

REBEKKA REINHARD

Schön!

REBEKKA REINHARD

Schön!

Schön sein, schön scheinen,
schön leben – eine philosophische
Gebrauchsanweisung

LUDWIG



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2013 by Ludwig Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.ludwig-verlag.de
Lektorat: Andrea Kunstmann, München
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik·Design, München
Umschlagillustration: Catherine Abel/Private Collection/
The Bridgeman Art Library
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Printed in Germany 2013

ISBN: 978-3-453-28049-6

Für Marilyn Monroe

»DENKEN WAS WAHR, UND FÜHLEN WAS SCHÖN,
UND WOLLEN WAS GUT,
DARIN ERKENNET DER GEIST DAS ZIEL
DES VERNÜNFTIGEN LEBENS.«

PLATON

»ICH BIN MEINE EIGENE BARBIE.«

PARIS HILTON

Inhalt

Was ist schön?	11
I Körper	19
1 »Tits on Sticks«: Warum Frauen schön sein wollen	21
2 Schön modisch: Warum Männer Wollmützen tragen und ihre Brust entblößen	37
3 Göttlich, menschlich, magisch? Warum man über Schönheit so gut streiten kann ..	53
Über die Kunst des guten Aussehens – <i>Gebrauchsanweisung I</i>	73
II Seele	85
4 Eros vs. Porno: Warum Schönheit begehrenswert ist	87
5 Die Diva: Warum schön auch schrecklich sein kann	101
6 Schöne Lügner: Warum Illusionen so verführerisch sind	117
Über die Seelenpflege – <i>Gebrauchsanweisung II</i>	133

III Geist	145
7 Schönes Leben I: Warum Glück Übungssache ist ..	147
8 Schönes Leben II: Warum man Austern essen soll, wenn man krank ist	163
9 Schön und gut: Warum es ganz leicht sein kann, loszulassen	179
Über die Logik des schönen Lebens – <i>Gebrauchsanweisung III</i>	193

Anhang	205
Eine kurze (Philosophie-)Geschichte des Schönen	207
Literaturverzeichnis	217
Webadressen	229
Personenregister	231
Danksagung	237
Bildnachweis	239

Was ist schön?

Hauptsache: *Schön!* Nie war der Druck, gut auszusehen, größer als heute. In Zeiten metaphysischer Obdachlosigkeit geht (fast) nichts mehr ohne ästhetisches Aufbauprogramm. Wer das Wort Crosstrainer noch nie gehört hat, wem nicht klar ist, dass es sich bei Sommersprossen gar nicht um Sommersprossen, sondern um altersbedingte Pigmentstörungen handeln könnte, hat schon verloren. Nicht nur Angela Merkel weiß, dass sie ohne honigblonde Tönung aufgeschmissen wäre. Auch ein Großteil ihrer Untertanen beugt sich dem Diktat des Friseurs.

Die Frage: »Wie werde ich schön und wie bleibe ich es?« ist aus den Gehirnwindungen der modernen Frau nicht wegzudenken. Auch ein überdurchschnittlich hoher IQ kann sie nicht daran hindern, sich – bewusst oder unbewusst – mit jüngeren und schlankeren Exemplaren ihres Geschlechts zu vergleichen und sich schlecht zu fühlen. Für immer mehr Frauen sind Mimikfalten kein Zeichen von Lebenserfahrung, sondern ein echtes Problem. Ein Problem wie Schlafstörungen oder chronischer Geldmangel, das es nachhaltig zu beheben gilt. Mittels Creme, Serum oder Skalpell.

Schönheitsoperationen werden mehr und mehr zur Normalität. Sogar im Land der Dichter und Denker, wo körperliche Schönheit traditionell eher mit Oberflächlichkeit und mangelnder Authentizität gleichgesetzt wird. Laut einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie von 2011/2012 lässt die ehrgeizige Frau von heute oft schon mit achtzehn erste Korrekturen vornehmen, typischerweise an ihrer als zu klein empfundenen Brust. Aber auch der moderne Mann sieht nicht tatenlos zu, wie sein Bauch ins Unermess-

liche wächst. Die Top Drei ästhetischer Eingriffe beim Mann sind Fettabsaugung, Lidstraffung und Nasenkorrektur. Die Penisvergrößerung liegt dagegen leicht abgeschlagen auf Platz sieben.

Ist der Schönheitswahn nur ein Symptom unseres allgemeinen Perfektionismus? Gut möglich: Wer den optimalen Job, den ausgeglichensten Partner, die zuverlässigsten Freunde, die ideale Wohnung und den wohlherzogensten Hund anstrebt, kann nicht mit einer Hakennase herumrennen. Oder doch? Ungeachtet der Tatsache, dass wir alle irgendwie gut aussehen wollen – eine eindeutige Definition von »schön« zu finden, ist gar nicht so leicht. Der perfekte Job setzt sich aus einer anregenden Tätigkeit, einem angenehmen Ambiente und einer angemessenen Bezahlung zusammen. Der perfekte Partner ist durch Einfühlbarkeit, Charakterstärke und Geschäftssinn gekennzeichnet. Und das perfekte Gesicht?

Die Trendforscherin Europa Bendig hält diese Frage für völlig verfehlt. Ihrer Meinung nach punkten wir jetzt und in Zukunft weniger dadurch, dass unser Äußeres einem bestimmten ästhetischen Ideal entspricht, als durch Ausstrahlung, Persönlichkeit und Charakter. Was Bendig als Trend beschreibt, ist nichts anderes als die altgriechische Vorstellung von der *kalogathia*: der Einheit des Schönen, Guten und Wahren. In der modernen Alltagsästhetik zeigt sich die ungebrochene Wirksamkeit der *kalogathia* vor allem daran, dass wir schönen Menschen nicht nur größere moralische Kompetenzen als weniger attraktiven zutrauen, sondern auch eine höhere Intelligenz, bessere Karrierechancen und eine stabilere Gesundheit. (Auch wenn dies nicht immer der Realität entspricht ...)

Bendig meint außerdem: »Ganz oben in der Schönheitshierarchie steht die Forderung, schlank und gestylt zu sein. Es geht also nicht mehr um die eigentlichen Gesichtszüge, sondern: Habe ich es geschafft, durch Disziplin schlank und schön zu sein, und habe ich durch Wissensvorsprung den richtigen

Style? ... Sich ständig neu zu definieren ist etwas, das uns die Arbeits- und die Lebenswelt abverlangt.«

Schönheit als Leistung – kann das wirklich alles sein?

Durch die Verbesserung unseres Aussehens hoffen wir ja nicht nur, den Anschein von Diszipliniertheit zu erwecken. Wir wollen so ganz generell unseren Wert als gute, liebenswerte, von Potenzialen nur so strotzende Menschen zur Geltung bringen. Was nur natürlich ist in einer Zeit, in der Gesehen- und Bewundert-Werden als unverzichtbare Bedingung für Ansehen und Anerkennung gilt.

Wer sich Botox spritzen lässt, dem geht es nicht bloß um eine faltenlose Stirn. Sondern auch um die existenzielle Selbstvergewisserung: »Ich Sorge mich um meinen Körper, also bin ich. Ich lasse mich nicht gehen, also bin ich liebenswert.«

Diese Selbstvergewisserung will natürlich ständig wiederholt und vom »Gefällt mir!« der anderen sanktioniert werden. Dabei geht es zu selten ums Sein und zu oft ums Haben. Zu oft ist unser Körper für uns etwas, das wir *haben*, und zu selten etwas, das wir *sind*. Wer sich ständig mit dem identifiziert, was er hat, vergisst, wer er ist – wie viele der sogenannten »Celebrities«. Menschen aus Film, Fernsehen und Politik, die sich für Lichtgestalten halten. Leute, die für ihre Besitztümer berühmt sind: ein (einigermaßen) ansprechendes Äußeres, Geld und Macht. Politiker, Talkmaster und Topmodels sind die Meister des schönen Scheins. Sie wissen genau, welche Knöpfe sie bei uns drücken müssen, damit wir so etwas wie Authentizität in ihnen vermuten. Die Cleversten unter ihnen haben Techniken entwickelt, die den Eindruck innerer Schönheit erwecken. Sie umgeben sich mit einer Aura, die gemäß der *kalogathia* die Werte des Wahren und Guten transportiert. Werte, die Orientierung, Übersichtlichkeit, Trost und Glück verheißen. Leider folgt auf die Verheißung meist die Enttäuschung. Vorsicht ist also geboten. Es ist leicht, Menschen als etwas zu

sehen, was sie nicht sind: »schön«. Wenn wir uns verführen lassen, Schein mit Sein, Unecht mit Echt, Geste mit Geist zu verwechseln, bleiben uns die Tiefendimensionen des Schönen verschlossen.

Diese Welt ist nicht nur nicht perfekt. Sie ist nie so, wie sie sein sollte. Schönheit hat die Macht, aus dem Chaos unseres Planeten einen *Kosmos* zu machen, eine geordnete, sinnvolle Gestalt. Deshalb ist sie ein menschliches Grundbedürfnis – genau wie Liebe oder Zugehörigkeit. Der Wunsch, gut auszusehen, und die Sehnsucht, ein gutes Leben zu haben, hängen untrennbar zusammen.

Schönheit ist schließlich viel mehr als die Abwesenheit von körperlichen Mängeln. *Schönheit ist immer auch ein Versprechen von Glück*. Wir hoffen, ein besseres Leben zu haben, indem wir uns um unser Äußeres sorgen. Wir wollen keine »Celebrity« sein, wir wollen uns einfach gut fühlen. Und wir wollen, dass man uns das ansieht. Es ist uns wichtig, den Wirren der globalisierten und digitalisierten Welt etwas ganz Konkretes entgegensetzen zu können. Volles Haar. Eine gute Figur. Der Grund, warum wir uns eine gerade Nase anschaffen oder einen flachen Bauch, warum wir einen Apfel aus biologischem Anbau kaufen, einen mit dem Etikett »Fair Trade« versehenen Pullover oder einen Hund, ist stets der gleiche: Wir wollen das Gefühl haben, auf dem richtigen Weg zu sein. Alles uns Mögliche dafür zu tun, aus diesem Leben etwas Schönes und Sinnvolles zu machen.

Wer allerdings Schönheitspflege betreibt, ohne sich je gefragt zu haben, was »schön« eigentlich bedeutet, verhält sich ziemlich unphilosophisch. Bevor wir uns den Kopf darüber zerbrechen, wie wir unsere verkapselten Mitesser loswerden oder die Couperose in der T-Zone eliminieren können, sollten wir erst einmal überlegen: Ist körperliche Schönheit bloß eine Sache

der Konvention, der Mode? Oder gibt es doch objektive Maßstäbe für schön und hässlich? Liegt Schönheit (nur) im Auge des Betrachters? Oder hat Heidi Klum die Deutungshoheit? Darum geht es im *ersten Teil* dieses Buches.

Kapitel 1 nimmt das weibliche Schönheitsideal unserer Zeit unter die Lupe und löst das Rätsel, warum die emanzipierte, vom Verdienst des Mannes immer unabhängigere Frau sich so schwer tut, ihren Körper so, wie er ist, zu akzeptieren – und warum sie (zu) viel dafür tut, ihn zu ändern. Ein Grund für die weibliche Schönheitsbesessenheit ist die allgemeine grausame Tendenz der Medienkultur, das Äußere einer normalgewichtigen, durchschnittlich attraktiven Frau nicht als normal, sondern als hässlich einzustufen ...

Kapitel 2 widmet sich dem modebegeisterten Mann. In der Mode ist »Schönheit« nur ein anderes Wort für Neuheit und Wandel. Nichts bleibt, wie es ist. Der allerletzte Schrei ist nicht mehr der tadellos sitzende Anzug, sondern der perfekt geformte Body. Am Beispiel von David Beckham wird gezeigt, wie sich das Mann-Sein durch immer neue Stylings variieren und gerade so durch alle Veränderungen hindurch behaupten lässt. Von der Wollmütze bis zum Waschbrettbauch ...

In *Kapitel 3* geht es um die Frage, ob Schönheit bloß eine Frage des Geschmacks ist – und wenn ja, warum die meisten trotzdem immer das Gleiche »schön« finden. Immanuel Kant und Arthur Schopenhauer coachen den Leser bei der Beurteilung von Schönheit. Denn ästhetisches Urteilsvermögen hat man nicht einfach – man muss es erwerben. Bilder von Albrecht Dürer, Peter Paul Rubens und anderen Größen der Kunstgeschichte sensibilisieren für die Vielfalt menschlicher Schönheit: die klassische, die barocke, die magische und die modische ...

Die *Gebrauchsanweisung 1* gibt noch ein paar zusätzliche Inspirationen zur Kunst des guten Aussehens. Wenn die äußere Schönheit nicht frühzeitig verblühen soll, muss sie von innen heraus kultiviert werden: durch Anmut, Stil und Haltung.

Der *zweite Teil* beleuchtet die seelischen Wurzeln von Schönheit und Attraktivität. Im Alltag liegt Schönheit oft im Blickwechsel zweier Menschen, in der gegenseitigen erotischen Anziehung. Die Frage ist nur: Wann ist es wirklich innere Schönheit, die uns in ihren Bann zieht – und wann ein Charisma, das einer kranken Psyche entspringt?

In *Kapitel 4* prallen zwei Welten aufeinander: der platonische Eros und der Porno-Kitsch von TV-Ikone Daniela Katzenberger. Der Leser kann selbst testen, wo seine Präferenzen liegen: bei der sexy Oberfläche oder in den geistigen Tiefen der Erotik. Er soll selbst entscheiden, in welche Schublade er sich stecken möchte – zu den Platonikern, den Pseudo-Erotikern oder den Kitsch-Fanatikern ...

In *Kapitel 5* geht es um die Frage, warum gerade die unnormalsten, exzessivsten Leute eine so ungeheure Sogkraft auf uns ausüben: die Diven. Die überirdische Ausstrahlung großer Stars wie Marilyn Monroe oder Romy Schneider, die zeitlebens am Rand eines Abgrunds zu wandeln schienen, ist legendär. Beruht ihre überirdische Ausstrahlung auf einer psychiatrischen Störung? Oder haben wir es mit der Faszination des Schrecklichen zu tun – dem von Edmund Burke so genannten Erhabenen? ...

Kapitel 6 widmet sich den schönen Lügner. Von Adolf Hitler bis Silvio Berlusconi gibt es immer wieder Menschen, die ihre Macht nutzen, um die Wirklichkeit nach ihren Wünschen zu formen. Auch jenseits der Politik stehen das makellose Image, die berauschte Inszenierung und der rhetorische Effekt hoch im Kurs. Berufsbezogene Persönlichkeitstrainings, die lehren, wie man »Human Branding« betreibt, sich »in die Köpfe der Menschen« redet oder eine »Umsatzmaschine« wird, sind nicht so harmlos, wie sie scheinen ...

Die *Gebrauchsanweisung II* gibt Empfehlungen zur Seelenpflege. Wenn wir unser Charisma stärken wollen, sollten wir nicht bloß unsere geistigen und moralischen Anlagen fördern,

sondern auch unsere Neigungen zu Triebhaftigkeit und Rausch. Ein bisschen mehr Sinnlichkeit, die Herrschaften!

Hinter dem Wunsch, gut auszusehen, verbirgt sich stets die Hoffnung auf Glück. Wer meint, eine aufgespritzte Oberlippe sei die Voraussetzung, irrt. Der *dritte Teil* erklärt, warum der Königsweg zum schönen, sinnvollen, glücklichen Leben nicht in der ästhetischen Chirurgie, sondern in unseren Gehirnwindungen liegt. Es wird gezeigt, wie die Macht der Gedanken es uns ermöglicht, »schön« zu leben – in guten wie in schlechten Zeiten.

Kapitel 7 enthüllt das wichtigste Geheimnis des schönen Lebens: die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein. Ziel ist, sich von seinen Sorgen nicht stressen zu lassen, sondern jeden Moment so, wie er ist, freudig zu akzeptieren. Die Lehren der Epikureer und Stoiker animieren dazu, sich von Ohnmachtsgefühlen zu befreien und das Ruder des eigenen Lebens selbst in die Hand zu nehmen ...

Kapitel 8 demonstriert am Beispiel Michel de Montaignes, dass man es auch nach schweren Schicksalsschlägen »schön« haben kann – solange man über sich selbst und die eigene Intelligenz auch mal lachen kann. Wer geistreich durchs Leben geht, muss nicht verkopft sein. Eine gute Portion Unvernunft hat noch niemandem geschadet. Genauso wenig, wie im Krankenbett Austern zu schlürfen ...

Kapitel 9 zeigt, wie wir uns von unserer mentalen Übersteuerung befreien können. Niemand zwingt uns, unsere Verstandesleistung aufs Analysieren, Bewerten und Berechnen zu beschränken – außer uns selbst. Der Leser wird von Pyrrhon, Zhuangzi und Laozi (Lao-tse) dazu animiert, seinen Geist zu »entleeren« und sich in kindlicher Unvoreingenommenheit zu üben. Ein Leben, in dem man ständig mit zusammengebissenen Zähnen und geballten Fäusten herumrennt, kann schließlich kaum »schön« genannt werden ...

Die Logik des schönen Lebens ist kein alter (philosophischer) 17

Hut. Was die Lebenskunstphilosophen vor Urzeiten erdachten, steht im Einklang mit Lehren moderner Psychologen wie Albert Ellis und Aaron T. Beck: Glück ist keine Sache des Zufalls, sondern der richtigen geistigen Einstellung. *Gebrauchsanweisung III* zeigt, worauf es dabei ankommt.

I

Körper

»Nur äußerst kurze Zeit kann der menschliche Körper schön genannt werden.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

1 »Tits on Sticks«: Warum Frauen schön sein wollen

Seit 1968 ist viel geschehen. Die moderne Frau ist nahezu vollständig emanzipiert. Sie kann sich aussuchen, auf welche ihrer zahlreichen Errungenschaften sie am stolzesten sein möchte. Egal, welchen Weg sie geht: Sie muss sich nichts mehr gefallen lassen, nichts und niemand kann ihr etwas anhaben. Fast nichts.

Moderne Frauen wissen um ihre Qualitäten. Nur wenn es um ihren Körper geht, versiegen die Quellen ihres Selbstwertgefühls schlagartig. Die natürlichen Feinde moderner Frauen sind der Badezimmerspiegel und die Waage. Die Frauen, denen es egal ist, wie breit ihre Hüften sind und wie viele Einbuchtungen sich auf ihren Oberschenkeln befinden, sind entweder mit einer beneidenswerten Wurstigkeit gesegnet oder gehören der künstlerischen Avantgarde an. In jedem Fall stellen sie eine unerhebliche Randgruppe dar. Alle anderen stehen unter dem ständigen Druck, gut aussehen zu müssen. Die wenigsten Frauen entscheiden sich heute für eine Heimchen-am-Herd-Existenz. Die ehrgeizigsten und mutigsten unter ihnen werden Vorstandsvorsitzende, Konzernlenkerinnen, Bundeskanzlerinnen und Friedensnobelpreisträgerinnen. Aber all ihre Erfolge können sie nicht dazu bringen, auf den selbstkritischen Blick in den Spiegel zu verzichten. Nicht in einer Welt, in der Bilder mehr zählen als Worte.



Rebekka Reinhard

SCHÖN!

Schön sein, schön scheinen, schön leben - eine philosophische Gebrauchsanweisung

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-453-28049-6

Ludwig

Erscheinungstermin: September 2013

Wie wir erkennen, was schön ist

Ein schönes Leben zu wollen und es zu leben sind zwei völlig verschiedene Dinge: Wer das Leben aufschiebt, hat schon verloren. Wer einsieht, dass es nie schöner ist als jetzt, kann nur gewinnen. Schönheit ist wie Liebe und Glück ein menschliches Grundbedürfnis. Aus philosophischer Sicht kann das höchste Ziel des Menschen nicht sein, Topmodel zu werden – sondern ein schönes, lustvolles, erfülltes Leben zu haben. Die Annahme, eine aufgespritzte Oberlippe sei das Tor zu diesem Leben, ist schlicht falsch.

Bestsellerautorin Rebekka Reinhard bringt unsere schönheitsversessene Gegenwart und so unterschiedliche Denker wie Sokrates, Montaigne oder Laotse zusammen, was zu erstaunlichen Aha-Erlebnissen führt. Mit klarem Blick hinter die schöne Fassade ergündet sie auch die geistige und seelische Dimension des Themas. Dabei wird deutlich: Schönheit kann man zwar nicht kaufen – aber wir finden sie überall und in uns selbst, wenn wir nur bereit sind, zu sehen und zu erkennen.

 [Der Titel im Katalog](#)