

Heidemarie Bennent-Vahle

Besonnenheit – eine unzeitgemäße Tugend?

Kernthesen:

1. Schon in den Anfängen des philosophischen Nachdenkens über Besonnenheit treten zwei zentrale Merkmale einer besonnenen Haltung hervor: a) Besonnenheit als Mäßigung emotionaler Antriebe ist neben Mut und Gerechtigkeit zentraler Bestandteil eines Gesamtkonzeptes kluger Lebensführung. b) Die Fähigkeit zur Selbstbesinnung bedarf der kontinuierlichen Unterstützung im Austausch mit wohlmeinenden Anderen.
2. Gegenwärtig hat die mit der Tugend der Besonnenheit angestrebte, wohl überlegte Regulierung emotionaler Antriebe einen schweren Stand. Zumeist geht es heute allenfalls noch darum, rein erfolgstaktische Strategien der Selbstzurücknahme zu entwickeln.
3. Besonnenheit zielt demgegenüber auf eine Art der Selbstkultur, welche einer vordergründigen Fixierung auf Eigennutz entgegensteht. Sie verweist auf eine ethische Ausrichtung gelingenden Lebens.
4. Diese ethische Orientierung ist allerdings nicht als rigide Zurückdrängung des Emotionalen bzw. als bloße Bezwingung subjektiver Neigungen und Begierden aufzufassen. Vielmehr entspricht ihr eine ganzheitliche Bildung der Persönlichkeit, wobei es auf die Entwicklung einer „eigenen Stimme“ (Stanley Cavell) ankommt. Darunter ist die Fähigkeit zu verstehen, das eigene Anliegen in Abgrenzung zu anderen wahrzunehmen und sich zugleich konstruktiv an einem Prozess des Übereinkommens mit ihnen zu beteiligen.
5. Der/die Besonnene ist darauf bedacht, ein realistisches und zugleich voranstrebendes Selbstbild zu entfalten, wobei er/sie sich stets der Gefahren durch Selbstüberschätzung und Selbstüberforderung gewahr ist.
6. Dies bedeutet: Besonnenheit kann nicht auf der Basis einer dualistischen Trennung von Denken und Fühlen entstehen. Vielmehr gewinnt sie sich aus einer genaueren Kenntnis des Zusammenspiels dieser beiden Formen des Weltbezugs, wobei es vor allem hilfreich ist, Emotionen gegenüber anderen Fühlphänomenen abzugrenzen.
7. Die verschiedenen Varianten des Mitfühlens sind im Blick auf die Entstehung einer besonnenen Haltung von herausragender Relevanz. Nur eine Person, die sich von den Belangen eines anderen berühren lässt, ist bereit, sich von ihren unmittelbaren Gefühlsreflexen zu distanzieren. Dabei wäre echtes Mitgefühl von Empathie und Mitleid zu unterscheiden. Zu zeigen ist, dass Mitgefühl Einsamkeitsfähigkeit – die Fähigkeit für sich selbst zu stehen – voraussetzt. Erst wenn eine temporäre „Entfremdung“ von anderen zulässig ist, können echtes Verstehen und wechselseitiger Nachvollzug in Gang gesetzt werden.
8. Die Fähigkeit zu Mitgefühl und damit zu Besonnenheit sollte – idealerweise – so früh wie möglich gefördert werden. Vor diesem Hintergrund wird augenfällig, dass eine Kultivierung des Emotionalen in den Bildungseinrichtungen mit wesentlich mehr Nachdruck als bisher verfolgt werden müsste. Hierbei kommt dem Fach Philosophie eine wesentliche Verantwortung zu.
9. Die schon bei Platon angelegte dialogische Struktur der Besonnenheit fügt sich vorzugsweise in das Konzept einer dialogischen Anthropologie ein, wie es von Denkern wie Martin Buber und Emmanuel Lévinas im 20. Jahrhundert entwickelt wurde.
10. Fazit: Besonnenheit als die Fähigkeit, zu den eigenen Gefühlen in Distanz zu treten, kann sich nur dann sinnvoll ausbilden, wenn eine Person sich im unablässigen Gespräch mit anderen ausprobieren kann, d. h. wenn sie sich selbst in kontinuierlicher Bezogenheit auf andere erkunden und eine eigene Stimme entwickeln kann. Leitend ist dann schließlich Folgendes: Weder vereiteln ungeprüfte Imperative (bzw. ein weltfremder Moralismus) das Verstehen der eigenen Gefühlsregungen noch regiert ein Verständnis emotionaler Authentizität, das den ungehemmten Gefühlsausdrucks hoch hält.

„Der Unterschied zwischen einem richtigen Wort und einem beinahe richtigen Wort ist wie der Unterschied zwischen einem Glühwürmchen und einem Blitz.“

(Mark Twain)

„Gelassen ist der Mensch im Hinnehmen, besonnen im Handeln“

(Otto Friedrich Bollnow)

„Nur Personen, denen andere auf die eine oder andere Weise nahe gehen, können auf Distanz zu ihren unmittelbaren Reaktionen ihnen gegenüber gehen. Nur Personen, die zu sich selbst in Distanz gehen können, können anderen trotz ihrer Distanz zu ihnen nahe zu sein versuchen.“

(Martin Seel)

Es ist unmöglich, vollkommen mündige Bürger in einer Gesellschaft heranzubilden, die Erwachsensein unterminiert, und zugleich ist es unmöglich, ohne eine recht große Zahl mündiger Erwachsener eine andere Gesellschaft hervorzubringen.“

(Susan Neiman)

„Die ersten Nutznießer unseres Mitgefühls sind immer wir selbst“

(Dalai Lama)

0. Einleitung – ein kurzer Blick zu den Anfängen

1. Die ethische Ausrichtung der Besonnenheit

1. 1. Der „Asket des Lebens“

1. 2. Erinnerung an die „schöne Seele“

2. Hochkonjunktur des Fühlens oder modischer Dualismus?

3. Die Bedeutung der Gefühle

3. 1. Angemessenheitsprüfung – eine Skizze

3. 2. Die Bedeutung des Mitgefühls

4. Die frühe Schule der Besonnenheit

5. Fazit