



Leseprobe

Dr. Phil. Rebekka Reinhard

Die Kunst, gut zu sein

Der innere Kompass für ein Leben, das auch in Krisenzeiten glücklich macht

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 13. September 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Gut sein fängt bei wenig an und lässt das eigene Leben heller werden

Wir durchleben eine Zeit der Krisen, die verunsichern, unsere ganz privaten Überzeugungen bedrohen und es immer schwieriger machen, an innerer Ruhe und persönlichem Glück festzuhalten. Doch tief und »störungsfrei« glücklich zu sein, resilient gegenüber den großen und kleinen Erschütterungen von außen: dafür trägt jeder von uns das Potential in sich. Wenn wir gut sind, zu uns selbst und zu anderen, im Kleinen, aber ein Leben lang, dann schaffen wir dieses langsame, sichere Glück. Rebekka Reinhard zeigt, was es bedeutet, wie es geht und wie fundamental unser Leben durch Güte gegenüber unseren Mitmenschen verbessert wird. Ohne Pathos, pragmatisch und berührend, anspruchsvoll und alltagstauglich, mit den Ideen großer Denker von Erich Fromm über Hannah Arendt bis zu Aristoteles liefert sie Stoff zur Reflexion und ganz praktische Denkanstöße. Trost, Orientierung und Inspiration für alle, die sich in der Welt wieder zuhause fühlen wollen. Wir wenden uns beim Lesen nach innen und finden die Quelle für Resilienz und Zufriedenheit.



Autor

Dr. Phil. Rebekka Reinhard

Dr. Rebekka Reinhard promovierte an der Freien Universität Berlin über Gegenwartsphilosophie. Sie ist SpeakerIn und berät EntscheiderInnen zu den Themen Führung, Künstliche Intelligenz und Diversity. Daneben führte sie viele Jahre

REBEKKA
REINHARD

DIE KUNST
gut
ZU SEIN

Für die künstliche Intelligenz

INHALT

Vorwort

TEIL 1 GEGEN DIE ANGST 15

1 Diogenes in der Sonne: Schnelles Glück, langsames Glück 17

Vom banalen Guten 23

2 Der Wille zum Wollen: Wie man kognitives Streaming beendet 27

Vom guten Gebrauch des gesunden Menschenverstands 33

3 Das große Rauschen: Warum Panik nichts bringt 39

Von der ethischen Selbstentfaltung 46

4 Der andere Mensch: Drei Einsichten über Beziehungen 51

Von der Kostbarkeit des Lebens 57

5 Die Banalität des Guten: Freundlichkeit 61

TEIL 2 GEGEN DIE ILLUSION 69

6 Die Kartoffel: Warum nicht alles nur Spaß ist 71

Von der Kunst, sich mit den Augen anderer zu sehen 77

7	Der Einfluss: »Ich« und »wir«	83
	# Von der Kraft des Gemeinsamen	88
8	Der Spiegel: Narzissmus und Moral	93
	# Vom Loslassen	99
9	Das Absolute: Was nötig ist	103
	# Vom Genügen	109
10	Die Banalität des Guten: Wärme	113
TEIL 3 GEGEN DIE OHNMACHT		119
11	Das Minimalprinzip: Warum Sein das bessere Haben ist	121
	# Von der Unkompliziertheit	127
12	Die Form: Wie aus Sprache Respekt wird	133
	# Von der Höflichkeit	140
13	Das Geheimnis: Was Schönheit wirklich bedeutet	145
	# Von der Wertschöpfung	151
14	Die Haltung: Drei mutige Frauen und ihre Lektionen	157
	# Vom Engagement	164
15	Die Banalität des Guten: Stil	169
TEIL 4 FÜR DIE LEICHTIGKEIT		175
16	Die Smarties: Worin der Sinn des Lebens besteht	177
	# Vom Dasein	183

17	Das Halbfinale: Über den Sinn des Todes	187
	# Vom Lieben	194
18	Der gute Moment: Die Keimzelle des langsamen Glücks	199
	# Vom Füreinander	206
19	Die Flügel: Warum sich Vertrauen lohnt	211
	# Vom Weitergehen	216
20	Die Banalität des Guten: Einkehr	223
	Glossar	229
	Quellen	233
	Danksagung	239

VORWORT

»Bin ich ein guter Mensch?« – »Wie werde ich ein guter Mensch?« Da Sie zu diesem Buch gegriffen haben, haben Sie sich diese oder ähnliche Fragen vielleicht schon gestellt. In einer Zeit der Castingshows und Bestenlisten könnten Sie versucht sein zu glauben, es gehe da um einen Exzellenzwettbewerb. Ich glaube, das ist die falsche Prämisse. Auch in einer Ära voller Krisen kann, soll oder muss nicht jede als Aktivistin hervorstechen, eignet sich nicht jeder zum Widerstandskämpfer. Das ist auch nicht nötig. Um gut zu sein, müssen Sie keine Leben retten. Gut zu sein ist eine Kunst, die jede Studentin, jede Managerin, jeder Rentner, jede Mutter und jeder Vater ausüben kann, egal wo und unter welchen Umständen – im Großen, im Kleinen und ganz Kleinen.

Dies kein klassisches Ethik-Buch. Sie finden darin weder komplizierte moralische Argumente noch neurologische oder verhaltensökonomische Theorien, die die schwierige Umsetzbarkeit guter Taten belegen sollen, wie zum Beispiel in Armin Falks Buch *Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein*. Ich glaube nicht, dass es schwer ist, gut zu sein. Und zu bleiben. Denn Gutsein *tut gut*. So einfach ist das. Gut zu sein ist eine Haltung, eine Entscheidung, die

immer und unter allen Umständen glücklich macht – die, die das Gute empfangen, und die, die es geben. Gutsein ist völlig barrierefrei und banal – im Sinne des französischen Worts *banal* für »unspektakulär« oder »alltäglich«. Es beginnt mit einem Lächeln, das anderen signalisiert: Da ist jemand, der mich sieht. Als Mensch sieht. Egal, wie ich aussehe, welche Haar- und Hautfarbe und Körbchengröße ich habe, egal, welche Sprache ich spreche und wie ich gekleidet bin, egal, wie hoch oder niedrig mein Einkommen, meine Miete, mein Vermögen oder meine Schulden sind. Egal, ob gerade Krise ist oder nicht.

Dieses Buch soll Mut und Lust aufs Gutsein machen. Es ist eine Einladung zur simplen Menschlichkeit, die man zu oft vergisst, weil ständig ein Termin, ein Konflikt, eine Zerstreuung dazwischenkommt. Jeder Teil dieses Buchs fokussiert sich auf einen anderen Ausschnitt menschlichen Denkens, Fühlens und Wirkens in dieser Gesellschaft – jeder steht in engerem oder weiterem Zusammenhang mit den übrigen. Im ersten Teil geht es um Gegenwärtigkeit und Willensfreiheit im Kontext Angst machender Ablenkungen; Teil 2 dreht sich schwerpunktmäßig um den Wert des Echten und Maßvollen angesichts typischer Illusionen unserer Zeit; Teil 3 inspiriert zur (Neu-)Entdeckung von Ordnung, Form und Inhalt als Gegenprogramm zur Ohnmacht; Teil 4 motiviert zu mehr Leichtigkeit durch Sinnorientierung und Vertrauen. Jeder Teil enthält mögliche Umfelder und Einsatzbereiche für die einzelnen »Komponenten« des banalen Guten: Freundlichkeit, Wärme, Stil und Einkehr. Die Teile bauen aufeinander auf, aber im Prinzip können Sie je nach Interesse und Lebenslage mit jedem Kapitel beginnen. Dann empfehle ich vorab einen Blick ins Glossar am Ende des Buches.

Während ich dieses Buch schreibe, wird die Corona-Pandemie für beendet erklärt, tobt der Krieg in der Ukraine, blockieren »Klimakleber« Kreuzungen und Bahnhöfe. Anfang 2023 rückt mit dem Chatprogramm GPT der amerikanischen Tech-Firma OpenAI die Revolution der generativen künstlichen Intelligenz ins öffentliche Bewusstsein. Während ich schreibe, wird mir klar, dass dies eines der letzten Bücher sein könnte, die ich »selbst«, ohne KI-Hilfe schreibe. Was die dynamische Entwicklung der künstlichen Intelligenz betrifft, halte ich persönlich alles für möglich, auch dass KI viele menschliche Kompetenzen ersetzen wird. Was sie nie ersetzen können wird, ist die Fähigkeit zur Menschlichkeit. Solange es Menschen gibt, werden sie das Urheberrecht auf die Banalität des Guten behalten. Glaube ich. Also widme ich das Buch der künstlichen Intelligenz – auf dass sie guten Gebrauch davon machen möge ...

human is the next big thing

München, April 2023

TEIL 1
GEGEN DIE ANGST

1

DIOGENES IN DER SONNE:

Schnelles Glück, langsames Glück

Zu den faszinierenden Phänomenen menschlichen Lebens zählt das Glück. Viele Glücksvarianten sind leicht zu identifizieren. Sie machen sofort gute Laune. Für ein Baby kann es die Mutterbrust sein, für einen Teenager das Verliebtsein, für kranke Menschen das Blutbild im Normalbereich. Leider wird das subjektive »reine« Gute-Laune-Glück leicht verunreinigt. Zum Beispiel: Man befördert Sie. *Endlich*, denken Sie, gehen beschwingt nach Hause, sperren laut singend die Wohnungstür auf, und dann: ein Wasserrohrbruch! Sie schlagen die Hände über dem Kopf zusammen, googeln hektisch hin und her. Es folgen fruchtlose Telefonate mit Sanitärbetrieben, die alle ausgebucht sind. Ihr Stimmungsbarometer fällt in den Keller. Schon haben Sie vergessen, dass Sie glücklich waren. *Waren*.

Jedes Glück, das sofort gute Laune macht, ist *schnelles Glück*. Es kommt schnell, ist aber auch schnell wieder vorbei. Daneben existiert still und leise das *langsame Glück*. Langsames Glück ist unspektakulär, dafür aber wenig stör anfällig. Wenn Sie seinen Wert erkennen, begleitet es Sie in allem, was Sie tun, denken und fühlen. Wie die Sonne, die die Erde erleuchtet – durch alle Wolken und Nebel hindurch. Diese zweite Art von Glück unterscheidet sich drastisch von

der ersten. Man »kriegt« sie nicht einfach. Weder zufällig noch verdienstermaßen. Langsames Glück verlangt lebenslanges Engagement von Hirn und Herz. Schnelles Glück will man *haben*, langsam glücklich *wird* man. Langsames Glück hält sich nicht an übliche Zeitraster. Wie oft nerven Ihre Kinder und bereiten Ihnen Kummer (egal, wie alt sie sind)? Und wie oft sind Sie glücklich, wenn Sie sie sehen, an sie denken, sie umarmen? Die erste Frage können Sie mit einem Griff zum Terminkalender beantworten (»Es war Montag, als ...«). Die zweite können Sie gar nicht beantworten, weil »oft« hier einem Erleben von Unendlichkeit gleicht. Im ersten Fall sehen Sie *Situationen* vor sich, in denen das schnelle Glück baden gegangen ist; im zweiten dagegen zeigt sich Ihnen *das Ganze*. Das Ganze eines gelungenen Lebens, an dem Ihre Kinder großen Anteil haben.

Schnelles Glück ist von einer Endlosserie jäh einsetzender Aufs und Abs durchsetzt. Es ist schrecklich empfindlich. Angesichts eines Wasserrohrbruchs zieht es sich beleidigt zurück. Langsames Glück lässt sich durch nichts beeindrucken. Weder von guten noch schlechten Nachrichten. Es folgt keinem simplen Ursache-Wirkung-Prinzip (Beförderung = gute Laune). Es hat keine Deadline. Langsames Glück ist multiresistent. Denn es existiert nicht nur in subjektiven Stimmungen und Gefühlen, es ist auch für andere greifbar. Früher oder später kommt es immer jemandem zugute. Deshalb kann es auch nicht vergehen. Es bleibt in der Welt, selbst wenn es für einen selbst – weil man gerade von guter oder schlechter Laune überrollt wird *oder* weil man stirbt – verschwindet.

Im Unterschied zu schnellem Glück beruht langsames Glück auf einer ethischen Haltung. Jedes Mal, wenn Sie sich

darin üben, *gut* zu sein, wenn Sie Tun und Tugend verbinden, werden Sie unabhängiger vom schnellen Glück. Je öfter Sie Gutes tun, desto mehr wächst das langsame Glück an. Desto weniger haben Sie das Gefühl, Ihnen würde etwas fehlen. Oder Sie müssten Angst haben. Oder könnten etwas verlieren. Die Erkenntnis über die tiefe Verbindung zwischen Ethik und langsamem Glück ist uralt. Sie zählt zum Grundbestand aller philosophischen und spirituellen Lehren, vom Hinduismus über Buddhismus, Kynismus und Stoizismus zur Kabbala. Aristoteles und die griechischen Philosophen hatten ein sehr melodisches Wort für das langsame Glück: *eudaimonia*. Ein Glück, das sich durch regelmäßig praktizierte Menschlichkeit ununterbrochen vermehrt und aus einer *subjektiven* Empfindung zugleich einen *objektiv* vorhandenen Wert in der Welt macht.

Würde jeder Mensch *eudaimonia* statt schnelles Glück anpeilen, gäbe es weniger Neid, weniger Streit, weniger Hass, weniger tödliche Waffen, weniger Unglück. Langsames Glück würde sich konstant vermehren, bis hin zum Weltfrieden. So verlockend diese Aussicht ist, so schwer fällt es dem Menschen, ihr zu folgen. Denn der Mensch ist ungeduldig. Und ziemlich borniert. Seit den Punischen Kriegen hat er wenig dazugelernt.

Der Mensch glaubt allen Ernstes, er habe ein Recht auf schnelles Glück – und könne zwischendurch mal eben so tun, als sei er tugendhaft. Wenn es die Konventionen erfordern, vor allem aber dann, wenn es ihm selbst in den Kram passt. Vortäuschen und Antäuschen von Tugendhaftigkeit ist überaus beliebt. Moralheucheln geht schnell, spart Kosten, dient dem Ego und bauchpinselt die eigene Schwäche. Auf Instagram und LinkedIn ist jeder ein moralischer Held.

Jede hat eine zielgruppenspezifisch angepasst singuläre Haltung, die sie mitsamt wirkmächtigen Hashtags (von *#blacklivesmatter* bis *#stopputin*) lautstark nach außen trägt. Wenn alle so »gut« sind, warum ist die Welt dann so »schlecht«? Die effektiv gestreute, nach Marketingkriterien genormte Proklamation moralischer Werte macht noch keine Ethik. Im Gegenteil. Zwischen echter Güte und *Virtue Signalling* (»Tugendprotzerei«), zwischen Tun und Sagen klafft ein Abgrund, so tief und weit wie der Grand Canyon.

Es ist kinderleicht, für fünf Minuten ein guter Mensch zu sein. Als nach Beginn des Angriffskriegs auf die Ukraine Hunderttausende nach Deutschland flüchteten, halfen alle mit Sachspenden oder gar Unterbringung in den eigenen vier Wänden. Wenige Monate später war die Euphorie verflogen. Dass Helfen schnelles Glück erzeugt, weil es das Belohnungssystem des Gehirns anspricht, weil Dopamin, Serotonin und Oxytocin freigesetzt werden, darauf weist die Neurobiologie hin. Dass individuelle Sorgen schnell mal das universelle humanitäre Commitment verdrängen können, ist auch wahr. Ob es ein Wasserrohrbruch in *meinen* vier Wänden ist, die Sorgen um *mein* Kind oder *mein* Arbeitsplatzverlust – schon dominiert das Ursache-Wirkung-Prinzip. *Ursache*: betriebsbedingte Kündigung. *Wirkung*: schlechte Laune, Verlust des schnellen Glücks, Vergessen des langsamen Glücks.

Das langsame Glück ist nur Zentimeter von Ihnen entfernt. Sie sehen es allerdings nur im Zustand absoluter Konzentration. Nur wenn Sie aufhören, tausend Dinge gleichzeitig zu bedenken und durch Denken kontrollieren zu wollen. Ihr *Fokus* auf das Hier und Jetzt ist entscheidend. Er lässt diese Glücksart in ihrer ganzen Pracht erstrahlen, so

sehr, dass Sie sie nicht mehr ignorieren können. Dies zeigt auch eine der berühmtesten Anekdoten aus der Antike. Sie handelt von dem Philosophen Diogenes von Sinope (ca. 413–323 v. Chr.). Diogenes stammte aus bürgerlichen Verhältnissen und lebte freiwillig wie ein Obdachloser. Die Athener nannten ihn »Hund« (*kyon*), weil er nicht in warmen Daunen, sondern in einer Tonne übernachtete und aß, was andere wegwarfen. Einmal, als der Hund gerade in der Sonne lag, kam Alexander der Große, König von Makedonien (356– 323 v. Chr.), mit seiner Entourage von Bodyguards, Sklaven und Soldaten vorbei. Alexander bewunderte den Philosophen, der da nur mit Lendenschurz bedeckt auf der Erde lag. Er bot ihm an, ihm jeden Wunsch zu erfüllen. Diogenes hob leicht den Kopf, blickte den König durch halbgeschlossene Lider an und bellte: »Geh mir aus der Sonne!«

Aus der Perspektive eines Menschen, der einen Wasserrohrbruch ungeschehen machen will, hat Diogenes nicht alle Tassen im Schrank. Vom Standpunkt eines im Ganzen gelungenen Lebens handelt er ganz vernünftig. Er will nichts, nicht mal ein Rückfahrtticket aus dem Exil in seine Heimat. Der Hund will nur langsam immer glücklicher werden, den Fokus auf sein Ziel behalten: der Gesellschaft den Spiegel vorzuhalten, ihre Heuchelei und Gleichgültigkeit mit öffentlichem Urinieren zu quittieren – und zu verwirklichen, was er »Bildung« nennt. Für Diogenes hat Bildung rein gar nichts mit schulischer oder akademischer Auszeichnung zu tun, für ihn zählt nur die Herzensbildung, die »Seelengröße« eines Menschen.

Die Anekdote von Diogenes in der Sonne sagt viel über das langsame Glück. Die Sonne repräsentiert das Gute (die

Wahrheit über das Leben). Der König steht für alle Ablenkungen, TikToks, Breaking News, Wasserrohrbrüche, Donald Trump – sämtliche Gewinne und Verluste schnellen Glücks, die unseren Fokus in tausend Einzelteile zertrümmern. Der König will dem Hund alles geben, was er haben will. Der Hund zeigt kein Interesse. Weil er weiß, dass nichts zu bekommen der beste Weg aus der Dunkelheit ist. Hin zum Licht, zum Guten, zu dem, was bleibt. *Das wahrhaft Gute ist banal.* Alltäglich. Immer schon da. Wie ein Hund, »der seine Freunde beschützt« – so der Philosoph einst zu seinem Kollegen Polyxenos (4. Jhd. v. Chr).

Diogenes begründete die »hündische« oder kynische Lebenskunst (Kynismus), seine freiwillige Wunschlosigkeit inspirierte Stoizismus und Christentum. Gegenüber dem revolutionären Nonkonformismus eines philosophischen Hundes sind neuzeitliche Moralphilosophen ängstliche Stubenhocker. Immanuel Kant (1724–1804) hätte nicht im Traum daran gedacht, einen rohen Tintenfisch zwischen die Zähne zu nehmen. Er zog es vor, eingerollt auf seinem Bett über die unbedingte Selbstverpflichtung zum guten Willen zu schreiben. »Handle nur nach der Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde«, lautet eine Fassung seines berühmten kategorischen Imperativs. Kants Ideal ist der »autonome« Mensch, der ethisches Handeln aus Pflicht so verinnerlicht hat, dass er vor lauter Güte kein Glück mehr braucht. Kant schloss nicht nur das schnelle Glück aus seiner Vernunftethik aus, sondern auch das langsame, das er (leicht verächtlich) »Eudaimonismus« taufte.

Man kann Immanuel Kant für seine Klarheit und alles, was er zum aufgeklärten »Selbstdenken« beigetragen hat,

nicht hoch genug schätzen. Ich glaube allerdings, dass er irrte, als er das langsame Glück aus seiner Ethik verbannte. Wenn Sie ein Brathähnchen verspeisen und sorgfältig abnagen, bleiben nur die Knochen. Wenn Sie das langsame Glück von der Prinzipientreue trennen, bleibt nur die nackte Theorie. Und die will erst gründlich durchdacht werden – schlimmstenfalls so lange, bis die nächste Gelegenheit zum Gutsein passé ist. Ich glaube, das Gute besteht in der Kunst zu handeln, bevor man eine Situation *rational* verstehen kann. Der reine Intellekt ist nicht alles. Schlimmer noch, er kann die Welt verdunkeln.

Vom banalen Guten

Was bedeutet es, ein guter *und* glücklicher Mensch zu sein? Es ist nicht nötig, dass Sie Ihren Mietvertrag kündigen und in eine Tonne ziehen. Die Frage ist nicht, *wie* gut Sie sind, sein sollten oder müssten, um als »gut« durchzugehen. Ethik ist kein Wettbewerb. Moralisieren führt zu nichts – außer zur Spaltung aller menschlicher Regungen in »gut« und »schlecht«. Die einzige Frage, auf die es ankommt, ist: Was kann *ich* jetzt Gutes tun? Und: Was kann ich *jetzt* Gutes tun?

Man fängt bei sich selbst an und tut es. So einfach ist das. Gutes geschieht nicht, wenn ich es durchdenke, darüber lese oder schreibe. Es passiert nicht irgendwann, wenn sich ein Slot in meinem Kalender ergibt. Gutsein ist ein Tun, und es passiert immer nur jetzt. In voll konzentriertem Zustand. Wenn ich jetzt einen Freund anrufe, ihm zuhöre, ohne an tausend andere Dinge zu denken, ihm Zeit schenke, ohne

gedanklich bei meinem Hamster oder meinen Kontoauszügen zu sein, kriege ich nichts, das ich möglicherweise *haben* will (→ 11). Dafür gewinne ich ein Stück Unendlichkeit, das meinen Alltag in einen Sternenhimmel transformiert. Eine Existenz, die nicht nur abschnittsweise, sondern im Ganzen »glückt«. Langsam. Augenblick für Augenblick. Wie? Darum geht es in diesem Buch. Um vier ganz banale Dinge.

Freundlichkeit: Sie gehen in eine Drogerie, Waschmittel kaufen, und die Dame an der Kasse lächelt Sie an. Sie stehen vor ihr, sie schaut Sie an, und Sie wissen sofort, was Sie jetzt tun wollen: zurücklächeln. Freundlichkeit ist die Fähigkeit, aus anonymen Personen nahbare Menschen zu machen. Mit dieser Basistugend können Sie aus einer stinknormalen Drogerie eine Brutstätte langsamen Glücks machen.

Wärme: Es braucht Mut, in einer kalten Welt Wärme zu schenken. Vielen scheint Kälte, Hass und Gleichgültigkeit effizienter als menschliche Wärme (als würde menschliche Kälte vor Klimaerwärmung schützen). Ein fataler Irrtum. Wenn Sie diese Art von Wärme spenden, verschwenden Sie keine Energie, Sie gewinnen welche hinzu. Wo humane Minusgrade herrschen, wirken Sie als lokaler Heizofen. Mit Ihrer ethischen Temperaturerhöhung können Sie Schwarz-Weiß-Denken, Dogmatismus und Rechthaberei dahinschmelzen lassen. Sie können andere zu einer anderen Konfliktkultur inspirieren.

Stil: Stil hat zwei Dimensionen: die ethische und die ästhetische. Ein stilvoller Mensch besitzt Geschmack und Haltung gleichermaßen. Mit Stil können Sie das Chaos jedes Tages in einen *Kosmos* verwandeln: eine geordnete, sinnvolle Gestalt. Ihr Wunsch, gut auszusehen, Ihrer Wohnung eine »schöne« Form zu verleihen und Ihr Bedürfnis nach

einem Leben, in dem das Glück langsam anschwellen kann, sind nicht voneinander zu trennen. Äußere Schönheit kann lügen. Der reine »gute Geschmack« kann stillos sein. Es kommt aufs Ganze an – die Einheit des Schönen, Wahren und Guten.

Einkehr: Was kann *ich jetzt* Gutes tun? Sobald Sie eine Antwort auf diese Frage finden und entsprechend handeln, handeln Sie nicht nach Plan. Sondern aufgrund einer Einkehr oder Umkehr. Sie sind ganz bei sich – und plötzlich wechseln Sie die ausgetretenen Pfade Ihres Innern. Sie schlagen die Gegenrichtung ein. Rufen spontan eine Freundin an (auch wenn Sie eigentlich müde sind). Bedanken sich bei Ihrer Chefin. Verzeihen Ihrem Kollegen. Entschuldigen sich bei Ihren Geschwistern. So kommen Sie jedem Anflug von Selbstverliebtheit, Selbstverkapselung, Selbstgerechtigkeit zuvor. Auf einem (Social-Media-)Planeten, wo sich alles um *Personal Branding* zu drehen scheint, ist es leicht, sich zu den Guten zu zählen (statt zur »Gegenseite«). Es fühlt sich gut an – die Hormone sprühen nur so! –, ist aber nicht wirklich gut. Wer »gut« nur zur eigenen Gruppe ist, beherrscht *Virtue Signalling* besser als Ethik. Wenn Sie in sich einkehren, *zeigen* Sie anderen, dass es anders geht. Dass man immer zum Guten umkehren kann.

Und jetzt das Wichtigste.

»Insgesamt aber können wir sagen, dass wir diese schwerste Aufgabe in Liebe zu unserem Volk erfüllt haben. Und wir haben keinen Schaden in unserem Inneren, in unserer Seele, in unserem Charakter daran genommen.« So lobte 1943 Reichsführer-SS Heinrich Himmler sich und die Seinen für ihre Taten. Der Nationalsozialismus ist das

paradigmatische Beispiel für *die Banalität des Bösen*, wie Hannah Arendt es nannte (→ 14). Das banale Böse ist nicht auf eine bestimmte Zeit, auf einen bestimmten Ort beschränkt. Es breitet sich überall aus, wo man es zulässt. Die Banalität des Bösen beginnt ganz harmlos, mit ein bisschen zu viel Gleichgültigkeit und Bequemlichkeit und allzu starrer, vermeintlich unfehlbarer Prinzipientreue, und mündet schleichend in eine Katastrophe. Ich glaube, dass die Banalität des Guten der des Bösen entgegenwirken kann. Tagtäglich, auf einer ganz persönlichen, lokalen, vorpolitischen Ebene. Die Banalität des Guten mutet »weich«, »sanft«, »weiblich« an – doch sie ist alles andere als schwach. Sie ist vor Irrtum nicht gefeit. Doch jetzt, in diesem Moment, da ein anderer Mensch vor Ihnen steht, kann sie mächtiger sein als alle Gewalt.

┌

└

2

DER WILLE ZUM WOLLEN:

Wie man kognitives Streaming beendet

Der Intellekt wird in dieser Gesellschaft hoch geschätzt. Deshalb ist nicht nur der Bedarf an Gutem, sondern auch der Denkbedarf gigantisch. Riesige Mengen kognitiver Inhalte werden täglich produziert und freigesetzt. Denken ist ein globaler Markt, der keine Lieferengpässe kennt. Das Tolle am Denken ist: Es ist kostenlos! Jeder Mensch mit verstandes- und vernunftmäßiger Grundausstattung kann so viel denken, wie er will. Sie können sich Ihr Gehirn vorstellen wie einen inneren Streaming-Dienst, der alle Themen, Info-Formate, Filme und Serien inkludiert – und damit nicht alle guten und schlechten Gedanken, sondern auch sämtliche positive und negative Emotionen. Und Sie kriegen ein Gratisabo! Wäre Ihr Gehirn an verschiedene Bezahlmodelle gekoppelt, Sie würden wohl trotzdem zumindest die günstigste Variante abonnieren. Nicht um der enthaltenen positiven Gefühle willen, nein, vor allem wegen des diese Gefühle stets begleitenden Denkens. Denn: Ununterbrochenes Denken verspricht Sicherheit auf einem Planeten, der alle halbe Stunde eine neue »Neue Normalität« ausruft. Je unsicherer die Lage, je dramatischer die »Zeitenwenden«, desto intensiver das Denken – desto hartnäckiger die Illusion, man könne die Welt durch Denken kontrollieren.

Man glaubt, man könnte ohne Dauerdenken nicht leben, nicht erfolgreich, nicht glücklich sein. Nichts wissen. Nicht *rechthaben*. Man glaubt es nicht nur, man denkt es auch ständig – was paradoxerweise zur Folge hat, dass man immer genau dorthin zurückgeworfen wird, wo man nicht sein will: in einen Haufen Ängste, Probleme und Sorgen: Die Mieterhöhung. Den Streit mit der Nachbarin. Die politische Entwicklung. Die Lieblingsworte aller Dauerdenkerinnen und -denker sind die Worte »ich« und »muss«. »Ich muss« ist eine der am häufigsten produzierten Wortkombinationen unserer Kultur.

- Ich muss weiterkommen.
- Ich muss dieses Problem lösen.
- Ich muss sofort nach Frankfurt.
- Ich muss glücklich werden.

Dabei ist das, was »ich will«, leider meist etwas ganz anderes als das, was »ich muss«. Sie *wollen* den andauernden Denkprozess stoppen – *müssen* aber immer weiterdenken, vorwärts denken, vorausdenken, weil Sie fürchten, sonst die Kontrolle zu verlieren. Über Ihren Tagesablauf, Ihre Pläne, Ihre Angst.

Mein Name für das Dauerdenken, das ohne Rücksicht auf das, was wir eigentlich wollen, unbarmherzig in unseren Hirnen vor sich hinströmt, ist *kognitives Streaming*. Kognitives Streaming bringt weder Ergebnisse für eine bessere Welt hervor, noch macht es irgendwie glücklich. Dafür hat das Dauerdenken – wie herkömmliche Streaming-Dienste – ein überaus hohes Suchtpotenzial. Je mehr Sie sich mit Ihrem Intellekt identifizieren, je mehr

