

KNAUR 

SVEND BRINKMANN

PFEIF DRAUF!

**SCHLUSS MIT DEM
SELBSTOPTIMIERUNGSWAHN**

Aus dem Dänischen
von Andreas Brunstermann

KNAUR 

Die dänische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Stå fast. Et opgør med tidens udviklingstvang« bei Gyldendal.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



© 2014 Svend Brinkmann & Gyldendal, Copenhagen;
published by agreement with Gyldendal Agency

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Übersetzung: Andreas Brunstermann, Berlin

Redaktion: Dr. Ulrich Steinmetzger, Halle

Covergestaltung: Kathrin Keienburg-Rees, Freiburg

Coverabbildung: Kathrin Keienburg-Rees, Freiburg

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21440-4

INHALT

Vorwort 7

**Einführung –
das Leben auf der Überholspur 9**

Flexibilität versus Standhaftigkeit 14

Halt finden 18

**1. Hören Sie auf,
in sich selbst hineinzublicken 27**

Bauchgefühl 30

Sich finden oder sich mit sich selbst abfinden? 34

Die Paradox-Maschine 37

Was kann ich tun? 41

**2. Fokussieren Sie sich auf das Negative
in Ihrem Leben 45**

Die Tyrannei des Positiven 47

Positive Psychologie 49

Der positive, wertschätzende, anerkennende Chef 52

Die Schuld dem Opfer zuschreiben 54

Sich beklagen 56

Zurechtkommen 58

Was kann ich tun? 59

3. Setzen Sie den Nein-Hut auf 63

Was ist der Ja-Hut, und wozu tragen wir ihn? 66

Ethik des Zweifels in der Risikogesellschaft 71

Was kann ich tun? 77

4. Unterdrücken Sie Ihre Gefühle	80
Gefühlskultur	83
Konsequenzen der Gefühlskultur	89
Was kann ich tun?	94
5. Feuern Sie Ihren Coach	98
Die Coachifizierung des Daseins	99
Gefahren des Coachings	103
Coaching und Freundschaft	107
Was kann ich tun?	109
6. Lesen Sie einen Roman – kein Selbsthilfebuch und auch keine Biographie	113
Große literarische Genres der heutigen Zeit	115
Der Roman als Selbsttechnik	119
Literatur ohne Illusionen	123
Was kann ich tun?	129
7. Besinnen Sie sich auf die Vergangenheit	133
Persönliche Bedeutung der Vergangenheit	138
Was kann ich tun?	143
Nachwort – Stoizismus in einer beschleunigten Kultur	149
Stoizismus	153
Der griechische Stoizismus	155
Der römische Stoizismus	161
Anmerkungen	167
Dank	175

VORWORT

Am laufenden Band erscheinen zahlreiche Bücher über Selbstentfaltung, Selbstoptimierung und Selbstverwirklichung. Tausende sogenannter Selbsthilfebücher werden jedes Jahr über die Verkaufstresen der Buchhändler gereicht, und auch in Arbeits- und Ausbildungszusammenhängen ist die Philosophie der Selbstentwicklung allgegenwärtig.¹ Unser Leben ist von permanenten Umstellungen und Veränderungen geprägt, wobei Heerscharen von Coaches, Therapeuten und Lifestyle-Beratern bemüht sind, uns den rechten Weg zu weisen. Dieses Buch versucht, eine Gegenposition – und Alternative – zu dieser Kultur der Selbstoptimierung zu formulieren. Anders ausgedrückt, geht es dabei nicht darum, wie man sich weiterentwickelt, sondern darum, wie man standhaft bleibt. Das Buch handelt nicht davon, wie man sich selbst findet, sondern davon, wie man sich mit sich selbst abfindet. Es empfiehlt in erster Linie kein positives Denken, sondern negatives Denken. Und es leitet seine Thesen nicht von modernen, populären Philosophien wie etwa *Die 7 Wege zur Effektivität*, spirituellen Lehren oder der Theorie U ab, sondern von der nüchternen (aber niemals langweiligen) Philosophie des Stoizismus, die im antiken Rom sowohl von einem Sklaven (Epiktet) als auch von einem Kaiser (Marcus Aurelius) in Worte gefasst wurde. Die Idee mag vielleicht im ersten Moment seltsam erscheinen, aber ich verspreche: Sie ergibt Sinn.

EINFÜHRUNG – DAS LEBEN AUF DER ÜBERHOLSPUR

Heutzutage erleben viele von uns, dass alles immer schneller und schneller geht. Die Geschwindigkeit des Lebens scheint ständig zuzunehmen. Mehr oder weniger kontinuierlich müssen wir uns mit neuen Technologien, permanenten Umstrukturierungen und ständig wechselnden Trends bei Themen wie Ernährung, Mode oder Lifestyle auseinandersetzen. Hat man sich erst vor kurzem ein Smartphone zugelegt, vergeht nicht viel Zeit, bis es gegen ein anderes Modell ausgetauscht werden muss, das mit den neuesten Apps kompatibel ist. Kaum hat man sich am Arbeitsplatz an das aktuelle IT-System gewöhnt, wird eine neue Version eingeführt, und sobald man es geschafft hat, die lästigen Kollegen zu akzeptieren, werden organisatorische Veränderungen vorgenommen, und man muss in einem neuen Team arbeiten und mit neuen Menschen zurechtkommen. Wir leben in lernenden Organisationen, in denen konstante Veränderung das einzig Stabile ist und Sicherheit allenfalls darin besteht, dass das, was wir gestern gelernt haben, schon morgen wieder veraltet ist. Lebenslanges Lernen und permanente Erweiterung eigener Kompetenzen sind somit zu Schlüsselbegriffen geworden, um die Ausbildungssysteme, Firmen und Organisationen kreisen.

Einige Sozialwissenschaftler beschreiben unsere Gegenwart als »Flüchtige Moderne«², in der alles ständiger Veränderung unterliegt. Nicht zuletzt wird *Zeit* als flüchtig wahrgenommen. Man könnte auch sagen, wir erleben,

dass alles – wir eingeschlossen – dahintreibt, dass alle Grenzen aufgehoben sind. Warum das so ist, vermag niemand zu sagen. Ebenso wenig lässt sich beantworten, wohin wir getrieben werden. Allerdings wird häufig behauptet, die Globalisierung – oder eigentlich »die mit der Globalisierung einhergehende Bedrohung« – sei dafür verantwortlich, dass wir uns auf permanente Veränderung einstellen müssten. Unternehmen seien gezwungen, sich den ständig verändernden Wünschen und Anforderungen des Marktes anzupassen, weswegen die Angestellten flexibel und anpassungsfähig sein sollen. Seit etwa zwei Jahrzehnten lautet daher die reichlich abgedroschene Phrase in Stellenanzeigen: »Gesucht wird ein/-e Mitarbeiter/-in, der/die flexibel und veränderungsbereit ist und Offenheit gegenüber fachlicher und persönlicher Weiterentwicklung mitbringt.« Das Schlimmste, was man also tun kann, ist stillzustehen. Denn wenn man stillsteht, während alle anderen sich vorwärtsbewegen, fällt man zurück. Stehenbleiben, wo man sich befindet, ist heutzutage gleichbedeutend mit Rückwärtsgewandtheit.

In dieser flüchtigen Moderne, die auch unter Bezeichnungen wie flexibler Kapitalismus, Post-Fordismus oder Konsumgesellschaft bekannt ist, muss das Individuum in erster Linie *am Ball bleiben*.³ Doch in einer Kultur, in der die Geschwindigkeit aller Dinge konstant zunimmt, wird es immer schwieriger, dieser Anforderung gerecht zu werden. Das Tempo, mit dem wir uns durch das Leben bewegen und in dem wir Dinge tun (den Arbeitsplatz wechseln, eine Aufgabe lösen, Essen zubereiten usw.), hat sich im Laufe der letzten Jahre ständig erhöht. Als Beispiel sei hier angemerkt, dass wir mittlerweile durchschnittlich eine halbe Stunde weniger schlafen als noch Ende der 1970er Jahre und sogar

bis zu zwei Stunden weniger als am Ende des 19. Jahrhunderts.⁴ Fast alle Aspekte unseres Daseins sind von einer Erhöhung der Geschwindigkeit betroffen, und nicht von ungefähr sprechen wir von Fastfood, Speed-Dating, Power-naps oder Kurztherapie. Erst neulich habe ich eine App (namens Spitz) ausprobiert, mit Hilfe derer sich durch die clevere Darstellung eines einzelnen Wortes unsere Lesegeschwindigkeit von circa 250 Wörtern pro Minute auf 500 bis 600 Wörter erhöhen lässt. Plötzlich kann man einen Roman in zwei Stunden lesen! Aber führt diese quantitative Erhöhung der Geschwindigkeit tatsächlich zu einem qualitativ besseren Verständnis von Literatur? Wieso ist Geschwindigkeit zu einem Ziel an sich geworden?

Kritiker dieser immer weiter um sich greifenden Entwicklung verweisen darauf, dass die Geschwindigkeitszunahme zu einer allgemeinen Entfremdung von unseren Erlebnissen sowie einem Gefühl permanenter Zeitknappheit führt. Die technologischen Innovationen sollten uns eigentlich mehr Zeit verschaffen – so dass wir Fußball mit unseren Kindern spielen, einen Keramikkurs besuchen oder mit unseren Freunden über Politik diskutieren können. Tatsächlich geschieht jedoch das Gegenteil, wenn wir die freigeschaufelte Zeit (etwa, wenn wir Fließbänder zum Einsatz kommen lassen oder indem Routineaufgaben neuen Technologien überlassen oder in die Dritte Welt outgesourct werden) in immer mehr Projekte einfließen lassen, mit denen wir unsere ohnehin schon überbuchten Terminkalender füllen. In einer säkularisierten Gesellschaft können wir nicht mehr auf einen ewigen paradisi-schen Zustand im Jenseits hoffen, stattdessen versuchen wir, so viel wie möglich in unser immer noch relativ kurzes Leben hineinzustopfen. Sein Leben auf diese Weise

anzureichern ist natürlich ein von Verzweiflung getriebenes Projekt, das zum Scheitern verurteilt bleibt. Somit liegt es geradezu auf der Hand, die massive Ausbreitung von Depressionen und Burn-out-Syndromen in unserer Zeit als eine Reaktion des Individuums auf die Unerträglichkeit der permanenten Beschleunigung zu deuten. Das sich verlangsamende Individuum, das eher einen Gang herunterschaltet – und vielleicht sogar völlig stillsteht –, erscheint in einer manisch anmutenden Optimierungskultur deplaziert und wird schnell als krank (depressiv)⁵ betrachtet.

Wie versucht man nun, am Ball zu bleiben, wenn sich die Erde immer schneller dreht? Am Ball zu bleiben beinhaltet, dass man sich permanent auf Weiterentwicklung einstellen muss. Das betrifft nicht nur die fachliche Entwicklung im Zusammenhang mit unserem Arbeitsleben – Skeptiker bezeichnen das lebenslange Lernen mitunter als »Lernprozess bis zum Tod« (und viele erleben die ewigen, von wohlmeinenden Beratern durchgeführten Fortbildungskurse als eine wahre Plage, womöglich sogar als eine Form des Fegefeuers?) –, auch die persönliche Weiterentwicklung ist gefordert. In modernen, lernenden Organisationen mit flachen Hierarchiestrukturen, Aufgaben-delegation, selbststeuernden Teams und einer diffusen oder nicht existierenden Trennung zwischen Arbeits- und Privatleben sind insbesondere persönliche, soziale, emotionale und lernorientierte Kompetenzen äußerst gefragt. Werden Aufgaben nicht unmittelbar und auf eindeutige Weise von einem autoritär agierenden Chef erteilt, muss man selbst in der Lage sein, mit anderen zu verhandeln, zusammenzuarbeiten und zu erspüren, ob die Dinge richtig laufen. Der ideale Mitarbeiter betrachtet sich heut-

zutage selbst als jemand, der über ein breites Spektrum an Kompetenzen verfügt, für deren Überwachung, Entwicklung und Optimierung er auch selbst verantwortlich ist. Zahlreiche menschliche Interaktionsformen und Gepflogenheiten, die in früheren Zeiten im Privaten verortet waren, sind innerhalb von Organisationen und Unternehmen zu Werkzeugen geworden, welche die permanente Entwicklung der Mitarbeiter gewährleisten sollen. Gefühle und persönliche Eigenschaften werden instrumentalisiert. Kann man dies nicht verkraften – wird man zu langsam, mangelt es einem an Energie, oder bricht man sogar zusammen –, werden Gegenmaßnahmen wie Coaching, Stressbewältigung, Achtsamkeit und positives Denken eingeleitet. »Lerne, im Hier und Jetzt zu sein«, lautet die Botschaft. Allerdings kann man die Orientierung und das Gefühl für Zeit schnell verlieren, wenn sich alles immer weiter beschleunigt. Der Vergangenheit verhaftet zu sein wird als rückständig aufgefasst, wobei die Zukunft nur als eine Reihe von imaginierten und unzusammenhängenden Augenblicken existiert und nicht als überschaubarer und kohärenter Lebensverlauf wahrgenommen wird. Wer kann heute tatsächlich noch langfristig planen, wenn die Welt derart auf Kurzfristigkeit fokussiert ist? *Sollte* man überhaupt langfristige Planungen anstreben? Wozu sollte man sich darüber Gedanken machen, wenn doch ohnehin alles in ständiger Veränderung begriffen ist? Hinzu kommt: Hält man an langfristig ausgerichteten Idealen, an stabilen Zielen und Werten fest, gilt dies als Ausdruck für Rückwärtsgewandtheit und mangelnde Flexibilität, man leistet also »Widerstand gegen Veränderung«, wie Berater und Konsulenten es nennen würden. »Denke positiv und arbeite lösungsorientiert«, heißt es dann oft, weil wir nun

einmal keine Wehleidigkeit ertragen und keine finsternen Mienen sehen wollen. Kritik soll im Keim erstickt werden, denn sie ist Ausdruck von Negativität, und alle wissen schließlich, dass die Dinge rundlaufen, wenn »du das tust, was du am besten kannst«. Oder etwa nicht?

Flexibilität versus Standhaftigkeit

In einer beschleunigten Kultur hat Flexibilität stets Vorrang vor Standhaftigkeit. Flexibilität bedeutet, sich bewegen zu können, veränderbar und »fließend« zu sein. Man ist in der Lage, jede Richtung einzuschlagen und nach jeder Musik zu tanzen. Standhaftigkeit hingegen impliziert das Gegenteil, man steht auf der Stelle und ist an einem Ort festgewachsen. Man mag vielleicht noch in der Lage sein, sich wie eine Blume dem Wind zu beugen, doch entwurzelt oder umgetopft zu werden, fällt einem weitaus schwerer. Gleichwohl hat der Ausdruck »Wurzeln schlagen« in der beschleunigten Kultur durchaus noch einen positiven, wenn auch etwas altertümlich anmutenden Klang. Wurzeln zu schlagen bedeutet, mit anderen Menschen – Familie, Freunden, Kindern – verbunden zu sein, auch mit Idealen, mit Orten oder mit einem Arbeitsplatz, dem gegenüber man eine gewisse Form von Loyalität verspürt. Dennoch ist die positive Konnotation im Zusammenhang mit »Wurzelschlagen« heute weitgehend von einem eher negativen Verständnis des Begriffs abgelöst worden. Auch in demographischer Hinsicht gibt es immer weniger Menschen, die tatsächlich Wurzeln schlagen. Weitaus häufiger als frühere Generationen wechseln wir Arbeitsplatz, Partner oder Wohnort. Immer öfter neigen wir dazu, Personen nicht als »verwurzelt«,

sondern als »fest gebunden« zu bezeichnen, und verstehen dies als etwas Negatives. »Du bist wohl auch mit deiner Arbeit verwachsen?«, fragen wir und verstehen das nicht als Kompliment.

Insbesondere im Marketing oder in der Werbung ist dieses zeitgenössische Phänomen der Glorifizierung von Flexibilität deutlich erkennbar. Werbung ist die Poesie des Kapitalismus – in ihr treten die unbewussten, symbolischen Strukturen der Gesellschaft zutage. Vor ein paar Jahren entdeckte ich eine Werbung der InterContinental-Hotelkette, die da lautete: »You can't have a favorite place until you've seen them all.« Der Spruch befand sich neben dem Foto einer tropischen Insel und wurde ergänzt von der Frage: »Do you live an InterContinental life?« Gemäß dieser Werbung können wir also gar keinen Lieblingssort haben, können uns nicht mit einem besonderen Ort *verbunden* fühlen, bevor wir alle anderen gesehen haben. Die hier ausgedrückte Botschaft unterstreicht also in extremer Weise die vorrangige Bedeutung von Flexibilität gegenüber Standhaftigkeit. Die Bindung an einen bestimmten Ort sei gleichbedeutend damit, sich alle anderen spannenden Plätze auf der Welt zu versagen. Auf andere Aspekte des Lebens übertragen, wird die Aussage dieser Werbung geradezu absurd, obwohl sie beinahe schon alltäglich erscheint: Du kannst keinen Lieblingsjob haben, bevor du alle anderen ausprobiert hast. Du kannst auch keinen Lieblingspartner haben, ehe du alle anderen potenziellen Kandidaten »getestet« hast. Denn wer weiß – vielleicht könnte ja eine andere Arbeit zu einer besseren Entwicklung deiner Persönlichkeit führen? Und vielleicht könnte eine andere Person dein Leben viel mehr bereichern als die, mit der du gerade zusammenlebst? Im 21. Jahrhundert, in einer Zeit also, in der Flexibilität über

Stabilität rangiert, fällt es den Menschen zunehmend schwerer, beständige und verpflichtende Gemeinschaften mit anderen einzugehen, seien es nun Lover, Ehepartner oder Freunde. In den meisten Fällen sind diese Beziehungen zu anderen sogenannte reine Beziehungen, die ausschließlich auf Emotionen beruhen.⁶ In diesen reinen Beziehungen sind externe Kriterien aufgelöst, und praktische Erwägungen wie etwa ökonomische Sicherheit dürfen nicht länger eine Rolle spielen. Es geht ausschließlich um die emotionalen Aspekte im Zusammensein mit jemand anderem. Entwickle ich mich zur »besten Ausgabe meiner selbst«, wenn ich mit meinem Partner zusammen bin, hat die Beziehung eine Berechtigung, ansonsten nicht. Wir betrachten menschliche Beziehungen als etwas Vorübergehendes und Austauschbares. Andere Menschen werden zu Werkzeugen unserer persönlichen Entwicklung, anstatt als selbstbestimmte Individuen wahrgenommen zu werden.

Dieses Buch basiert auf der Prämisse, dass es schwieriger geworden ist, Wurzeln zu schlagen und Stabilität zu erlangen. Heute liegt unser Fokus auf Flexibilität und dem Drang, sich vorwärtszubewegen. In absehbarer Zeit kann an diesem Phänomen vermutlich nicht viel geändert werden – wobei es andererseits auch nicht wünschenswert wäre, zu einem Zustand zurückzukehren, in dem die Existenz des Individuums von unverrückbaren Parametern wie etwa Herkunft, Klasse oder Geschlecht bestimmt wird. Selbstverständlich ist das der flüchtigen Moderne innewohnende Potenzial – nämlich eine relative Befreiung von solchen Strukturen zu bewirken – etwas Einzigartiges und Positives, das zu einer Humanisierung der Gesellschaft beiträgt. Ich sage wohlweislich »relativ«, weil Faktoren wie Geschlecht und Klasse immer noch eine signifikante Rolle

bei der Entwicklung des Potenzials spielen, über das die Menschen in ihrem Leben verfügen – und dies auch in modernen, auf Gleichstellung beruhenden Sozialstaaten. Die Vorstellung, dass dem Menschen heute »alle Möglichkeiten offenstehen« (eine Idee, die hauptsächlich jungen Menschen vermittelt wird), ist natürlich eine Illusion. Leider glauben jedoch noch viele daran, und so verwundert es nicht, dass wir uns selbst dafür verantwortlich machen, wenn unsere Bemühungen trotz allem ins Leere laufen. Denn hat man schon einmal alle Möglichkeiten, ist man ja selbst schuld daran, wenn der erwünschte Erfolg auf dem Partner- oder Arbeitsmarkt ausbleibt (für Freud waren »Lieben und Arbeiten« die wesentlichen existenziellen Bereiche). So ist es auch nicht erstaunlich, dass heute viele nach einer psychiatrischen Diagnose verlangen, um sich dadurch von jeglichem Schuldgefühl zu befreien, das unmittelbar auftreten und zu einer wahren Qual werden kann, sofern man Misserfolg als Konsequenz persönlicher Unzulänglichkeit betrachtet. Ein weiterer »poetischer« Werbetext – ein Slogan des Pharmagiganten GlaxoSmith-Kline, der unter anderem die »Glückspille« Paroxetin herstellt – lautet: »Do more, feel better, live longer«. In der beschleunigten Kultur sind dies offenbar Ziele, die wir mit Hilfe der Pharmafirma erreichen sollen: mehr *können* (ungeachtet dessen, was man kann?), sich besser *fühlen* (ungeachtet der Gründe für die vorherrschenden Gefühle?) und länger *leben* (ungeachtet der Qualität der zusätzlichen Lebensjahre?). In der sich schneller drehenden Welt sollen wir also mehr tun, und dies besser und länger, ohne überhaupt Inhalt oder Sinn dessen zu hinterfragen, was wir gerade tun. Die (Weiter-)Entwicklung ist an sich zu einem Ziel geworden, und das Selbst ist die Achse, um die sich

alles dreht. Wenn wir uns selbst als wehrlos betrachten in einer Welt, die mit den Worten Zygmunt Baumans einem »globalen Wirbelwind« gleicht, konzentrieren wir uns immer mehr auf unser Selbst und werden gerade deswegen immer nur noch wehrloser.⁷ Es entsteht ein Teufelskreis, in dem wir uns nach innen wenden, um eine unsichere Welt zu meistern, die nur immer unsicherer wird, je mehr wir uns isolieren und mit dem Leben und der einsamen Konzentration auf unser Selbst allein dastehen.

Halt finden

Wenn Flexibilität das Nonplusultra der modernen Kultur ist, wenn es uns immer schwererfällt, Wurzeln zu schlagen, so stellt sich die Frage, was wir tun können. Nun, wir können lernen, fest auf unseren Füßen zu stehen und Halt zu finden. Und im Lauf der Zeit vielleicht sogar Wurzeln zu schlagen. Dies ist allerdings leichter gesagt als getan, denn ständig und überall werden wir mit Begriffen wie Entwicklung, Veränderung, Umstellung, Innovation, Lernen und noch vielen anderen dynamisch klingenden Schlagwörtern konfrontiert, die für unsere beschleunigte Zeit charakteristisch sind. Selbst auf die Gefahr hin, die ohnehin schon schwere Last der Selbstverantwortung auf den Schultern jedes Einzelnen noch zu vergrößern, möchte ich mit diesem Buch doch versuchen, einen Weg für diejenigen aufzuzeigen, die Halt suchen und lernen möchten, standhaft zu sein. Um es gleich vorzuschicken: Ich bin mir völlig im Klaren darüber, dass manche Menschen überhaupt keinen Halt finden wollen. Im Gegenteil – sie kommen in der Kultur der Beschleunigung glänzend

zurecht. Obwohl ich der Ansicht bin, dass viele dabei Gefahr laufen, ihre Integrität zu verlieren und vielleicht sogar von wesentlichen Aspekten des Daseins abgeschnitten zu werden, müssen wir ihre Entscheidung natürlich akzeptieren und sie tun lassen, was immer sie wollen. Für diese Menschen ist dieses Buch nicht geschrieben. Allerdings gibt es andere, die sich nach Halt sehnen und denen es schwerfällt, eine Sprache zu finden, mit der sie diesem Wunsch Ausdruck verleihen können. Und versuchen sie es, so heißt es schnell, sie seien unbeweglich, rückwärts-gewandt oder reaktionär.

Unser säkularisiertes Zeitalter ist von diversen Unsicherheiten und Ängsten geprägt, was zur Folge hat, dass es immer schwieriger wird, Halt zu finden. Die meisten von uns sind daher sensibel für alle möglichen Formen von Lebensberatung – Therapie, Coaching, Achtsamkeit, Positive Psychologie oder Persönlichkeitsentwicklung im Allgemeinen. In Themenbereichen wie Ernährung, Gesundheit und Fitness entwickeln sich stetig neue Trends, die mit geradezu religiösem Ernst Vorgaben machen und Regeln aufstellen, denen man zu folgen hat oder nach denen man leben sollte. Im einen Monat soll die Ernährung auf Blutgruppenzugehörigkeit ausgerichtet sein, im nächsten ist Steinzeitdiät angesagt. Anscheinend ist es tatsächlich so, dass wir – und hier habe ich keine Bedenken, mich dem kollektiven »Wir« zuzurechnen – ohne Orientierung dastehen und deshalb ständig auf der Suche sind nach dem letzten und ultimativen Rezept für Glück, Erfolg und Persönlichkeitsentwicklung. Aus dem psychologischen Blickwinkel betrachtet, sieht es fast so aus, als handle es sich um einen Zustand kollektiver Abhängigkeit. Immer weniger Menschen sind abhängig von Tabak oder

Alkohol, doch die (immer größer werdende) Bevölkerungsmehrheit scheint eine gewisse Abhängigkeit von Lifestyle-Beratern, Gesundheitsgurus und Selbstverwirklichungskoaches entwickelt zu haben. Unzählige Therapeuten, Experten und Fachleute stehen als Akteure in der sich schneller drehenden Welt bereit, um uns bei Veränderungen und Umstellungen behilflich zu sein. Auch zahlreiche Selbsthilfebücher und 7-Schritte-Anleitungen zu diesem oder jenem Thema sind in der Absicht geschrieben worden, unsere persönliche Entwicklung zu unterstützen und voranzutreiben. Allein ein Blick auf die Bestsellerlisten reicht aus, um sich davon zu überzeugen: Neben Biographien erfolgreicher Menschen nehmen Selbsthilfebücher und Titel zu Themen wie Ernährung und Gesundheit stets die vorderen Plätze ein.

Aus eben diesem Grund habe ich dieses Buch nach dem Vorbild einer 7-Schritte-Anleitung geschrieben, was möglicherweise dazu beitragen kann, ein paar der gängigen Wahrheiten über Positivität und Entwicklung in der flüchtigen Kultur auf den Kopf zu stellen. Meine Hoffnung ist es, dass Sie als Leser oder Leserin dieses Buches ein paar der problematischen Aspekte des *Zeitgeistes* in Ihrem eigenen Leben erkennen können und vielleicht in die Lage versetzt werden, ein Vokabular zu finden, das der Terminologie der permanenten Weiterentwicklung und Veränderung Paroli bietet. Der Gedanke dabei ist, dass dieses Buch – als eine Art Anti-Selbsthilfebuch – dazu inspirieren kann, die Art und Weise zu verändern, wie man sein Leben betrachtet und lebt. Ich möchte darlegen, dass wir, um zu lernen, wie wir in der heutigen Kultur der Beschleunigung überleben können, uns von der klassischen Denkweise und Philosophie des Stoizismus beflügeln lassen sollten.

Bei ihr stehen Selbstbeherrschung, innerer Frieden, Würde, Pflichtgefühl und Besinnung auf die Endlichkeit des Lebens im Mittelpunkt. Diese Tugenden können eine viel tiefere Lebensfreude hervorrufen, als es eine oberflächliche Konzentration auf konstante Veränderung und Entwicklung ermöglicht.

Allein aus der Perspektive der Ideengeschichte betrachtet, ist der Stoizismus als eine der wesentlichen Traditionen westlicher Philosophie überaus interessant, in unserem Zusammenhang betritt er indes ausschließlich aus pragmatischen Gründen die Bühne. Aber wozu nun das stoische Rad neu erfinden, wenn es die Stoiker bereits getan haben? Mein Interesse bezieht sich auf die Bedeutung und Relevanz des Stoizismus für unsere Zeit sowie auf die damit im Zusammenhang stehenden Herausforderungen. Die Frage, ob ich den Stoizismus im Kontext seiner eigenen Zeitepoche richtig interpretiere (vermutlich nicht), ist für mich dabei zweitrangig.

Der Stoizismus stammt ursprünglich aus dem antiken Griechenland und fand später auch bei Denkern im antiken Rom Verbreitung. Dieses Buch soll sicher keine allgemeine Einführung in die Philosophie des stoizistischen Denkens an sich sein, wie es zum Beispiel von Seneca, Epiktet, Marcus Aurelius und – bis zu einem gewissen Grad – auch von Cicero⁸ propagiert wurde. Stattdessen möchte ich bestimmte Aspekte des Stoizismus aufgreifen und damit auf einige Herausforderungen der modernen Zeit antworten:

- Wird heutzutage positive Visualisierung propagiert (Denken Sie an alle Dinge, die Sie erreichen möchten!), empfehlen die Stoiker negative Visualisierung (Was

- wird geschehen, wenn Sie all das verlieren, was Sie bereits besitzen?).
- Wird heute dazu geraten, sich alle erdenklichen Möglichkeiten vorzustellen, empfehlen die Stoiker, dass Sie Ihre Begrenzungen akzeptieren und sich damit abfinden.
 - Soll man heutzutage immer und überall seine Gefühle ausdrücken, empfehlen die Stoiker, zu lernen, wie man Selbstdisziplin entwickelt und seine Gefühle beherrscht.
 - Wird der Tod in unserer Zeit tabuisiert, empfehlen die Stoiker, dass man jeden Tag an die eigene Sterblichkeit denkt, um Dankbarkeit für das Leben zu entwickeln, das man hat.

Kurz gesagt, ist dieses Buch für Leser geschrieben, die nach einem Vokabular suchen, das sie dem Entwicklungsimperativ in der beschleunigten Kultur entgegensetzen können. Die zahlreichen Krisen, mit denen wir es heute zu tun haben – ökologisch, wirtschaftlich oder physiologisch –, sind letztlich das Resultat einer engstirnigen Philosophie des permanenten Wachstums und der allgemeinen kulturellen Beschleunigung. Zwar ist auch der Stoizismus kein Allheilmittel, aber er kann das Individuum dazu anregen, die eigene Existenz auf neue Art und Weise zu betrachten und zu leben. Es geht also darum, Standhaftigkeit zu beweisen – zu akzeptieren, was man hat und wer man ist –, anstatt sich die ganze Zeit weiterentwickeln, optimieren und umstellen zu müssen. Diese Idee mag sich vielleicht konservativ anhören. Ich möchte aber aufzeigen, dass in einer Kultur der permanenten Weiterentwicklung einige Formen des Konservatismus tatsächlich einen wirklich progressiven Ansatz darstellen. Wer auf

festem Boden steht, ist überraschenderweise am besten für die Zukunft gerüstet. Es ist mir völlig bewusst, dass dieses an den einzelnen Leser gerichtete Buch nicht die grundsätzlichen Probleme, welche gemeinsamer Anstrengung und politischen Handelns bedürfen, lösen kann. Vielleicht jedoch kann dieses Buch einzelnen Lesern helfen, die – wie ich – ein Unbehagen angesichts zeitgenössischer Trends in Bereichen wie Ausbildung, Arbeitsleben oder Privatsphäre verspüren. Zumal diese Trends geradezu grotesk und absurd erscheinen, wenn sie einmal genauer unter die Lupe genommen werden. Ich bin mir auch darüber im Klaren, dass das Buch paradoxerweise ganz unvermeidbar ein Symptom eben jener Individualisierung verkörpert, die herauszufordern es bemüht ist. Allerdings hoffe ich, dass die Verdeutlichung dieses Paradoxes (indem ich nämlich die Form der 7-Schritte-Anleitung nachahme) zu einem erhöhten Bewusstsein für die Missstände in der beschleunigten Kultur beiträgt. Indem ich ein groteskes Zerrbild etablierter Wahrheiten zeichne, wird hoffentlich deutlich, wie absurd und problematisch diese eigentlich sind.

Die folgenden sieben Kapitel stellen jedes für sich einen Schritt auf dem Weg zu Standhaftigkeit und Halt dar. Mein Ziel ist es, dem Leser dabei zu helfen, sich von dem Gefühl der Abhängigkeit von Entwicklung, Umstellung, Therapie und Lebensberatung zu befreien. Jeder, der einmal einen Kurs in positivem Denken absolviert hat, wird vermutlich einwenden, dass dieses Buch ein übermäßig düsteres Bild der Gegenwart zeichnet. Das gebe ich gern zu! Aber eine der Hauptthesen in diesem Buch lautet gerade, dass Nörgelei, Kritik, Melancholie und vielleicht sogar dezidierter Pessimismus in heutigen Zeiten hilfreich sein

können. Außerdem verursacht es ein gewisses Vergnügen, inmitten der beschleunigten Zeit einmal einen Schritt zurückzutreten und festzustellen, dass das Glas nicht halb voll ist, wie uns immer wieder gesagt wird, sondern halb leer. Und dies, lieber Leser und liebe Leserin, werden Sie feststellen, wenn Sie den sieben Schritten nach und nach folgen. Sie werden lernen zu beobachten – und das vielleicht sogar mit einer gewissen Portion von Selbstgefälligkeit –, wie sich die anderen auch weiterhin wie wild in ihrem Hamsterrad abstrampeln und mit geradezu pubertär anmutendem Eifer dem nächsten Trend, dem nächsten Vorbote oder der nächsten Eroberung hinterherhecheln, seien dies nun Marktanteile oder ein attraktiver Partner. Vermutlich werden Sie entdecken, wie besessen Sie selbst von dieser Jagd sind, aber Sie werden auch lernen zu begreifen, dass dies im Grunde eine ziemlich unreife Art ist, Ihr Leben zu führen und zu gestalten. Kinder und junge Menschen sollen sich entwickeln und Flexibilität zeigen – daran besteht kein Zweifel –, doch als Erwachsene sollten wir in der Lage sein, auf festem Boden zu stehen und eine klare Position einzunehmen.

Die in diesem Buch empfohlene Negativität hat eine ganz eigene, erfrischende Psychologie. Sie soll selbstverständlich nicht in nihilistische Schwarzmalerei ausarten, die zu Resignation, Unlust oder regelrechter Depression führt. Ganz im Gegenteil soll sie dazu führen, dass man nach bestem Wissen und Gewissen versucht, Verantwortung zu übernehmen und sein Schicksal zu akzeptieren. Wie schon die Stoiker wussten, kann die Besinnung auf die Kürze des Lebens und seine zahlreichen unvermeidlichen Probleme zu Solidarität mit anderen führen, die sich im selben Boot befinden – im Prinzip also mit

allen Menschen. Durch Negativität erhält man Zeit und Gelegenheit, den Blick auf die problematischen Aspekte des Lebens zu richten und diese zu kritisieren. Dieser Blick durch die graue – und nicht die rosa – Brille wird Sie zusehends in die Lage versetzen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Ihre Pflicht zu tun.

In ihrer ursprünglichen Form lautete der letzte Schritt in der 7-Schritte-Anleitung: »Trauen Sie niemals einer 7-Schritte-Anleitung«. Vermutlich ist das immer noch ein guter Rat, allerdings fand ich ihn ein wenig zu dünn, um darauf ein eigenes Kapitel aufzubauen. Deshalb lauten die sieben Schritte nun folgendermaßen:

1. Hören Sie auf, in sich selbst hineinzublicken.
2. Fokussieren Sie sich auf das Negative in Ihrem Leben.
3. Setzen Sie den Nein-Hut auf.
4. Unterdrücken Sie Ihre Gefühle.
5. Feuern Sie Ihren Coach.
6. Lesen Sie einen Roman – kein Selbsthilfebuch und auch keine Biographie.
7. Besinnen Sie sich auf die Vergangenheit.

Jedes Kapitel wird mit einer Empfehlung eingeleitet, und danach werde ich begründen und veranschaulichen, warum es richtig ist, dieser Empfehlung zu folgen. Wo es relevant ist, werde ich kurz auf die Inspirationen der stoischen Philosophen eingehen und zeigen, wie ihre Denkweise gegen die Erscheinungsformen der beschleunigten Kultur wappnen kann.

Außerdem biete ich praktische Übungen an, die Ihnen dabei helfen werden, Halt zu finden und standhaft zu sein. Das abschließende Kapitel beschäftigt sich etwas ausführ-

licher mit der Lebensphilosophie der Stoiker und ist in erster Line für diejenigen Leser und Leserinnen gedacht, die sich eingehender mit dieser Gedankenwelt und ihrer Relevanz für die heutige Zeit beschäftigen möchten.