

So:phi Sozialphilosophische Praxis

Mag. Dr. Brigitte Brandstötter
5310 Mondsee – Am See 79
www.so-phi.at – info@so-phi.at
mobil: 0699/1171 1171

Aristoteles lernt Segeln

Philosophische Praxis als Kurs auf gutes Leben

Wenn wir der Frage nachgehen, auf welchem Weg wir uns einem gelingenden glücklichen Leben nähern können, sind die alten griechischen Philosophen für das Verständnis vom guten Leben unverzichtbar. Mein Philosophieprofessor meinte sogar salopp, wenn wir Aristoteles' Nikomachische Ethik intus hätten, sei das quasi schon die halbe Miete. Seit 2500 Jahren beschäftigt uns Menschen – und nicht nur die Dichter und Denker – die Frage nach dem glücklichen Leben. Bücher mit den Wörtern Glück, Liebe, Macht, Geld im Titel führen die Bestsellerlisten an. Die Vielzahl unterschiedlicher Glücksrezepte überfordert uns allerdings manchmal im Streben nach Glück, nach dem guten Leben. Denn welcher Weg ist der richtige? Wem können wir glauben? Was können wir tun? Oder ist es vielleicht besser, etwas zu unterlassen?

Fragen wir uns zunächst: Was ist ein gutes Leben? Was verstehen wir persönlich darunter? Wie können wir prüfen, ob das Projekt des guten Lebens gelingt? Welche Möglichkeiten sind realistisch, und lassen uns die zahlreichen Optionen eher hilflos zurück? Wenn ja, warum? Wenn man Kants Appell folgt und Mut hat, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen, stellen sich früher oder später brauchbare Antworten ein.

Es führen viele Wege nach Rom, aber schließlich landen wir sicher und geborgen bei den alten Griechen und Römern. Nach Aristoteles ist ein gutes gelingendes Leben dann als glücklich zu bezeichnen, wenn wir entsprechende Tugenden als wichtig und richtig erkennen... und danach leben! Wir sollten demnach diese Tugenden in uns entwickeln, sie so gut es geht einüben und anwenden. Förderlich ist demnach u. a. die Vermeidung von Extremen. Das bedeutet, die „Goldene Mitte“ anzustreben. Nun leben wir in einer Zeit, in der die Begriffe „Tugend“ und „Goldene Mitte“ verstaubt wirken und so gar nicht in unser modernes Selbstbild passen wollen. Extrem-Sport, das höchste Gebäude der Welt oder Koma-Saufen beeindruckt uns mehr als die „Goldene Mitte“, die gerne, aber zu Unrecht, mit Mittelmäßigkeit gleichgesetzt wird. Wenn nach Aristoteles die „Goldene Mitte“ zwischen Habgier (Spekulanten) und Verschwendung (u. a. Griechenland) die Sparsamkeit ist, dann wird klar, dass beide Extreme uns in die Bredouille geführt haben. Da bleiben wir doch lieber mit Aristoteles auf der sicheren Seite.

Für die meisten Menschen ist Philosophie allerdings im Elfenbeinturm angesiedelt: Unverständlich und schwierig zu verstehen, etwas für Theorieverliebte. Begriffe wie Ethik und Moral bedeckt eine blasse Staubschicht, und charismatische Philosophen gleichen Ringeltauben. Besonders die Philosophie als konkrete Anleitung zum guten (glücklichen) Leben war lange Zeit in Vergessenheit geraten. Dabei kann sie dem Menschen auf vernünftige Weise als Orientierungshilfe in vielen Belangen dienen, ohne dabei Gefühle zu vernachlässigen. Praktische Philosophie kann Orientierung auch dort geben, wo gerade Gefühle in eine Sackgasse geführt haben. Philosophierend gehen wir der Frage nach, was

denn wirklich Sache ist und lösen somit kränkende Vorstellungen über die Realität auf. Das ist ganz und gar nicht antiquiert, sondern bringt Klarheit und Leben in unsere Vorstellungswelt.

Aber, können wir auch ohne profunde Kenntnisse der Philosophiegeschichte Prinzipien für gutes Handeln erkennen und persönlich anwenden?

Ja, denn wir dürfen, müssen, sollten ohne Geländer denken.

Lachen Sie nicht...! Wenn man zum Beispiel die Suche nach dem guten Gelingen sportlich nehmen möchte, braucht man dazu nur Wind, Wasser, Wellen und ein Segelboot. Wer sich entspannt wahrnehmend mit dem Segeln befasst, wird mit Staunen feststellen, dass im Segeln selbst hervorragende Übungen für ein gutes, gelingendes Leben stecken. Für nahezu jede Segelstellung, jeden Handgriff und jedes Manöver finden wir eine Entsprechung im Leben und können sie als Übung des Philosophierens betrachten. Richtiges und falsches Denken und Handeln spürt man unmittelbar und am eigenen Leib. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir das Berufsleben oder unsere private Sphäre – vielleicht sogar unsere Beziehung - daran anlegen.

Spielerisch – und doch bis an unsere Grenzen gehend – lernen wir eine Menge über Naturgesetze, denen wir uns beugen müssen und die uns Respekt abverlangen. Dennoch üben wir Fertigkeiten, um den unabänderlichen Naturgesetzen ihren Schrecken zu nehmen.

„Wir können die Richtung des Windes nicht ändern, wohl aber lernen, die Segel richtig einzustellen.“ (Epiktet)

Der erste Schritt besteht darin, einen Blick auf die Segel zu richten: *Sehen was ist...* und nicht etwa, was wir meinen zu sehen, denn sonst irrlichtern wir. Ein Postulat der antiken Philosophie besteht darin, Meinungen als Meinungen – und nur als Meinungen - zu erkennen, damit sie nicht den Blick auf Tatsachen vernebeln. Das ist gar nicht so leicht, man muss sich etwas Eingewöhnungszeit zugestehen. „*Sehen, was ist..!*“ Nur wenn wir die Stützen unserer Sozialisation genauer anschauen, das gerne bemühte positive Denken kritisch geprüft aufgeben können und immer wieder entlang des roten Fadens „*Was ist eigentlich...?*“ nach der Wahrheit in uns suchen, sind wir tatsächlich handlungsfähig. Zum Guten wie zum Bösen.

Bei wichtigen Entscheidungen ist – genau wie beim Segeln - die Frage nach „*Sehen, was ist...*“ lebensnotwendig, denn nicht der schöne Schein bringt uns vorwärts, sondern die Fähigkeit, mit Naturgesetzen konstruktiv zu arbeiten, sie zum eigenen Vorteil zu nutzen. Komplexer werden Entscheidungsprozesse und Seglerei, wenn wir neben den Naturgesetzen auch noch die sich ändernden Umweltbedingungen berücksichtigen und die richtigen Handlungen parat haben. Was ist konkret damit gemeint und vor allem, was hat das mit praktischer Philosophie zu tun?

Beim Segeln wie im Leben braucht man eine Orientierung. Wohin führt der Weg? Wo und wie finde ich Orientierung? Wie verlässlich sind die Helfer? Wie handle ich in welcher Situation vernünftig? Mit welcher Handlungsweise richte ich den geringsten Schaden an? Sie haben richtig gelesen: „Geringster Schaden“ und nicht „Größtmöglicher Nutzen“.

Was konkret gemeint ist, zeigen einige Beispiele aus der seglerischen Praxis, denn „*Wer den Hafen nicht kennt, in den er will, für den ist kein Wind der richtige.*“ (Seneca)

1.) Wir sollten uns zunächst fragen, ob wir lieber spazieren segeln – irgendwie – oder ein Ziel vor Augen haben. Oder anders herum: Leben wir in den Tag hinein oder peilen wir ein bestimmtes Ziel oder gar mehrere an? Nun kommt die Sinnfrage ins Spiel, die sich auch wiederum mit Gesetzen des Segeln verknüpfen lässt. Wer ein Ziel anstrebt, behält seinen Zielpunkt im Auge und wählt den besten Weg zu dessen Erreichung. Dieser Weg muss nicht immer der kürzere sein. Den besten Weg zu wählen heißt, bestehende Umweltbedingungen zu erfassen, um sie dann in ein Gesamtbild zu integrieren. Dazu benötigen wir Erfahrung, Wissen, Intuition und vor allem Selbstsorge. Selbstsorge meint, nicht unvorbereitet, vielleicht ohne Ortskenntnisse oder Orientierung los zu fahren. Das ist fahrlässig. Aristoteles schlägt hier vor, die Mitte zwischen Feigheit und Waghalsigkeit zu wählen= die Tapferkeit/den Mut.

2.) Kein Boot kann gegen den Wind segeln; das ist ein Naturgesetz. Wie gelangen wir trotzdem ans Ziel, wenn der Wind genau von vorne weht – aus der Richtung, in der unser Ziel liegt? Durch den Kreuzkurs. Man segelt „Hart am Wind“. Hart am Wind segeln kann gefährlich werden und das Boot zum Kentern bringen, wenn nicht gleichzeitig der Segler, die Seglerin oder die Mannschaft für Balance sorgt und das Schiff in die „Goldene Mitte“ bringt. Nur so gerät das Boot außer Gefahr und kann seine Fahrt fortsetzen. Das kennen wir bereits von Aristoteles’ Tugendethik: Die Vermeidung von Extremen.

3.) „Mann über Bord – Klar zur Wende“ ist ein griffiges Handlungsbeispiel, wenn ein wichtiger Partner abhandengekommen ist. Wir unternehmen durch ein Mann-Über-Bord-Manöver noch einen Rettungsversuch, der uns selbst in Gefahr bringen kann. Misslingt die Rettung, hilft oft nur eine entschiedene Kurskorrektur. Die Stelle bleibt unbesetzt und man muss irgendwie alleine zu Recht kommen. Hier haben wir es mit einer kritischen Lebenssituation zu tun, in der die praktische Philosophie eine wertvolle Orientierungshilfe bieten kann. Z. B. durch die Frage: *„Was ist eigentlich...? Was ist eine Krise im Vorstand? Was ist eigentlich ein guter Arzt, eine gute Führungskraft?“*

4.) Wie verhalten wir uns in einer Notsituation? SeglerInnen haben die richtige Handlungsweise im Blut bzw. im Griff. Sie luven an (Bug gegen den Wind drehen), fieren die Schoten = Druck rausnehmen und halten das Steuer dabei fest in der Hand. Sobald die Gefahr des Kenterns = Scheiterns (Scheitern ist noch nicht der worst case, den erleidet jemand, der sein Boot verlässt und untergeht) vorüber ist, holt er die Schoten dicht und nimmt erneut Kurs auf sein Ziel. Probieren Sie dieses Manöver in Ihrer nächsten prekären Lage einmal aus – es funktioniert, denn sie behalten die Kontrolle über das Geschehen, obwohl es für Außenstehende vielleicht gar nicht so aussehen mag.

5.) Auf einem Segelboot trägt der Steuermann die Hauptverantwortung für sich und für die Mannschaft. Es ist seine Aufgabe, die sich verändernden Verhältnisse einzuschätzen und kluge Entscheidungen zu treffen. Hier kommt wiederum die Selbstsorge zum Tragen, die Aristoteles einfordert. Aber auch die Rechenschaft über gutes, tugendhaftes Handeln. Für die Prüfung dessen, haben die Seefahrer das Logbuch erfunden. In ihm werden alle Manöver penibel festgehalten. Das können wir auch als Nichtsegler ausprobieren und dabei so manche Licht- und Schattenseiten in uns entdecken, sie hätscheln oder über Bord werfen.

Wenn Sie die Prinzipien des guten, gelingenden Handelns spielerisch erfahren möchten, lernen Sie das Segeln. Sie werden staunen!