

Geist, Seele, Herz. Über Exerzitien, Philosophie und Literatur .

Hochschule Konstanz; Vortrag in der Reihe »Bildung: Wozu? Was? Wie?«

am 28. Juni 2010

Von Prof. Dr. Volker Friedrich (©, 2010, alle Rechte vorbehalten)

Verehrte Damen, werte Herren,

hören Sie zu Beginn eine Begebenheit aus dem Japan des frühen 17. Jahrhunderts: Zwei Brüder, Sakon, 24 Jahre alt, und Naiki, 17 Jahre alt, wollen den Herrscher Iyeyasu umbringen, er habe ihrem Vater Unrecht getan. Als die beiden in das Lager des Herrschers eindringen, werden sie gefasst und sodann zum Tode verurteilt. Der Herrscher ist von der Brüder Mut so gerührt, dass er sie zum »harakiri« begnadigt. »Harakiri«, auch »seppuku« genannt, heißt zu deutsch: »Bauch« und »schneiden«, also »Bauchaufschlitzen«. Diese Form des rituellen Selbstmordes war insbesondere ein Privileg der Kriegerkaste, der »bushi«, der Angehörigen des Schwertadels, der »samurai« genannten Gefolgsmänner.

Sakon und Naiki werden also zum »harakiri« begnadigt, und gemäß der Sitten des Landes und dieser Zeit schließt dieser Gnadenerlass auch ihren acht Jahre alten Bruder Hachimaro ein. Der Arzt, der den Brüdern beistand, hat einen Bericht über das hinterlassen, was nun folgte:

—

Als sie in einer Reihe Platz genommen hatten, um ihre letzte Handlung zu vollziehen, wandte sich Sakon zu dem Jüngsten und sagte: »Geh du voran, ich möchte, daß du es richtig machst.« Als der Kleine antwortete, er habe noch nie gesehen, wie man das *seppuku* vollziehe, und würde darum gerne zusehen, wie seine Brüder es machten, lächelten die älteren Brüder unter Tränen: »Gut gesagt, kleiner Bursche! Du kannst dich wirklich rühmen, - deines Vaters Sohn zu sein.« Sie nahmen ihn in die Mitte, und Sakon stieß sich einen Dolch in die linke Seite des Unterleibes und sagte: »Schau, Bruder! Verstehst du es jetzt? Stoße nur den Dolch nicht zu tief hinein, damit du nicht nach hinten fällst. Neige dich nach vorn und halte die Knie eng beieinander.« Naiki tat das gleiche und sagte zu dem Knaben: »Halte deine Augen offen, sonst könntest du wie eine sterbende Frau aussehen. Wenn dein Dolch innen etwa fühlt und deine Kräfte dich verlassen wollen, so fasse Mut und verdoppele deine Anstrengungen, um durchzukommen.« Der Knabe sah von einem zum anderen, und als beide ihr Leben ausgehaucht hatten, entblößte er sich ruhig und folgte dem Beispiel, das ihm zu beiden Seiten gegeben worden war.«<sup>1</sup>

—

Verehrte Damen, werte Herren, herzlich willkommen zum letzten Abend unserer Vortragsreihe »Bildung: Wozu? Was? Wie?«. Die meisten von Ihnen werden es wissen , mein Name ist Volker Friedrich, ich habe diese

Vortragsreihe organisiert und moderiert. Ein paar Sätze zu meiner Person: Ich lehre an der Hochschule Konstanz als Professor Schreiben und Rhetorik. Ich habe Philosophie und Germanistik sowie einige Semester Politikwissenschaften studiert, in Philosophie promoviert, den Beruf des Redakteurs erlernt, habe für Zeitungen, Zeitschriften und Rundfunkanstalten im In- und Ausland geschrieben und Bücher veröffentlicht.

Und ich habe Ihnen zum Einstieg meines Vortrages eine Begebenheit aus dem alten Japan erzählt. Warum habe ich Ihnen diese, für unseren Geschmack doch recht grausame Geschichte über »harakiri«, über »seppuku«, über den Freitod dieser drei Brüder wiedergegeben? Weil es dabei um Bildung geht. Nein, diese Begebenheit müssen sie nicht kennen, um als gebildeter Mensch zu gelten, es sei denn, sie wären Japaner. Diese Begebenheit ist ein Beispiel, wie Menschen sich formen, bilden können. Keine Bange, ich meine damit nicht, dass die Ausübung des »harakiri« sozusagen der finale Akt Ihres Bildungsprozesses werden sollte, und ich hoffe sehr, dass Sie dieser Vortrag nicht zu solchen Handlungen treibt. Ich meine damit Folgendes: Die Brüder Sakon und Naiki waren darauf geschult, in einer bestimmten Situation des Lebens auf eine bestimmte Art und Weise zu handeln, hochentschieden, frei und selbstbestimmt, nach einem tradierten Muster; ihr Handeln war von ihrem Geist gesteuert, der so erzogen und gefestigt war, dass er sogar über den biologischen Überlebenswillen verfügen konnte; sie handelten einer definierten Tugend entsprechend. Diese Tugend entspricht dem Ehrenkodex der

Ritter, dem »bushido« genannten Weg der Ritter, der »samurai«.

Der römische Konsul, Philosoph und Rhetoriker Cicero sah in der Philosophie eine Vorbereitung auf den Tod. Michel de Montaigne verschärfte diese Aussage in seinem Essay »Philosophieren heißt sterben lernen«. Nun ist in diesem Fall von allzu realistischen Übungen abzuraten, sollte solch Üben gelingen, hätte es etwas allzu Einmaliges. Aber ernsthaft, wie begründet Montaigne diesen Gedanken, Philosophieren heiße sterben lernen?

Der Grund dafür sei, »daß Erkenntnissuche und Kontemplation unsere Seele gleichsam von uns wegziehn und sie außerhalb des Körpers beschäftigen, was eine Art Einübung in den Tod darstellt, ja ihm bereits ähnelt – oder auch, daß alle Weisheit und alles Sinnen der Welt letztlich darauf hinauslaufen, uns die Überwindung der Furcht vorm Sterben zu lehren.«<sup>2</sup>

»Haraikiri« kann man nur einmal ausüben, man kann es nicht üben. Aber man kann den Geist schulen, um auf bestimmte Art und Weise zu handeln, zu fühlen, zu denken. Dies kann man als eine Selbstgestaltung, Selbstbildung, Selbstformung, Selbsterzeugung ansehen. Das lateinische Lehnwort für Übungen lautet »Exerzitien«. Und das ist der zentrale Begriff, den wir heute Abend näher beleuchten möchten. Ich möchte Ihnen zum Abschluss der Vortragsreihe eigene Gedanken vorstellen, und

zwar zu »Geist, Seele, Herz. Über Exerzitien, Philosophie und Literatur«. Ich werde das auf etwas ungewöhnliche Weise tun. Sie bekommen von mir keine freie Rede, sondern einen Text vorgetragen, einen Essay, der sich aus einer Reihe von Kapiteln, Fragmenten, Gedankensplittern und Gedankenspielen zusammensetzt. Auf diese Art soll ein größerer Zusammenhang, der vor uns im Dunkeln unseres Nichtwissens liegt, aufgehellt werden – durch Gedankenblitze, die uns blenden mögen, aber doch ein Erkennen im Moment ermöglichen.

Der Titel des Vortrages »Geist, Seele, Herz. Über Exerzitien, Philosophie und Literatur« verspricht allerdings, das sei gleich einmal eingeräumt, mehr, als ich heute Abend zu halten vermag. Geist, Seele, Herz – das sind Begriffe, deren Erklärungen ganze Bibliotheken füllen. Ich werde diese drei Begriffe nicht durchleuchten und definieren, sondern ihrem alltagssprachlichen Gebrauch folgen; dabei blicken wir auch immer auf unser Oberthema »Bildung« und denken an die Bildung unseres Geistes, an Seelenbildung, an Herzensbildung. Der entscheidende Begriff für unsere Betrachtung heute Abend ist der Begriff »Exerzitien«, in der Einzahl »Exerzitium«, zu Deutsch: Übungen, Übung. In der griechischen Philosophie finden wir dafür die Begriffe  $\alpha\sigma\chi\eta\sigma\iota\varsigma$  (askesis; Askese),  $\mu\epsilon\lambda\epsilon\tau\eta$  (melete; Sorge),  $\gamma\upsilon\mu\nu\alpha\sigma\iota\alpha$  (gymnasia; Übung, Training). Den Begriff »Exerzitien« werden wir einkreisen, und dazu gehen wir ein paar Umwege.

Es gibt eine Gewissheit in unserem Leben. Die einen werden diese Ge-

wissheit als tröstlich ansehen, die anderen als bedrohlich, als Skandal im Weltenplan. Wie auch immer wir das sehen, gewiss ist: Jeder von uns wird sterben. Diese These hat sich jedenfalls so bewährt, dass wir sie als sicher genug ansehen dürfen.

Wir werden sterben. Wir wissen in der Regel nicht, wann das sein wird. Uns steht eine unbestimmte Lebenszeit zur Verfügung. Die Frage ist: Was stellen wir mit dieser Zeit an? Wie können wir sie nutzen, damit wir ein gutes Leben führen? Wie müssen wir mit uns umgehen, was müssen wir aus uns machen, um diese Zeit so zu nutzen, dass wir mit unserem Leben zufrieden sein können, uns gar glücklich nennen können? Können wir unseren Geist, unser Herz, unsere Seele zu einem guten Leben führen? Lässt sich das üben? Dies sind Leitfragen, mit denen sich Philosophie und Literatur von ihren Anfängen bis heute beschäftigen.

Stellen Sie bitte sich einen Bodybuilder vor, einen Weltmeister gar, wie es Arnold Schwarzenegger einmal war. Was ist mit seinem Körper geschehen? Ungeachtet dessen, ob uns das Ergebnis gefällt, so muss man einräumen, dass dieser Körper nicht durch den natürlichen Lauf der Dinge hätte so werden können, sondern dadurch, dass ein Mensch, in unserem Fall Schwarzenegger, sich entscheiden hat, seinen Körper in einem Prozess zu formen, bis der Körper diese Gestalt angenommen, ausgeformt, gebildet hatte.

Wir können also unseren Körper formen. Auch wenn wir das nicht in dem Ausmaß tun, wie es solch ein Bodybuilder, ein Körperperformer, Körperbildner, Körpergestalter exerziert – so gehen wir doch alle mit unserem Körper um, und fast jeder von uns findet in seinem Leben Anlässe, seinen Körper zu ändern, ihn zu formen: Menschen wollen abnehmen oder die Rückenmuskulatur stärken, oder sie greifen zu künstlichen Hilfsmitteln und lassen sich die Stirnfalten wegspritzen, den Busen vergrößern, den Po verkleinern, das Fett absaugen, einen Zahnersatz einpassen und und und. Wir gestalten, formen, bilden unsere Körper. Und manche üben, trainieren, um gute Fußballer zu werden.

Können wir das auch mit unserem Geist, unserer Seele, dem Herzen tun? Können wir Geist, Seele, Herz gestalten, formen, bilden? Und können wir das gezielt tun, entschieden? Können wir die Bildung von Geist, Seele und Herz anstreben, lenken? Der Bodybuilder folgt einem Trainingsplan, vollzieht immer wieder dieselben Übungen. Gibt es auch Übungen, mit deren Hilfe wir Geist, Seele und Herz formen können? Wie sehen sie aus, die geistigen Übungen, die Exerzitien für Geist, Seele, Herz?

Wie konkret die Philosophen der Antike diesen Fragen nachgingen, geriet lange Zeit in Vergessenheit. Ein Buch hat das in Erinnerung gerufen. 1981 erschien das französische Original und zehn Jahre später, 1991, die deutsche Ausgabe dieses beachtenswerten Buches, das eine neue Sicht der antiken Philosophie eröffnete. Dieses Buch heißt: »Philosophie als Lebens-

form. Geistige Übungen in der Antike.«<sup>3</sup> Geschrieben hat dieses Buch ein Philosophieprofessor am Pariser Collège de France namens Pierre Hadot; er wurde 1922 geboren und starb kürzlich, im April 2010.

Was konnte Hadot uns Neues über die Philosophen des alten Griechenlands und Roms lehren? Pierre Hadot weist nach, dass den Philosophen der Antike nicht in erster Linie gelegen war an großen, in sich schlüssigen, widerspruchsfreien, logisch zwingenden Denksystemen. Darin unterschieden sie sich von dem, was die Philosophen bis in die Neuzeit und Moderne hinein immer wieder anstrebten. Die Werke der Denker der Antike waren, so Hadot, »weniger dazu bestimmt, Informationen über abstrakte Theorien zu vermitteln, als dazu, die Seelen der Schüler zu formen.«<sup>4</sup> So sei die Philosophie »nicht nur eine bestimmte Art, die Welt zu sehen, sondern eine Art zu leben«<sup>5</sup>. Hadot betont, »daß alle theoretischen Diskurse nichts sind im Vergleich mit dem konkreten gelebten philosophischen Leben«<sup>6</sup>. Und genau darum ging es in den Philosophenschulen der Antike: Wie kann man sich in ein philosophisches, in ein gutes Leben einüben, wie kann man sich formen, wie kann man sein Leben gestalten, was gehört zu solch einer Lebenskunst?

Für eine Schule wie die der Stoiker war die Philosophie selbst eine Übung, die hinführt zu »einer konkreten Haltung, einem festgelegten Lebensstil, der sich auf die ganze Existenz auswirkt«<sup>7</sup>. Die philosophischen Übungen, Exerzitien sollen den Menschen dazu erziehen, »nur das Erreichen zu



wollen, was er erlangen kann, und nur das Übel zu vermeiden zu suchen, das er vermeiden kann«<sup>8</sup>. Die Philosophenschulen der Antike sehen überzogene »Leidenschaften, ausschweifende Begierden und übertriebene Ängste« als »die Hauptursache für Leid, Ausschweifung und Unbewußtheit« an; Philosophie soll deshalb eine »Therapie der Leidenschaften«<sup>9</sup> sein. Die Heilmethoden der Philosophenschulen unterscheiden sich, die Ziele sind im Kern dieselben.

In diesem Vortrag möchte ich Sie zuerst vornehmlich mit den Heilmethoden, den Übungen der Stoiker vertraut machen und später noch ein paar Möglichkeiten der Anwendung für unser Leben heute zeigen.

Der Stoizismus, die Schule der Stoa wurde gegründet von Zenon von Kiton um 300 vor Christus. Das griechische Wort »Stoa« (στοα) bedeutet »Säulenhalle«, »Säulengang«, »Halle«. Zenon lehrte in Athen in einer Säulenhalle unterhalb der Akropolis. Zu den Vertretern der Stoa zählten über die Jahrhunderte Philosophen wie Cicero, Seneca, Marc Aurel, Epiktet.

Es gab eine Vielzahl von Philosophenschulen in der Antike, zum Beispiel Platons Akademie, Aristoteles' Peripatos (die »Herumwandler«, weil sie im Gehen philosophierten), die nach Pythagoras von Samos benannten Pythagoräer oder die nach Epikur benannten Epikureer (die alles andere als das waren, was wir heute einen Epikureer nennen, sie waren keine

genusssüchtigen Schwelger). Verehrte Hörer, Sie ahnen es, diese Schulen können wir uns heute nicht alle anschauen, weshalb wir uns auf die Stoiker beschränken.

Der Stoiker Verständnis von Übungen setzt die Willensfreiheit des Menschen voraus. Geübt werden kann unser Umgang mit dem, was wir anstreben sollten, und dem, was wir vermeiden sollten, »das moralisch Gute und das moralisch Schlechte. Nur sie allein stehen in unserer Macht, alles andere nicht.«<sup>10</sup> Dies ist ein Gedanke von einiger Sprengkraft, denn diese Sicht löst die Werte von unseren Leidenschaften ab; das unterscheidet sich deutlich von dem, was wir gemeinhin tun. Moralische Unterscheidungen zu treffen, das stehe in unserer Macht, das sei unserer Willensfreiheit unterworfen; alles andere sei eine notwendige Verkettung von Ursache und Wirkung, auf die wir keinen Einfluss nehmen können, das sei vom Schicksal, von der Natur bestimmt, da dürften wir keine wertenden Unterscheidungen treffen, sondern müssten die Dinge nehmen, wie sie sind.

Pierre Hadot fasst zusammen:

»Es handelt sich also hier um eine völlige Umkehrung der geläufigen Art, die Dinge zu sehen. Von einer ›menschlichen‹ Weise, die Realität zu sehen, bei der die Werte von den Leidenschaften abhängen, gelangt man zu einer ›natürlichen‹ Sehweise der Dinge, die jedes Ereignis in die Perspektive der Allnatur rückt.

Ein solche Änderung der Sehweise ist schwierig. Hier nun kommen die geistigen Übungen zum Zuge, die nach und nach die notwendige innere Umwandlung herbeiführen sollen.«<sup>11</sup>

Nun gibt es von den verschiedenen Philosophenschulen der Antike keine Lehrbücher, in denen die geistigen Übungen aufgelistet und genauestens beschrieben wären. Pierre Hadot hat eine Liste philosophischer Therapien aus einem Werk von Philon von Alexandria herausgefiltert. Folgende geistige Übungen werden dort angeführt:

»Untersuchung (*zetesis*), gründliche Prüfung (*skepsis*), Lektüre, Anhören, Wachsamkeit (*prosoche*), Selbstbeherrschung (*enkrateia*), Gleichgültigkeit gegenüber den gleichgültigen Dingen.«<sup>12</sup> Sodann werden angeführt:

»Meditationsübungen (*meletai*), Therapie der Leidenschaften, Erinnerungen an das, was gut ist, (...) Ausübung der Pflichten.«<sup>13</sup>

Gehen wir auf ein paar dieser Übungen ein. Was gehört zum Beispiel zur Wachsamkeit? Was ist damit gemeint?

Ein Stoiker strebt die Wachsamkeit als seine grundlegende Geisteshaltung an. Er will jeden Augenblick konzentriert und wach wahrnehmen, stets seiner selbst bewusst sein. Dies wäre übrigens eine interessante Interpretation des von uns allen gern angestrebten Selbstbewusstseins: uns stets wach unserer selbst bewusst sein, den eigenen Geist ständig in einer Spannung (*tonos*) zu halten, sich dem Selbst und der Welt gegenüber

aufmerksam zu zeigen, also eine permanente Geistesgegenwart zu erreichen. Hadot erläutert: »Dank der geistigen Wachsamkeit weiß und will der Philosoph in vollem Umfang, was er in jedem Augenblick tut. Dank ihrer hat er die grundlegende Lebensregel, nämlich die Unterscheidung zwischen dem, was in unserer Macht steht, und dem, was nicht in unserer Macht steht, immer ›griffbereit‹ (*procheiron*).«<sup>14</sup>

Was folgt aus solch einer ständigen Wachsamkeit, einer permanenten Geistesgegenwart und dem Vermögen, unterschieden zu können zwischen dem, was in der eigenen Macht steht, und dem, was nicht in der eigenen Macht steht? Es folgt aus dieser Geisteshaltung, dass man stets den Umständen angemessen zu handeln vermag.

Hören wir dazu wiederum Pierre Hadot:

»In dieser Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick liegt in gewisser Weise das Geheimnis der geistigen Übungen. Sie [die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, Anm. d. Autors] befreit von den Leidenschaften, welche stets von der Vergangenheit oder Zukunft ausgelöst wird, die ihrerseits beide nicht von uns abhängen (denn nur die Gegenwart hängt von uns ab: Unsere Tätigkeit kann sich weder auf die Vergangenheit noch auf die Zukunft erstrecken, da sie entweder etwas Gegenwärtiges ausführt oder das gegenwärtige Ereignis als vom Schicksal gewollt willkommen heißt). Sie [die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick, Anm. d. Autors] erleichtert die Wachsamkeit durch

die Konzentration auf den kleinsten gegenwärtigen Augenblick, der in seiner Beschränktheit stets zu beherrschen und zu ertragen ist.«<sup>15</sup>

Damit das klappt, damit man stets so handeln kann, muss die Lebensregel (*kanon*) verinnerlicht sein: Was steht in meiner Macht, was nicht? Dieses Verinnerlichen (*memoria*) gelingt nur dann, wenn man diese Lebensregel in Gedanken immer wieder auf alle Lebensumstände anwendet, unter Einbeziehung der Phantasie und der Gefühle. Nur so wird sich eine »Umformung der Persönlichkeit«<sup>16</sup> vollziehen.

Dazu können wiederum Meditationsübungen dienen. Sie sollen uns helfen, »einer Idee, einem Begriff oder einem Prinzip in der Seele Leben zu verleihen«<sup>17</sup>. Einer dieser Meditationsübungen wird »*praemeditatio malorum*« genannt, was man übersetzen könnte mit: »Übel, Schlimmes geistig vorwegnehmen«. So soll man den Tag damit beginnen, sich vorzustellen, was zu tun ist und welche Schwierigkeiten auftreten könnten; sodann bedenkt man, welche Prinzipien das Handeln leiten sollten, damit man diese möglicherweise auftretenden Schwierigkeiten ausräumen kann. Am Abend dann soll man sich prüfen, soll sich selbst Rechenschaft gegenüber ablegen, ob es einem gut gelungen ist, sich für das Richtige zu entscheiden, der Lebensregel entsprechend vorzugehen. Die Regelmäßigkeit dieser geistigen Übungen hilft bei der Umformung des Selbst.

An der Stelle bietet es sich an, Ihnen eine Anekdote zu erzählen, für deren Wahrheitsgehalt ich nicht bürgen kann. Sollte sie nicht zutreffen, macht das nichts, dann nehmen Sie diese Anekdote als eine gelungene Erfindung, die uns ein schönes Beispiel gibt für die geistige Vorwegnahme eines Übels, einer schlimmen Situation.

Mir wurde einmal erzählt, in den USA gäbe es einen Indianerstamm, deren Angehörige keine Höhenangst kennen und absolut schwindelfrei sind, da sie traditionell ihre Behausungen in großer Höhe im Gebirge in den Fels geschlagen haben. Diese Indianer sollen sich auf die Reparatur von Fahrstuhlschächten in Wolkenkratzern spezialisiert haben, wozu Schwindelfreiheit eben eine wichtige Voraussetzung ist. Einmal nun soll einer der Arbeiter abgestürzt und umgekommen sein. Daraufhin hat der Häuptling den Indianern zwei Pflichten auferlegt:

1. Sie mussten ab sofort bei den Arbeiten in den Fahrstuhlschächten Asbesthandschuhe tragen.
2. Sie sollten, bevor sie die Arbeit aufnahmen, über die Situation des Fallens, des Abstürzens meditieren; dabei sollten sie sich vorstellen, nach einem der ungeheuer langen Stahlseile zu greifen und sich daran festzuhalten.

Diese geistige Übung ist eine typische »praemeditatio malorum«, eine geistige Vorwegnahme einer schlimmen Situation.

Der Häuptling war ebenso pragmatisch wie klug:

1. Die Asbesthandschuhe sind die Voraussetzung dafür, dass man sich überhaupt an einem Stahlseil festklammern kann, ohne sie bekommt das den Händen sicher nicht.
2. Die Meditationsübung sollte nicht nur einmal, sondern vor jedem Arbeitseinsatz vollzogen werden. Nur diese Regelmäßigkeit bewirkt ein so tiefes Verinnerlichen der rettenden Handlung. Ist sie tief verinnerlicht, kann der Arbeiter sie ganz unbewusst abspulen, sogar dann, wenn er in dieser extremen, existenzgefährdenden Lage gar nicht mehr klar denken kann.
3. Die Meditationsübung erhöht die gespannte Wachsamkeit, die es einem erlaubt, das Verinnerlichte schnell abzurufen.

Das ist ein wichtiger Aspekt, wenn man erreichen möchte, dass geistige Übungen im Leben Wirkung entfalten: sie müssen immer wieder angestrengt werden, erst durch ihre fortwährende Wiederholung können sie unsere Handlungen steuern und uns, unsere eigentlichen Handlungsimpulse umformen.

Erlauben Sie mir bitte, noch ein weiteres Beispiel aus eigener Erfahrung anzuführen. Ich habe einige Zeit als Pflegehelfer auf einer geschlossenen akutenpsychiatrischen Station gearbeitet, wo Patienten mit tiefen seelischen Erkrankungen behandelt wurden. Einige dieser Patienten neigten zu unberechenbaren Gewaltausbrüchen – gegen andere oder sich selbst.

Zum Schichtbeginn trafen sich die Pflegekräfte, Psychologen und Ärzte zu einer Besprechung, der sogenannten Übergabe. Dort ging man die einzelnen Fälle durch; die Vorgängerschicht berichtete, was sich ereignet hatte und in welcher Tagesverfassung die einzelnen Patienten waren. Man stellte Vermutungen darüber an, wie sich deren Verfassung in den nächsten Stunden entwickeln könnte und malte sich aus, bei wem womöglich mit extremen Handlungen, mit Aggressionen oder gar Suizidversuchen zu rechnen war.

Solch eine Übergabe kann man als eine gemeinschaftliche »praemeditatio malorum« ansehen, eine geistige Vorwegnahme möglicher Übel. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es mir half, mir in meiner Phantasie diese möglichen Ereignisse möglichst detailliert vorzustellen. Dies erlaubte mir, wenn denn dann schlimme Situationen eintraten, einigermaßen sinnvoll zu handeln; und diese geistige Übung der Vorwegnahme schlimmer Situation verhinderte, dass ich im Eventualfall paralysiert war, also handlungsgelähmt; ich funktionierte in diesen Situationen, weil ich mir innerlich bereits ein Handlungsrepertoire aufgebaut hatte. Zudem war dadurch eine permanente, gespannte Wachsamkeit angelegt, die das verinnerlichte Handlungsrepertoire schnell abrufen ließ.

Pierre Hadot sagt, derlei Meditationsübungen seien »darauf angelegt, das in unserem Innern geführte Gespräch zu meistern, um ihm Zusammenhang zu verleihen und es nach jenem einfachen und allgemeingültigen



Prinzip zu ordnen, das darin besteht, zwischen dem, was in unserer Macht steht, und dem, was nicht in unserer Macht steht, zwischen Freiheit und Natur, zu unterscheiden. Durch die Zwiesprache mit sich selbst oder mit anderen und ebenfalls durch Niederschreiben bemüht sich derjenige, der Fortschritte erzielen möchte, ›sein Denken einer bestimmten Ordnung folgend zu leiten‹ und auf diese Weise zu einer völligen Wandlung seiner Weltsicht, seiner Gemütsstimmung, aber auch seines äußeren Verhaltens zu gelangen. Diese Methodik offenbart eine reiche Kenntnis der therapeutischen Kraft des Sprechens.«<sup>18</sup>

In dieser Methodik spielt aber nicht allein die Selbstprüfung eine Rolle, sondern auch die Anleitung durch einen Lehrer, einen Meister, der einen begleitet und – wenn man so will – ein philosophischer Therapeut ist. Hinzu kommt ganz wesentlich die Lektüre der Schriften und Sentenzen von Dichtern und Philosophen. Und zur Theorie gesellt sich Praxis: Durch wiederholte Handlungen schafft man Gewohnheiten; so man übt sich in Selbstbeherrschung oder in der Erfüllung sozialer Pflichten oder darin, Eitelkeiten oder Hass abzustreifen.

»Für den Stoiker bedeutet philosophieren also, zu ›leben‹ üben, das heißt bewußt und frei zu leben«<sup>19</sup>, fasst Pierre Hadot zusammen.

Auf einen Aspekt möchte ich noch näher eingehen. Hadot verwies auf die therapeutische Kraft des Sprechens. Den tieferen Grund für die heilende

Kraft, die Worte für uns haben können, dürften mit einer Wesensbestimmung des Menschen in Zusammenhang gebracht werden können. Der Mensch wird häufig als das Wesen gekennzeichnet, das vernunftbegabt ist. Das griechische Wort für Vernunft ist »λογος« (Logos). Als Übersetzung für Logos finden wir in »Langenscheidts Taschenwörterbuch Altgriechisch – Deutsch« aber nicht allein »Vernunft«, sondern: »Rede, Darlegung, Erzählung, Vortrag;  
Beschreibung;  
Buch, Fabel, Prosa;  
Gerücht, Vorwand;  
Redeweise;  
Redeerlaubnis, Redefähigkeit;  
Beredsamkeit;  
Unterredung, Gespräch, Verhandlung, Beratung, Vorschlag;  
Wort, Ausdruck, Ausspruch, Behauptung, Sprichwort, Lehrsatz, Definition;  
Orakelspruch;  
Rechnung;  
Erwartung;  
Verhältnis, Proportion;  
Denkkraft (...)»<sup>20</sup>

Wir sehen: Es geht um Sprache. Der Mensch ist das Wesen, das Sprache hat. Will er sich selbst formen, gestalten, bilden, so wird dabei die Sprache eine zentrale Rolle spielen.

Eines der Stichworte lautete »Beredsamkeit«. Dies ist die deutsche Entsprechung zu »Rhetorik«. Es ist vor diesem Hintergrund nicht verwunderlich, dass der Begriff der Übung nicht allein in der Philosophie seit alters her auftritt. Auch in einem besonderen Bereich der Philosophie ist das der Fall, in der Rhetorik. Dort hat sich für »Übung« der lateinische Begriff »Exercitatio« bis heute gehalten. Man versteht unter »Exercitatio«, so ist im »Historischen Wörterbuch der Rhetorik« zu lesen, »die praktische Einübung der Anwendung des rhetorischen Regelsystems unter Anleitung eines Lehrers oder in selbständiger Betätigung«<sup>21</sup>. Eingeübt werden also Regeln, und man lernt sie durch einen Lehrer oder bringt sie sich selbst bei. Das Ziel dessen ist, einen überzeugenden Redner heranzubilden, aus sich einen überzeugenden Redner zu machen.

Es gibt zumindest zwei gute Gründe, es anzustreben, ein überzeugender Redner zu werden:

1. Der eine Grund liegt sicherlich darin, dass der Mensch, wie Aristoteles ihn kennzeichnete, ein *zoon politikon* ist, ein in der Gemeinschaft lebendes Wesen, ein soziales, ein politisches Wesen. Im Sozialen und in der Politik werden Interessen vertreten und verhandelt, es werden Zuständigkeiten für die die Gemeinschaft betreffenden Aufgaben zugewiesen, also Macht verteilt. Um Interessen zu vertreten, um Machtansprüche zu regeln, begeben sich die Beteiligten im Idealfall eines

demokratischen Diskurses in einen Austausch von Argumenten. Die besten Argumente fruchten aber nicht, wenn sie nicht gut entwickelt und dargelegt, wenn sie nicht überzeugend vorgetragen werden. Wie das geleistet werden kann, lehrt die Rhetorik, die Theorie und Praxis der Beredsamkeit.

2. Der Mensch ist nicht nur ein *zoon politikon*, ein in der Gemeinschaft lebendes Wesen, sondern noch viel mehr ein Wesen, das Sprache hat, sich in Sprache ausdrückt und verwirklicht. Martin Heidegger hielt fest, die Sprache sei das Haus des Seins. Wenn der Mensch also sein Menschsein in der ihm zueigenen Weise verwirklichen möchte, so tut er gut daran, seine Sprache zu pflegen, an dieser Ausdrucksmöglichkeit zu arbeiten, sich einzuüben in eine Sprache, die vermittelt und überzeugt.

Wundert es Sie, dass die Rhetorik zu den sieben freien Künsten gezählt wurde, die zum Grundwissen der Antike u. des Mittelalters gehörten? Zur Bildung zählten Grammatik, Rhetorik, Dialektik [Trivium], Arithmetik, Geometrie, Astronomie, Musik [Quadrivium]. Diese sieben freien Künste wurden an den ersten Universitäten studiert, gehörten über Jahrhunderte zu Grundbildung, zum *Studium generale* eines jeden Studenten. So ändern sich die Zeiten ...

Aber Vorsicht, wir dürfen die so verstandene Rhetorik nicht verwechseln mit einer banalen Babbelkunst, mit dem, was man in Verkäufer-

Schulungen beigebracht bekommt oder in manch oberflächlichen Managertrainings. Dort lernen sie, wie Sie mittels sprachlicher Versatzstücke Leuten ein Kotelett an die Backe quatschen. In der philosophisch geprägten Tradition der Rhetorik geht es indes darum, unser Menschsein zu verwirklichen, indem wir lernen und üben, wie man sich wahrhaftig ausdrückt – mit all dem Reichtum an Ausdrucksmitteln, die uns die Sprache in ihrer gesprochenen oder geschriebenen Form schenkt.

Gehen wir aber von der Rhetorik nochmals zurück zu den philosophischen Exerzitien und betrachten wir deren jüngste Diskussion in der Philosophie. Auf zwei bekannte Philosophen, nämlich Michel Foucault und Peter Sloterdijk, möchte ich noch eingehen und Ihnen sodann ein paar eigene, bescheidene Ideen zu unserem Thema vorstellen.

Einer der prominentesten deutschen Gegenwartsphilosophen, der Ihnen womöglich aus dem Fernsehen bekannt ist, heißt Peter Sloterdijk. Sloterdijk schreibt viele und dicke Bücher, das jüngste heißt: »Du mußt Dein Leben ändern.«<sup>22</sup> Sloterdijk ist bekannt für seine steilen Thesen. In diesem Werk schreibt er: »Wie das 19. Jahrhundert kognitiv im Zeichen der Produktion stand, das 20. im Zeichen der Reflexivität, sollte die Zukunft sich unter dem Zeichen des Exerzitiums präsentieren.« Sloterdijk betrachtet in dem Buch die »Selbsterzeugung« des Menschen, also wie der Mensch sich selbst hervorbringt, schafft, formt, gestaltet, bildet. »Wenn aber der Mensch tatsächlich den Menschen hervorbringt, so gerade nicht

durch die Arbeit und deren Resultate, auch nicht durch die neuerdings vielgelobte ›Arbeit an sich selbst‹, erst recht nicht durch die alternativ beschworene ›Interaktion‹ oder ›Kommunikation‹: Er tut es durch sein Leben in Übungen.«<sup>23</sup> Für Sloterdijk ist ausgemacht, dass man nicht über die Selbsterzeugung des Menschen reden kann, »ohne von seiner Formung im übenden Leben«<sup>24</sup> zu reden.

Nun reden wir so oft von Übungen, von Exerzitien und ihrer Praxis. Was gilt es theoretisch zu diesem Begriff festzuhalten? Wie kann nun aber der Begriff der Übung, des Exerzitiums theoretisch gefasst werden? Dazu schreibt Sloterdijk: »Als Übung definiere ich jede Operation, durch welche die Qualifikation des Handelnden zur nächsten Ausführung der gleichen Operation erhalten oder verbessert wird, sei sie als Übung deklariert oder nicht.«<sup>25</sup> Mit Übungen verfestigt oder erweitert man also seine Befähigung, Handlungen zu vollziehen, seien sie theoretischer oder praktischer Natur. Damit wäre der Begriff »Übung« abgegrenzt vom Begriff »Lernen«. Das erscheint mir einerseits hilfreich zu sein, andererseits aber Probleme aufzuwerfen: Wenn durch Übungen »die Qualifikation des Handelnden zur nächsten Ausführung der gleichen Operation erhalten oder verbessert wird«, so fragt sich, wie man zu dem kommt, wie man sich das aneignet und lernt, was dann später einmal erhalten oder verbessert werden kann. Vielleicht wäre vom Lernen als ein »Einüben« zu sprechen.

Was die Begriffsdefinition von »Übung« betrifft, wollen wir es bei diesen

kurzen Überlegungen belassen. Verlassen wir nun Sloterdijk und wenden uns Michel Foucault zu.

Michel Foucault wurde 1926 geboren. Der französische Philosoph lehrte bis zu seinem Tode 1984 am Collège de France in Paris als Professor für die Geschichte der Denksysteme. Er war einer der ersten prominenten Intellektuellen, die an AIDS starben.

In seinem Spätwerk ließ Foucault sich von Pierre Hadots Arbeiten anregen, die Hadot später wie geschildert in dem Buch »Philosophie als Lebensform« zusammenfasste. Foucault widmete sich dann dem, was er »Technologien des Selbst« nannte, und dank seiner Strahlkraft wurde das Thema in der Philosophie wiederentdeckt und populär.

Foucault ging auf die Exerzitien, die geistigen Übungen ein und fragte nach den Möglichkeiten, die wir zur Selbstsorge nutzen können, zur Sorge um uns selbst. Einen Satz von Foucault hielt ich bereits in der Vortragsankündigung fest: »Das Wichtigste im Leben und in der Arbeit ist, etwas zu werden, das man am Anfang nicht war.« Wir wollen an dieser Stelle einmal nicht bewerten, ob Foucault mit seinem Gedanken recht haben könnte und es tatsächlich das Wichtigste ist, etwas zu werden, das man am Anfang nicht war. Ob der Satz stimmt oder nicht, sei dahingestellt, interessant für uns ist die Frage: Wie kann ich im Leben und in der Arbeit etwas werden, was ich am Anfang nicht war? Man könnte

nun sagen: Das ist doch eh immer der Fall, wir verändern uns doch zwangsläufig in Zuge des Älterwerdens und durch die Erfahrungen, die wir sammeln. Das ist sicher richtig, und so betrachtet, wäre Foucaults Satz banal. Der Satz bekommt aber dann Brisanz, wenn wir annehmen, dass wir solch einer Veränderung im Leben und in der Arbeit nicht nur passiv unterworfen sind, sondern aktiv gestalten können.

In der Philosophie ist dieser Gedanke ja nicht neu. Schon bei Platon finden wir den Begriff der »Sorge um sich selbst« (epimeleia heautou). Die Sorge um sich selbst wird dort übrigens bereits mit dem Lesen und Schreiben verbunden.

In einem Interview sagte Foucault: »All meine Untersuchungen richten sich gegen den Gedanken universeller Notwendigkeiten im menschlichen Dasein. Sie [meine Untersuchungen; Anm. d. Autors] helfen entdecken, wie willkürlich Institutionen sind, welche Freiheit wir immer noch haben und wieviel Wandel immer noch möglich ist.«<sup>26</sup> Der Willkür von Institutionen sei ausdrücklich an diesem Ort erinnert, wenngleich ja kaum jemand das in diesen Gemäuern vergessen könnte.

Foucault geht es also im Kern um Freiheit, um Wandlungsmöglichkeiten, wenn er sich mit den Technologien des Selbst, mit Selbstsorge beschäftigt. Im Laufe der Philosophiegeschichte habe sich, so Foucault, die Rangfolge zwischen Selbstsorge und Selbsterkenntnis verändert. In der



Antike folgte aus der Forderung »Sorge dich um dich selbst« sozusagen als Nebenprodukt die Selbsterkenntnis. In der Moderne wurde die Selbsterkenntnis, die Forderung »Erkenne dich selbst« zur leitenden Idee, die Selbstsorge trat in den Hintergrund

Diese Umkehrung der Rangfolge von Selbstsorge und Selbsterkenntnis lässt sich zwar durch detaillierte philosophiegeschichtliche Untersuchungen nachvollziehen und auch begründen; aber es ist sicher an der Zeit, der Selbstsorge, der Selbstformung, Selbstgestaltung, Selbsterzeugung, Selbstbildung einen angemessenen Stellenwert beizumessen. Dazu haben Foucault Arbeiten sicher beigetragen. In die Details können wir aber nicht gehen.

Um Ihnen noch ein paar Ideen mit auf den Weg zu geben, möchte ich Sie an die griechischen Begriffe für Exerzitium, Übung erinnern: Dafür stehen die Begriffe *ασκησις* (askesis; Askese), *μελετη* (melete; Sorge), *γυμνασια* (gymnasia; Übung, Training). *gymnasia* wird eher in einem körperlichen Sinn aufgefasst, also z. B. als Übung im Sport, Training. Über Sorge und Selbstsorge haben wir nun schon einiges gehört. Bleibt noch, den Begriff der Askese näher zu beleuchten.

Unter Askese verstehen wir heute in der Regel einen Verzicht, meistens einen Verzicht im Bereich der körperlichen Genüsse oder der Genussmittel. Askese ist gleich Verzicht auf x. Unter Askese verstehen wir

heute nicht mehr eine geistige Übung, sondern Enthaltung zu üben, Enthaltsamkeit, insbesondere sexuelle Enthaltsamkeit. Unser Verständnis ist ein verengtes gegenüber dem, das die Griechen von Askese hatten. Sie wollten sich in der Askese darin üben, etwas nicht zu tun, etwas nicht tun zu müssen, sich von Leidenschaften, Begierden, Wünschen, Zwängen zu befreien, die uns in Not bringen können.

Was hat das mit geistigen Übungen zu tun, mit Exerzitien? Askese im Sinne einer geistigen Übung lehrt uns, eine bestimmte, bewährte Lösung zu wählen und darauf zu verzichten, andere ausprobieren zu müssen.

Wenn Sie diese Erklärung einmal im Hinterkopf behalten, so können wir uns nun der Frage zuwenden, welche Exerzitien, welche geistigen Übungen denn für uns heute hilfreich sein könnten. Die erste Antwort lautet: Alle Exerzitien, die in der Antike entwickelt wurden, können wir für unsere Selbstbildung direkt oder in »aktualisierter« Form nutzen.

Ich möchte Ihnen ein paar geistige Übungen in aller Kürze vorstellen, die uns bei der Selbstformung hilfreich sein können:

- Das Üben üben:

Das klingt vielleicht paradox, aber mir scheint, wir sind nicht mehr gewöhnt, zu üben. Um uns in einem Verhalten, gar einer Haltung zu üben, müssen wir Geduld, Konzentration, Demut und Langmut aufbringen. Es

gilt also, das Üben zu üben, indem wir beobachten, inwieweit wir uns tatsächlich auf geistige Übungen einlassen und so unser Verhalten zu korrigieren suchen.

- Schreiben:

Schreiben ist eine Technik, etwas zu verinnerlichen, etwas genau und ernst zu nehmen, zu prüfen, zu bewahren. Ein Tagebuch kann uns Ansprechpartner sein zur Kontrolle unserer täglichen Fortschritte. Listen, die wir führen, können uns helfen, unser Aufgaben zu bewältigen.

- Lesen:

Lesen muss man nicht auf der Elementarstufe lernen, sondern immer weiter. Wie liest man ein Buch – systematisch, mit hohem intellektuellen, ästhetischen Nutzen und Vergnügen?

- Reden

Der Austausch mit Freunden, Vertrauten, Lehrern, auch in einer regelmäßigen Weise, kann uns helfen, den inneren Kompass auszurichten. Sinnvoll ist es, solchen Gesprächen einen Rahmen zu geben (Ort, Dauer, Thema).

- Zuhören

Auch das kann der Selbstformung dienen, will aber geübt werden. Für die Stoiker lag »die Wahrheit nicht in uns selbst, sondern in den *logoi*, den Lehren der Lehrer. Man merkt sch, was man gehört hat, und verwandelt

das Gehörte in Verhaltensregeln. Das Ziel dieser Techniken ist die Subjektivierung der Wahrheit«<sup>27</sup>, schreibt Foucault.

- Seelenflug:

In kritischen Lebenssituationen stelle man sich vor, man könne fliegen und schwebe über den Dingen, schaue auf sie herab. Diese »Vogelperspektive« hilft, Abstand zu gewinnen.

- Gegenargument

Bei allen Überzeugungen, Meinungen, die wir in uns tragen, lohnt es sich, etwaige Gegenargumente zu entwickeln – einerseits, um die eigenen Argumentation zu prüfen, andererseits, um in Auseinandersetzungen nicht durch derlei Gegenargumente überrascht zu werden.

- Perspektivwechsel

Bemüht man sich regelmäßig, die eigenen Überzeugungen in ein völlig neues Licht zu stellen, tatsächlich oder in der Phantasie seinen räumlichen Standort zu verändern, um dann auf die Sache zu schauen, so kann man die eigenen Überzeugungen präzisieren oder auch von ihnen lassen.

- Ein Tag ohne X

Eine Übung der Askese: Man verzichtet an einem Tag, in einer Woche, während eines Monats oder Jahr auf festgefahrene Verhaltensweisen.

- Medienaskese

Wir verbringen sehr viel Lebenszeit mit Medien. Der bewusste Verzicht auf den Umgang mit Medien lenkt den Blick auf das Wesentliche und erspart uns die Anstrengungen der Ablenkungen.

Welche Techniken des Selbst, welche geistige Übungen wir auch immer nutzen, um uns zu formen, uns zu bilden – wohin wollen wir uns bilden? Anders gefragt: Welcher Mensch wollen wir werden und sein? Welches Menschsein ist uns jeweils gemäß? Nach der antiken Rangfolge werden sich solche Fragen der Selbsterkenntnis dadurch beantworten lassen, dass man sich der Selbstsorge widmet.

Erinnern wir uns an den Beginn des heutigen Abends, an die Begebenheit aus dem feudalen Japan der frühen Neuzeit, erinnern wir uns an den Freitod der drei Brüder. Dieses Verhalten als ein Beispiel für Bildung, für Selbstformung heranzuziehen, das überzeugt einerseits: nämlich in dem Sinne, dass es ein Beispiel für die enorme Kraft des geschulten, gebildeten Geistes, sogar über den Überlebenswillen zu triumphieren, der dem Körper innewohnt. Andererseits ruft das Beispiel unseren Widerstand hervor: Wollen wir Bildung, Selbstformung denn dafür nutzen, uns so sehr zu überformen, dass wir alles Geformte an uns zerstören können, ins Nichts und Ungeformte? Die Bildung im Sinne der Selbstsorge, Selbstformung, Selbstgestaltung hat in unserem Kulturkreis einen deutlich lebensbejahenderen Ton: sie soll uns dienen, unser Leben besser führen zu

können. Ein guter oder auch ein selbstgewählter, entschieden ergriffener Tod mag in Extremsituationen damit verbunden sein. Der Essayist Michel de Montaigne schrieb, im Rückgriff auf Cicero, die Philosophie solle uns das Sterben lehren. Doch wie spottete der Kabarettist Erwin Pelzig unlängst: »Da beginnt für mich in dieser elenden Krise die wahre Lebenskunst – wenn man denkt: Warum sich schon heute aufhängen, wenn es nächstes Jahr viel bessere Gründe gibt?«

Also: Vor allem wollen wir das Leben lernen, also lernen, wie wir unser Leben gestalten können und sollen. Dafür leisten Exerzitien, philosophische wie literarische, einen Beitrag.

Ob die japanische vom Beginn des Vortrages oder viele andere Begebenheiten: Wo findet man solche Geschichten? Ich habe sie gefunden im zweiten Band der 18bändigen »Kulturgeschichte der Menschheit«, den Will Durant verfasst hat. Die 18 Bände, die die Wege der menschlichen Kultur von den Anfängen bis zur napoleonischen Ära nachzeichnen, sind monumental, viele tausend Seiten umfasst dieses Werk, das das Ehepaar Ariel und Will Durant während 50 Jahren geschrieben und herausgegeben hat. Der erste Band erschien 1935, der letzte 1975. Wenn Sie sich mit der Geschichte unserer Kultur ganz umfassend beschäftigen wollen, wenn Sie verstehen wollen, woher wir kommen, wie geworden ist, was ist, und wenn Sie das in ebenso gebildeter wie unterhaltsamer Weise nahegebracht bekommen möchten, in einer genauen und oft amüsanten

Sprache, dann beginnen Sie, diese Bücher zu lesen – oder andere aus dem Wunderreich, das der homo scribens geschaffen hat, der schreibende Mensch.

»Lesen macht glücklich – vielleicht nicht alle Menschen immer, aber doch viele Menschen regelmäßig und sehr oft. Die Fähigkeit zum Lesen und die Ruhe der Seele bedingen einander gegenseitig.«<sup>28</sup> Dies schreibt Günther Bien, der in Stuttgart Philosophie lehrte, einer meiner akademischen Lehrer. Er verweist auf einen Artikel über »Glücksforschung«, in dem neuere Erkenntnis festgehalten werden: »Lesen macht glücklich, weil es Mühe bereitet, lautet eine These von Verhaltensforschern. Das Ergebnis der Anstrengung ist meditative Konzentration, ein verändertes Zeitgefühl und die Überwindung beengender Ich-Grenzen.«<sup>29</sup>

Wenn dem so ist und Lesen Ich-Grenzen überwindet, so ist es sicher als eine geistige Übung anzusehen und zu den Exerzitien zu zählen, die wir nutzen können, um uns selbst zu gestalten. Allerdings ist das Lesen eine geistige Übung, die selbst erst geduldig geübt werden muss, um ihren Ertrag zur Selbstgestaltung nutzen zu können.

Nun können Sie einwenden: »Ich will mich doch selbst formen und bilden und gestalten. Mit der Lektüre kulturgeschichtlicher oder literarischer Werke bin ich ja nun wieder ganz nah um typischen Bildungsbegriff, am Bildungsbürger und der sogenannten guten Allgemeinbildung.« Das

stimmt schon, aber es geht dabei auch um die Selbstformung. Lesen ist eine geistige Übung: Sie erfahren in der Lesbarkeit der Welt schlussendlich sich selbst, denn die Bücher, die Sie in ihrem Leben lesen, sind Teil Ihres Lebens, und manchmal werden sie sogar Teil Ihres Selbstes, sie formen, bilden Ihr Selbst.

Und damit können wir noch einmal unser Oberthema des Semesters anklingen lassen: »Bildung: Wozu? Was? Wie?« Als einen Unterschied zwischen Aus-, Weiter- und Fortbildung einerseits und Bildung in einem allgemeinen Sinne andererseits wird häufig die Zweckfreiheit dargestellt, die der Bildung in einem allgemeinen Sinne zugeschrieben wird. Lassen wir einmal beiseite, ob sie nicht indirekt ähnlichen Zwecken beiträgt, die man sich von den anderen »Bildungen« verspricht: Die vermeintliche Zweckfreiheit einer Allgemeinbildung trägt womöglich einen tiefen Sinn in sich: einen Beitrag zur Gestaltung unseres Selbst zu leisten, ein Teil unserer Selbstsorge zu sein.

Aber wir sollten nun einem Rat Immanuel Kants folgen, der da schrieb: »Man muß doch nicht immer speculiren, sondern auch einmal an die Ausübung denken. Allein heut zu Tage hält man den für einen Schwärmer, der so lebt wie er lehrt.«

Werden wir Schwärmer.



Ich danke für Ihre Geduld und freue mich auf Ihre Fragen und Anregungen.

---

<sup>1</sup> zitiert nach: Durant, Will und Ariel: Kulturgeschichte der Menschheit. Bd. 2: Will Durant: Der Ferne Osten und der Aufstieg Griechenlands. Köln 1985. S.207

<sup>2</sup> Montaigne, Michel de: Philosophieren heißt sterben lernen. In: ders.: Essays. Frankfurt am Main 1999. S. 45

<sup>3</sup> Hadot, Pierre: Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike. Berlin 1991

<sup>4</sup> a. a. O., S. 9

<sup>5</sup> ebd.

<sup>6</sup> ebd.

<sup>7</sup> a. a. O., S. 15

<sup>8</sup> ebd.

<sup>9</sup> ebd.

<sup>10</sup> a. a. O., S. 16

<sup>11</sup> ebd.

<sup>12</sup> ebd.

<sup>13</sup> ebd.

<sup>14</sup> a. a. O., S. 17

<sup>15</sup> a. a. O., S. 18

<sup>16</sup> ebd.

<sup>17</sup> ebd.

<sup>18</sup> a. a. O., S. 19

<sup>19</sup> a. a. O., S. 20

<sup>20</sup> Langenscheidts Taschenwörterbuch der griechischen und deutschen Sprache. Erster Teil: Altgriechisch – Deutsch. Berlin, München 1988(2).  
S. 277

<sup>21</sup> Kraus, Manfred: Exercitatio. In: Ueding, Gert: Historisches Wörterbuch der Rhetorik. Bd. 3. Tübingen 1996. Sp. 71

<sup>22</sup> Peter Sloterdijk: Du mußt Dein Leben ändern. Über Anthropotechnik. Frankfurt am Main 2009

<sup>23</sup> a. a. O., S. 13

<sup>24</sup> a. a. O., S. 14

<sup>25</sup> ebd.

<sup>26</sup> Wahrheit, Macht, Selbst. Ein Gespräch zwischen Rux Martin und Michel Foucault (25. Oktober 1982). In: Foucault, Michel; Martin, Rux; Martin, Luther H.: Technologien des Selbst. Frankfurt 1993. S. 17

<sup>27</sup> Foucault, Michel: Technologien des Selbst. In: Foucault, Michel; Martin, Rux; Martin, Luther H.: Technologien des Selbst. Frankfurt 1993. S. 46

<sup>28</sup> Bien, Günther: Glück – was ist das? Frankfurt am Main 1999. S. 143 f

<sup>29</sup> Bild der Wissenschaft. März 1999. S. 73. Zitiert nach: a. a. O., S. 143