, wie sie von den Aufklärern, darunter vielen Philosophen, im 17. und 18. Jahrhundert konzipiert worden ist, um elenden Verhältnissen zu entkommen, vom Begriff der *Freiheit*. Freiheit wird dabei von vornherein und bis ins 21. Jahrhundert hinein im Wesentlichen als „Befreiung“ verstanden und als Freiwerden von Gebundenheit erfahren. Nichts daran ist zurückzunehmen, die Tragik der Freiheit als Befreiung besteht jedoch darin, ein Individuum freizusetzen, das in seiner Bindungs- und Beziehungslosigkeit kaum zu leben vermag. Wie ein erratischer Block steht es in der Landschaft der Moderne, versteht sich selbst nicht mehr und weiß mit sich nicht umzugehen.

Die Freiheit als Befreiung macht eine eigene Lebensführung erst zur Notwendigkeit. Denn das ist die Situation des modernen Individuums: Frei zu sein von *religiöser Bindung*, denn es ist auf keine Religion mehr festgelegt, auf kein Jenseits mehr getröstet – mit der Folge, auf kleine und große Lebens- und Sinnfragen nun selbst Antworten finden zu müssen. Frei zu sein von *politischer Bindung*, denn aufgrund der Befreiung von jedweder Bevormundung vermag es eigene Würde und Rechte gegen Fremdbestimmung geltend zu machen – mit der Konsequenz, dass die individuelle wie gesellschaftliche Selbstgesetzgebung („Autonomie“ im Wortsinne) zur ebenso mühsamen wie unumgänglichen Aufgabe wird. Frei zu sein von *ökologischer Bindung*, denn auf-

grund technischer Befreiung von Vorgaben der Natur sind neue Lebensmöglichkeiten entstanden – mit der schmerzlichen Erfahrung, dabei die eigenen Lebensgrundlagen verletzen zu können und aus Eigeninteresse (sofern da noch eines ist, das so weit reicht) eine ökologische Haltung neu begründen zu müssen. Frei zu sein von *ökonomischer Bindung*, die zunächst noch darin bestand, die freigesetzte wirtschaftliche Tätigkeit einiger auf die Hebung des Wohlstands aller zu verpflichten – die Befreiung davon sorgt für soziale und ökologische Kosten, deren Bewältigung größte Mühe macht. Frei zu sein schließlich von *sozialer Bindung*: Das vor allem ist der Befreiungsprozess, der das moderne Individuum erst hervorgerufen hat, losgelöst aus seinem Eingebundensein in Gemeinschaften, befreit („emanzipiert“) von erzwungenen Rollenverteilungen, sexuell befreit von überkommenen Moralvorstellungen, befreit überhaupt von Moral und Werten, die als „überholt“ angesehen werden. Anstelle von Gemeinschaft entsteht die Gesellschaft als Zusammenkunft freier Individuen. Alle Formen sozialer Gemeinschaft werden fragmentiert: Die Großfamilie schrumpft zur Kleinfamilie, deren Bruchstücke führen zur Patchworkfamilie und zum Singledasein, bis schließlich nicht nur der „Individualismus“, sondern auch die Selbsteliminierung des Individuums möglich ist und wirklich wird: die letzte „Befreiung“.

Moderne ist eine Auflösung von Zusammenhängen und somit von Sinn. Die Befreiung von inneren und äußeren Bindungen und Beziehungen führt zur Erfahrung des „Nihilismus“. Aber die Bedeutsamkeit von Zusammenhängen ist in ihrer Abwesenheit am besten zu erkennen. Da sich

im Nichts nicht leben lässt, beginnt die Arbeit an einer Wiederherstellung von Zusammenhängen. Das ist zugleich die Arbeit an einer *anderen Moderne*, beginnend jedoch mit der Arbeit an sich selbst, an den Zusammenhängen in sich selbst. Es handelt sich um das Bemühen um eine Selbstkultur, um noch einen anderen Weg zu finden als den von Selbstkult und Selbstverlust, wie sie die Moderne prägten. Aber was heißt hier „Selbst“?

2. Was ist „Selbst“?

Was das Selbst „eigentlich“ ist: Diese Frage muss offen bleiben. Die historische Abfolge von Erkenntnissen in Bezug auf das Selbst belegt vor allem dies: dass es sich um ein wenig fassbares Etwas handelt. Dem trägt die provisorische, operable *Selbstkenntnis* Rechnung, die den Kriterien von Plausibilität und Evidenz genügt, als Resultat einer reichhaltigen Erfahrung und kritischen Betrachtung seiner selbst, um sich über sich klarer zu werden. Alle Selbstaufmerksamkeit und Selbstbesinnung, alle Aufrichtigkeit gegenüber sich selbst zielt auf ein Kennenlernen dessen, was als gegebenes „Selbst“ vorgefunden wird. Das Selbst prüft sich im Denken, im Fühlen und im Vollzug der Existenz, um auf der Basis seiner Erfahrung mit relativer Gewissheit von sich sagen zu können: „Ich kenne mich.“ Es achtet auf die Grenzen der möglichen Klärung und Aufklärung des Selbst und respektiert sie, statt immer weiter „in sich zu dringen“, mit dem Risiko der Selbstverletzung und Selbstzerstörung. So ist die Selbstkenntnis die moderate und pragmatische Form der Selbsterkenntnis, ihr lebbares Maß, getreu der anderen Forderung des delphischen Tempels: „Nichts im Übermaß.“

Der Strittigkeit des *Begriffs* des Selbst geht das Bemühen um Selbstkenntnis aus dem Weg, indem es auf das zugehörige *Phänomen* rekurriert, nämlich die phänomenale Erfahrung, dass *so etwas wie* ein Selbst sich ängstigt, Bedürfnisse nach Essen, Trinken, Liebe kennt, „Stoffwechsel“ vollzieht, Lust und Schmerz empfindet. *So etwas wie* ein Selbst bedarf eines Bewusstseins, mit dessen Hilfe sich das Leben führen lässt. Dieses *So etwas wie* lässt sich der Einfachheit halber „Selbst“ nennen, um anzuzeigen, dass es in irgendeiner Weise sich zu sich verhalten und mit sich umgehen muss. Selbst ist das, was unweigerlich nicht Sache eines anderen ist; das, was einzig und allein dieses Leben lebt und zu Ende bringt. Auch wenn jeder Ist-Satz in Bezug auf das Selbst problematisch erscheint, so ist dieser Befund doch schwerlich zu bestreiten. Das Selbst bringt Gegebenheiten mit sich, hat Vorstellungen von sich, entwickelt eine Auffassung vom Leben und eine Sicht auf die Welt, die sich nirgendwo sonst finden. Es macht Erfahrungen, die anderen mitgeteilt und für einen Moment mit ihnen geteilt werden können, ihre Gebundenheit an das Selbst aber nie verlieren. Niemand kann ihm irgendwelche Arbeit an sich selbst abnehmen, niemand sonst lebt dieses Leben als nur dieses Selbst, dem es in seinem Leben um sich selbst geht, selbst wenn es ganz von sich absieht, auch dann, wenn es diesen Umgang mit sich negiert, selbst dann, wenn es „das Selbst“ als Illusion erkennt, sogar dann, wenn es selbst dieses Selbst wieder aufhebt oder gar auslöscht. Mag das Selbst eine Illusion sein, so ist es doch eine, die entstanden ist, um leben zu können, und die zu pflegen ist, solange dies sinnvoll erscheint. Durchaus kann Lebenskunst heißen, jeglichem Selbst

zu entsagen, aber auch die Selbstentsagung obliegt einer Wahl, und zumindest um diese Wahl treffen zu können, wird es nötig sein, das Selbst zu konstituieren, das fähig ist, sich von sich wieder zu lösen. Dieses *operable* Selbst zu gewinnen, kann nicht aufgeschoben werden, bis definitiv geklärt ist, ob es *ontologisch* ein Selbst überhaupt gibt.

Auf der Basis der phänomenalen Erfahrung erst wird das Selbst zum *Begriff*, der konzipiert wird; ein hermeneutischer Akt der Deutung und Interpretation, keine Feststellung einer Wahrheit. Unter dem Begriff soll hier zweierlei verstanden werden: Zunächst das impulsive, *initiale Selbst* als derjenige Impuls eines gegebenen Ich, der sich spontan, etwa aufgrund einer Beängstigung, um das Ganze des Ich sorgt. Daraus geht sodann, mit dem Übergang von der ängstlichen zur klugen Sorge, das bewusste, *integrale Selbst* hervor: eine Angelegenheit des vorgestellten Ich, ein Begriff für das Ganze des Ich, eine „ganzheitliche“ Instanz, die auch Unbewusstes mit einbezieht; eine urteilende Instanz, die auf umsichtige Weise die Erhaltung und Steigerung des gesamten Ich im Blick hat; ein *innerer Moderator*, der die diversen Stimmen zu Wort kommen lässt, die alleamt „Ich“ sagen, sie in Bezug zueinander setzt, ihr Gespräch vermittelt, ihren Streit schlichtet, im Zweifelsfall jedoch auch entscheidet.

Die Hermeneutik des Selbst hält das Bewusstsein wach für das Perspektivische allen Wissens vom Selbst und für den hermeneutischen Zirkel gerade in Bezug auf das Selbst. Gegen dessen völlige Durchschaubarkeit und Ausrechenbarkeit bringt sie das Prinzip der *hermeneutischen Fülle*

in Anschlag, wonach die Wirklichkeit, auch die des Selbst, stets umfassender ist, als die aktuelle Erkenntnis von ihr wissen kann. Es gibt Zeiten, in denen dies der einzig tröstliche Gedanke ist: dass es noch Anderes gibt, dass die Wirklichkeit eine andere sein kann als die, die sich dem momentanen Wissen als einzige darbietet. Hermeneutik heißt, immer aufs Neue nach dem Anderen zu suchen, Zusammenhänge ins Licht zu rücken, die bisher nicht in den Blick gekommen waren, unerwartete Aspekte zu erschließen durch den Prozess der Deutung und Interpretation. So lässt sich Sinn für die Vieldeutigkeit von Selbst und Welt gewinnen, die auf keine Eindeutigkeit zu reduzieren ist. Aus demselben Grund gibt die Hermeneutik dem Selbst auch seine *Seele* wieder, ein möglicher Akt der Deutung und Interpretation, nicht weil die Rede von einer „Seele“ sehr genau, sondern hinreichend ungenau bestimmt ist. Sie ist somit hermeneutisch ergiebiger und evoziert ein Mehr an kreativen Vorstellungen als das nüchterne Konzept der *Psyche* in den Psychowissenschaften. Der Verzicht auf die Rede von der Seele hat sich nicht bewährt – spätestens im Verzicht ist zu bemerken, wie sehr sie fehlt, auch wenn niemand genau zu sagen weiß, was sie denn sei. Womöglich bleibt alle Rede vom Selbst und seiner Seele provisorisch und „unterdeterminiert“, aber gerade der Begriff der Seele hat noch nie beansprucht, zu einer definitiven Erkenntnis zu führen.

Die Kenntnis des gegebenen Selbst ist die Voraussetzung für die *Selbstgestaltung*, eine Arbeit am Selbst, die ihm einen definierten Kern gibt, eine innere Festigkeit, eine „Integrität“. Es sind, aus Gründen der Überschaubarkeit, kaum mehr als sieben

Eckpunkte, die diesen Kern bestimmen, immer wieder überdacht in einer Selbstbesinnung. An ihnen festzuhalten, auch wenn sie grundsätzlich veränderbar sind, heißt *sich selbst treu zu sein*: 1. Die wichtigsten Beziehungen der Liebe und der Freundschaft. 2. Die wenigen Erfahrungen, die fester Bestandteil des Selbst bleiben sollen. 3. Die Idee, der Traum, der Glaube, der besondere Weg und vielleicht das bestimmte Ziel des Lebens; die Sehnsucht, aus der das Selbst fast allein bestehen kann. 4. Die bestimmten Werte, die besonders geschätzt werden sollen. 5. Die bestimmten Charakterzüge und Gewohnheiten, die sorgsam zu pflegen sind. 6. Auch die spezifische Angst, die Verletzung, das Trauma, wodurch das Selbst sich im Kern definiert.

7. Vor allem aber „das Schöne“, an dem das Selbst sich orientieren kann: Wie immer es individuell und inhaltlich definiert wird, allgemein und formal kann es als Bejahenswertes gelten, als das, wozu das Selbst „Ja“ sagen kann, auch bezogen auf sich und die eigene Gestalt. Schön ist etwas, das Sinn macht, eine Arbeit, eine Lust, ein Schmerz, ein Gedanke – all das, was besonders bejaht wird und somit zur Quelle des Lebens wird, die mühelos auch größte Schwierigkeiten zu bewältigen ermöglicht. Eine *Übung* auf dem Weg zum Kern-Selbst würde darin bestehen, sich selbst oder anderen die eigenen Eckpunkte zu vergegenwärtigen, bewusst ihre Definition vorzunehmen und sie gegebenenfalls zu modifizieren.

Neben der Definition des Kerns bedarf das Selbst einer Festlegung seiner *inneren und äußeren Peripherie*. Peripher sind flüchtige Begegnungen und Aufregtheiten des Alltags: Sie tangieren das

Selbst, ohne den Kern zu berühren. „Kandidaten“ für den Kern lassen sich an der Peripherie erst erproben, bevor sie nach innen wandern. Mit wachsender Entfernung vom Kern haben wechselnde Beziehungen und Meinungen, „Neuigkeiten“, schöne Dinge, Moden und Haarfarben ihren Platz: Das Selbst definiert sich nicht über sie, sondern probiert einiges davon aus und hält sich für vieles offen. Im Kern kann es beständig und widerständig, in der Peripherie variabel und flexibel, offen für Neues sein. So kommt es zum inneren Gesellschaftsbau der Gedanken, Gefühle, Beziehungen, Haltungen und Verhaltensweisen, bis sich ein austariertes Selbst herausbildet, ein Selbst, das im Körperlichen, Seelischen und Geistigen ein definiertes Verhältnis zu sich selbst unterhält und gerade aus diesem Grund auch zu definierten Verhältnissen zu anderen in der Lage ist. Ist dies das „authentische“ Selbst? Ein Selbst, das „kongruent“ ist? Kommt es so zur „Selbstverwirklichung“? Aber Selbstgestaltung heißt nicht, ein verborgenes wahres Selbst ans Licht zu heben, folglich auch nicht, ihm zu entsprechen, erst recht nicht, es bedingungslos „auszuleben“, um letztlich vor den Trümmern seiner selbst und der Beziehungen zu anderen zu stehen.

3. *Selbstfreundschaft und Selbstliebe*

Die Arbeit an der Integrität des Selbst hat letztlich zum Ziel, ein schönes, bejahenswertes Selbst zu gestalten, das mit sich befreundet sein kann. Von *Selbstfreundschaft* ist die Rede in Anlehnung an Aristoteles, der in der *Nikomachischen Ethik* (Buch 8 und 9) im 4. Jahrhundert v. Chr. vor Augen geführt hat, dass Freundschaft zu den vortrefflichsten seelischen Gütern zu zählen ist; nicht so sehr die Nutzen-

oder Lustfreundschaft, sondern die wahre Freundschaft, die auf der wechselseitigen Zuwendung der Beteiligten um ihrer selbst willen beruht: Sie erscheint als wertvollste und tragfähigste Beziehung zwischen Menschen. Die Grundlage dafür aber ist die Freundschaft mit sich selbst. Sie ist, analog zur Freundschaft, vorstellbar als ein Verhältnis zwischen gleichen Interessen und Wünschen oder auch zwischen Gegensätzen und Widersprüchen im Inneren des Selbst. In ihr kommt über die bloße Kooperation hinaus ein Verhältnis der Vertrautheit zwischen den inneren Ichs zustande. Voraussetzung dafür ist die Selbstaufmerksamkeit, Selbstbesinnung und das Selbstgespräch, um sich der Differenzen und Divergenzen in sich selbst klarer zu werden, Argumente zwischen ihnen auszutauschen und gegeneinander abzuwägen, Kompromisse zu suchen und Verabredungen zu treffen. Zur Selbstbefreundung kommt es, wie in der Freundschaft, wenn die Beteiligten dauerhaft miteinander leben wollen und sich gemeinsam auf ein integrales Ganzes ausrichten.

Gegensätzliche Seiten können sich trotz allem miteinander befreunden und eine kreative Spannung aus dem Verhältnis zueinander beziehen: etwa das Denken und das Fühlen, sich widerstreitende Gedanken und Gefühle wie Furcht und Neugierde, Hoffnung und Enttäuschung, Liebe und Hass, Zärtlichkeit und Zorn, Souveränität und Ängstlichkeit, der Freiheitsdrang und das Bedürfnis nach Bindung, die männliche und die weibliche Seite in ein und demselben Selbst. Selbstfreundschaft heißt auch, mit den eigenen Launen sich zu befreunden, die nicht übergangen werden können: In ihnen kommen momentane Gedanken, Gefühle, Wünsche

und Ängste zum Ausdruck, die, jeweils ein Ich für sich, das gesamte Selbst für sich allein in Anspruch nehmen wollen, ganz wie die Kinder, die die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Eltern zu erzwingen versuchen. Sinnlos, nach den Gründen dafür zu fahnden, denn es geht nur um eine Stunde, einen Tag. Das innere Machtspiel mit einem Machtwort zu beenden, ist wirkungslos, eine konstante innere Verfassung über alle Tage hinweg wird es nicht geben. Wirksamer erscheint, den Launen den Raum zu geben, den sie brauchen, und mit ihrem täglichen Wechsel zu leben. Ein Hin- und Herfluten des Selbst kann daraus hervorgehen, das sich mal von diesem Gedanken, mal von jenem Gefühl bestimmen lässt, wenn dies ein verabredetes Element der Gemeinsamkeit ist. Zugleich erscheint es klug, nicht allzu viel davon nach außen dringen zu lassen, um die Launen nicht in der Spiegelung durch andere, die mit ihrem raschen Wechsel nicht leben wollen, noch zu verstärken.

Sich mit sich selbst zu befreunden erfordert, die widerstreitenden Teile in ein gezieltes Verhältnis zueinander zu setzen, sie im Idealfall zur spannungsvollen Harmonie zusammen zu spannen. Immer geht es dabei, wie in der Freundschaft, um *Wechselseitigkeit* statt Einseitigkeit, wechselseitiges *Wohllollen* statt Übelwollen und *Offensichtlichkeit* des Wohllollens anstelle seiner Verborgenheit in einem inneren Schweigen. Selbstfreundschaft gibt es nicht bei denen, die „mit sich uneins sind“, sich selbst fliehen, des Lebens überdrüssig sind und bei anderen nur Vergessen suchen: „Nichts Liebenswertes“ haben sie an sich, meint Aristoteles, also können sie auch „kein freundliches Gefühl“ für sich selbst empfinden; sie teilen nicht

Freud und Leid in der Gemeinschaft mit sich, vielmehr freut, wenn ein Teil ihrer Seele leidet, ein anderer Teil sich darüber, und die verschiedenen Teile reißen das Selbst schier in Stücke, nur um gleich wieder Reue darüber zu empfinden. Ganz anders verhält sich dies bei denen, die ihr Selbstverhältnis klären, Einigkeit in sich selbst herstellen und, so Aristoteles, „das verwirklichen, worin sie für sich das Beste erblicken“. Eine Selbstberührung seelischer Art ist darin zu sehen; nicht etwa, um die Selbstfremdheit gänzlich zu überwinden, sondern um ein lebbares Verhältnis auch noch zum Fremden in sich zu gewinnen, sich zu befreunden, wenn schon nicht mit dem Anderen und Fremden in sich, so doch mit dem Gedanken, dass es dieses Andere eben gibt und dass es trotz allem Teil des Selbst ist. Die Selbstfreundschaft zielt darauf, eine ruinöse Feindschaft in sich zu vermeiden, die zur Selbstausslöschung führen würde – vorausgesetzt, das Selbst hält es für vorzuziehenswert und bejahenswert, nicht vorzeitig zugrunde zu gehen, schon gar nicht an sich selbst.

Auf die Frage, welchen Gewinn ihm die Philosophie gebracht habe, antwortete Antisthenes, der Begründer des Kynismus, einst: „Die Fähigkeit, mit mir selbst umzugehen“ (*to dynasthai heauto homilein*, Diogenes Laertios VI, 6). Überlegungen zur Selbstfreundschaft haben die Geschichte der philosophischen Lebenskunst nachhaltig geprägt. Sie sind im 1. Jahrhundert n. Chr. Seneca geläufig, wenn es in seinen Augen darauf ankommt, „Freund zu sein für mich selbst“ (*amicus esse mihi*), wie es im sechsten seiner *Briefe an Lucilius über Ethik* heißt. Alle wesentlichen Bestimmungen für das freundschaft-

liche Verhältnis zu anderen treffen seiner Ansicht nach auch auf das Verhältnis zu sich selbst zu: Selbstbefreundet zu sein bedeutet, nicht gleichgültig gegen sich zu sein, sondern sich um sich zu kümmern, für sich da zu sein, sich der Sorge für sich zu befleißigen und auf diese Weise nie allein zu sein, da das Selbst mit sich zusammenleben kann. Zum Wesen dieser Freundschaft gehört, sich mit sich zu beraten und sich selbst gegenüber dermaßen aufrichtig zu sein, dass Seneca den Rat geben kann, in der Beziehung zum Freund so freimütig mit ihm zu sprechen wie mit sich selbst; das Verhältnis sollte so vertraut sein wie dasjenige mit sich selbst. Zweifellos sind die Beziehungsformen von Freundschaft und Selbstfreundschaft ineinander verwoben, aber wenn danach gesucht wird, wo im Zweifelsfall der Anfang zu machen ist: immer bei sich selbst.

Aus demselben Grund stattet viele Jahrhunderte später ein viel Verkannter sein auf Anhieb berühmt gewordenes, 1788 erstmals erschienenenes Buch *Über den Umgang mit Menschen* mit einem kleinen Kapitel „Über den Umgang mit sich selber“ aus. Es geht Adolph Freiherr Knigge dabei um die Organisation und Reorganisation der inneren Gesellschaft, die jeder Einzelne selbst ist. Es lässt sich geradezu von einer *Kultivierung des eigenen Ich* sprechen – wehe dem, der „sein eignes Ich nicht kultiviert“, stattdessen sich zu viel um fremde Dinge bekümmert und „fremd in seinem eignen Hause“ wird: Er hat nichts mehr, wohin er sich zurückziehen kann, er verletzt die Freundschaft mit sich selbst („Deinen treuesten Freund“), und das könnte sich bitter rächen, denn es gibt „Augenblicke, in welchen der Um-

gang mit Deinem Ich der einzige tröstliche ist“. Das Ziel ist Selbstfreundschaft, um „ebenso vorsichtig, redlich, fein und gerecht mit Dir selber um(zu)gehn, wie mit andern“, und wie einem guten Freund gegenüber auch in unangenehmen Dingen aufrichtig gegen sich selbst zu sein, „fern von Schmeichelei“. Da die Beziehung zu sich selbst die Grundlage für die Beziehung zu anderen ist, darf es zu keiner Selbstvernachlässigung kommen; daher kennt Knigge „Pflichten gegen uns selbst“, die sogar die „wichtigsten und ersten“ sind. Sie finden ihren Ausdruck in der leiblichen und seelischen Sorge für sich. Die Sorge besteht vor allem darin, sich selbst ein „angenehmer Gesellschafter“ zu sein: „Mache Dir keine Langeweile!“

Die Selbstfreundschaft ist gleichwohl noch steigerungsfähig und kann zur *Selbstliebe* werden, die als die intimere, wenngleich aus diesem Grund wohl auch weniger freie Selbstbeziehung verstanden werden kann. Der zugrunde liegende griechische Begriff *philautia* steht außer für Selbstfreundschaft auch für die Selbstliebe. Die aber ist umstritten von Anfang an: Sie sei das größte Übel, meint Platon im fünften Buch seiner *Gesetze*; sie halte die Menschen davon ab, gut und gerecht zu sein. Sich selbst nicht zu lieben, könnte allerdings ein noch größeres Übel sein, denn es verhindert, sich anderen zuzuwenden zu können. Das wendet jedenfalls Aristoteles gegen Platon ein: Selbstliebe und Selbstfreundschaft seien die Grundlage für die Zuwendung zu anderen; das Verhalten gegenüber anderen stamme „aus dem Verhältnis des Menschen zu sich selbst“. Wer zu sich selbst kein Verhältnis hat, kann auch zu anderen keines gewinnen. Aristoteles ist davon überzeugt, dass dies die

wichtigste Voraussetzung für jede Beziehung zu anderen, insbesondere für die Beziehung der Freundschaft und der Liebe ist, denn wer mit sich selbst nicht befreundet ist, soll heißen: wer sich selbst nicht mag, der kann auch andere nicht mögen, geschweige denn ihr Freund sein. Das leuchtet durchaus ein, denn wer „mit sich selbst nicht im Reinen“ ist, das heißt, wer die inneren Verhältnisse seiner selbst nicht geklärt hat, der ist viel zu sehr mit sich beschäftigt, als dass er sich anderen zuwenden könnte. In der Beziehung zu sich wird das Selbst zur Beziehung zu anderen erst fähig.

Gibt es nicht sogar im Christentum, der Religion der Liebe, diesen Satz, den alle kennen und doch wenige ernst nehmen: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ (*agapeseis ton plesion sou hos seautón*, Matthäus 19, 19 und 22, 39; Lukas 10, 27; zurückgehend auf 3. Mose 19, 18)? „Wie dich selbst“ und eben *nicht* „anstelle deiner selbst“: Die Selbstliebe gilt offenkundig als Grundlage für die Nächstenliebe, auch wenn das theologisch nicht immer so erklärt wird. Wann ist das *hos seautón* von diesem Satz abgetrennt worden? Eine historische Zäsur lässt sich spätestens um 370 n. Chr. konstatieren, als Basilius der Große die *Längeren Regeln* für das Mönchtum formuliert: Kaum ist das vollständige Liebesgebot, Gott zu lieben sowie den Nächsten wie sich selbst, korrekt zitiert, fällt die vorausgesetzte Selbstliebe in der darauf folgenden Interpretation schon weg, bevor sogar ausdrücklich vor ihr gewarnt wird. Dieses Grundmuster sollte über viele Jahrhunderte christlicher Geschichte hinweg erhalten bleiben. Warum aber wurde trotz inständiger Verkündung der Nächstenliebe ohne

Selbstliebe in all dieser Zeit der Egoismus nicht besiegt? Wohl weil es vergeblich ist, sich dem Nächsten zuzuwenden, wenn die Selbstliebe nicht die Kräfte dafür zur Verfügung stellt, die verausgabt und verschenkt werden können. Es mangelt an der Ethik im Umgang mit anderen im selben Maße, wie es an der Ethik im Umgang mit sich fehlt. Wo also, wenn nicht in der Freundschaft mit sich selbst und „Selbstliebe“, wäre die Ethik besser zu erlernen und einzuüben?

Noch im 17./18. Jahrhundert scheiterte der Versuch einiger Moralisten und Aufklärer, die Selbstliebe zu rehabilitieren (*amour de soi* im Unterschied zu *amour-propre* bei Malebranche, Vauvenargues, Jean-Jacques Rousseau). Auszulöschen aber ist sie nicht, wie sich zeigt, als Bettine von Arnim sich selbst zum ersten Mal im Spiegel sieht und dabei erlebt, wie ihr Herz unwillkürlich dieser Gestalt entgegenschlägt: Selbstliebe auf den ersten Blick, denn „ein solches Gesicht hab’ ich schon im Traum geliebt, in diesem Blick liegt etwas, was mich zu Tränen bewegt, diesem Wesen muss ich nachgehen, ich muss ihr Treue und Glauben zusagen; wenn sie weint, will ich still trauern, wenn sie freudig ist, will ich ihr still dienen“ (*Goethes Briefwechsel mit einem Kinde*, 1835). Es ist Selbstliebe, sich sagen zu können: Ich werde dir treu sein und immer bei dir sein, alle Schwierigkeiten stehe ich mit dir durch, du kannst dich auf mich verlassen. So kommt es zur Gründung einer starken Beziehung zu sich, die „Sinn macht“, während Beziehungslosigkeit Sinnlosigkeit heißt. Die Liebe zu sich lässt sich bis zur Intimität steigern, die lange währt: „Sich selbst zu lieben“, so Oscar Wilde in *An Ideal Husband* (1895), „ist der Anfang einer lebenslan-

gen Romanze.“ In der prosaischen Realität des romanhaften Lebens mit sich sind freilich, wie bei jeder Liebe, Schwankungen zu gewärtigen: Die Selbstliebe lässt an Intensität nach, bleibt zuweilen aus, verkehrt sich auch mal in ihr Gegenteil, den Selbsthass. Das sind die Zeiten, die nur zu überstehen sind, wenn die Romantik um eine Pragmatik ergänzt wird: sich einer Sache zu widmen, einem Ziel, der Erfüllung selbst auferlegter oder übernommener Pflichten, dem Anliegen eines anderen Menschen, der Pflege von Gewohnheiten und Ritualen, von denen das Selbst im Zweifelsfall verlässlicher und kontinuierlicher getragen wird als von der wankelmütigen Liebe.

Bleibt nur die Frage, wie die Selbstfreundschaft oder gar Selbstliebe von *Selbstsucht*, Egozentrik und Narzissmus zu unterscheiden ist. Ist der Übergang nicht fließend? In Anlehnung an Aristoteles lässt sich jedoch ein klares Unterscheidungsmerkmal benennen: die Zwecksetzung. Ist die Selbstliebe nur Selbstzweck, so handelt es sich um Egozentrik, eine *narzisstische Selbstliebe*. Sie kann problematisch sein, nicht so sehr aus moralischen Gründen, sondern aus Gründen des Selbstverhältnisses, denn sie befördert den Einschluss des Selbst in sich und führt zur Selbstbeziehung im Modus der Selbstbezogenheit. Ermöglicht die Selbstliebe aber die Beziehung zu anderen, erst recht die Beziehung der Freundschaft und der Liebe, so handelt es sich um eine *altruistische Selbstliebe*. Sie vermittelt die Ressourcen, auf andere zuzugehen und für sie da zu sein, eine Selbstbeziehung im Modus der Zuwendung zu anderen. Wer sich auf diese Weise liebt, ist zu freien Beziehungen zu anderen in der Lage und be-

darf ihrer nicht nur als Mittel zur Selbstfindung und Bedürfnisbefriedigung. Im selben Maße gewinnen die Beziehungen zu anderen an Reichtum, wenn sie von unmittelbaren Eigeninteressen des Selbst frei sind. Mittelbar kommt dies dem Selbst wieder zugute, denn innerlich reich wird es im Leben letztlich nicht durch sich selbst, sondern durch andere. Die Zuwendung zu anderen darf daher als ein Akt der Selbsterfüllung erscheinen und muß nicht als Selbstverzicht verbrämt werden. Der Kern der Sorge für andere ist die Sorge für sich selbst, die Selbstfreundschaft und Selbstliebe. Man sollte sich davon lösen, dies für unverantwortlichen Egoismus zu halten.

Zum Autor:

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt und als Gastdozent an der Staatlichen Universität Tiflis (Georgien). Regelmäßige Tätigkeit als „philosophischer Seelsorger“ am Spital Affoltern am Albis bei Zürich. Homepage: www.lebenskunstphilosophie.de

Buchpublikationen:

Glück – Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, Insel Verlag, Frankfurt a.M. 2007.

Die Fülle des Lebens. 100 Fragmente des Glücks, Insel Taschenbuch, Frankfurt a.M. 2006.

Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst, Insel Taschenbuch, Frankfurt a.M. 2005, 3. Auflage 2006. Übersetzungen: Niederländisch (2005), Lettisch (2006).

Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst, Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst, Frankfurt a.M. 2004, 3. Auflage 2004. Übersetzungen: Niederländisch (2004).

Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst, Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst, Frankfurt a.M. 2000, 6. Auflage 2004, Taschenbuchausgabe 2005. Übersetzungen: Lettisch (2001), Niederländisch (2001), Serbisch (2001), Italienisch (2006).

Philosophie der Lebenskunst – Eine Grundlegung, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Frankfurt a.M. 1998, 9. Auflage 2006.