

# Wir haben der Natur den Atem genommen, jetzt antwortet sie!

## Einige philosophische Anmerkungen

*Der Stamm, der größer als sein rechtes Maß ist, von dem wird das Zuviel weggeschnitten. (altes Ägypten)*

Wir haben versäumt, „dem Glück ein Maß zu setzen“, wie es uns der griechische Dichter Pindar ans Herz gelegt hatte. Vergebens warnte er: „Doch heftiger stachelt / Die Torheit uns, / das Unerreichbare / sehnd zu wünschen“. Jetzt setzt uns das Glück ein Maß, und allen fährt es in die Glieder. Es war damit zu rechnen, dass in einigen Jahren die Natur der Unfähigkeit des Menschen, sich selbst, seinen ungezügelter Begierden, seinem berechnenden Denken und der rücksichtslosen Ausbeutung mit gewaltigen Umweltkatastrophen die Grenzen aufzeigen wird. Diese Aussicht besteht nach wie vor. Aber offenbar wollte die Natur nicht so lange warten. Vielleicht leidet sie jetzt schon zu sehr an Atemnot und Überhitzung und wollte sich schon jetzt ein wenig Luft und Abkühlung verschaffen. Sie holt sie sich bei denen, die ihr beides streitig gemacht haben, bei uns Menschen.

Schon die Bankenkrise 2008 hätte uns lehren können, bescheidener zu werden. Aber wir vergessen schnell. Von der raschen wirtschaftlichen Erholung, dem rasanten Wachstum neuer Märkte und der digitalen Entwicklung berauscht und verblendet, hielten wir uns alsbald wieder für allmächtig. „Maß und Mitte zu bewahren ist selten geworden“, klagte Konfuzius vor 2600 Jahren. Jetzt hat ein erneuter Wirkungstreffer eingeschlagen, wie heftig, weiß noch keiner, aber jeder bekommt ihn zu spüren. Wieder trifft es uns unvorbereitet, weil wir nicht dazulernen wollten. Wir hätten es wissen können, mahnten doch schon die alten Griechen „Nichts zu sehr!“ Und in Fernost schrieb uns Laotse ins Stammbuch:

*„Die Welt erobern und behandeln wollen,  
ich habe erlebt, dass das misslingt. ...  
Wer sich die Natur untertan macht, verdirbt sie ...  
Darum meidet der Weise  
das Zusehr, das Zuviel, das Zugroß.“*

Aber die Weisheit ist ein seltenes Gut. Sie hatte noch nie eine Chance gegen die Macht der Wirtschaft und die Natur des Menschen. Dass ein Weiser die Geschicke einer Gemeinschaft lenkte, geschah so selten, wie der Vogel Phönix auf die Erde kommt: nach Seneca alle 500 Jahre.

Hat das, was gerade geschieht, etwas mit unserer Unmäßigkeit zu tun? Vielleicht nicht, vielleicht doch. Dass alles leicht kippen könnte, hätte uns bewusst sein müssen. Die Geschichte verläuft in Zyklen und hat immer gezeigt: Dem Auf folgt ein Ab, dem Ausdehnen ein Zusammenziehen, dem Einatmen ein Ausatmen, für Goethe die „ewige Formel des Lebens“.

„Wissenschaftlich“ erwiesen ist das freilich nicht. Aber von dem Wenigsten, was in der Welt ist und geschieht, kennen wir die Gesetze. Unendlich vieles liegt nach wie vor im Dunkeln, trotz all der atemberaubenden Fortschritte der Wissenschaft. Das wird uns heute angesichts unserer Machtlosigkeit wieder deutlich. Also müssen wir uns in vielem, was wir jeden Tag zu entscheiden haben, mit Hypothesen und Spekulationen begnügen. Momentan treffen die Regierungen im Minutentakt allerwichtigste Entscheidungen und müssen dabei große Lücken im Wissen mit Annahmen und Mutmaßungen auffüllen, die am plausibelsten erscheinen.

Dass das, was gerade geschieht, immer möglich ist, hätte uns bekannt sein können. Es ist gerade einmal 100 Jahre her, dass die „Spanische Grippe“, die übrigens nicht in Spanien, sondern

wahrscheinlich in den USA begann, zwischen 25 und 50 Millionen Menschen das Leben kostete. Wir hatten es vergessen oder verdrängt. Mit diesem Vergessen hat das, was gerade geschieht, freilich nichts zu tun. Das Vergessen ist aber der Grund für die irrationale Panik, die bei vielen ausgebrochen ist. Das Schlimme an Schicksalsschlägen ist, dass sie uns meistens unvorbereitet treffen. So auch jetzt. Wir glaubten, wir hätten alles unter Kontrolle, hätten uns alles verfügbar gemacht. Dass wir im „Unversicherbaren“ leben, wie der Schriftsteller Hans Erich Nossack meinte, ist den Wenigsten bewusst. Vergessen haben wir die Worte Senecas: *„Nie habe ich dem Schicksal getraut, auch wenn es den Eindruck machte, Frieden zu halten.“*

So ist es doppelt schmerzhaft, wenn eintritt, womit keiner rechnete und worauf keiner innerlich eingestellt war. Die alte „*praemeditatio malorum*“, die Übung innerer Vorbereitung auf den Eintritt leidvoller Ereignisse und den Wandel von guten zu belastenden Lebensphasen, gehört nicht zu unserem aktiven Weisheitswissen. So ist der Aufprall heftig, erschüttert uns bis ins Mark und schaltet bei vielen Vernunft und Besonnenheit, Maß und Mitte aus. Sie verlieren innere Gelassenheit und Distanz, die zu ruhiger, um- und weitsichtiger Überlegung und entsprechendem Handeln befähigen.

Wie dem auch sei, die Wende ist da, global, allgegenwärtig und sie trifft jedermann. Jetzt gilt es Senecas „Kunst des Tragens“ zu praktizieren: *„Begegnen wir den Schwierigkeiten mit kühlem Verstande: auch das Harte kann erweicht und das Enge erweitert und die Last minder drückend gemacht werden, wenn man sich nur auf die Kunst des Tragens versteht.“* Es gilt, besonnen und vernünftig zu bleiben. *„Ein großes Unglück ist es“*, wie ein griechischer Philosoph sagte, *„das Unglück nicht ertragen zu können.“* Nehmen wir uns Odysseus zum Vorbild, mit dem Homer das Ideal eines weisen Menschen zeichnete. Ihm blieb kein Leiden, kein Verlust und kein Schicksalsschlag erspart. Aber er verstand es zu dulden. Deshalb nannte ihn der Dichter den „großen Dulder“ oder auch den „Leidgeübten“. Zum gelingenden Leben gehört neben besonnenen Entscheidungen und Verhaltensweisen auch die Fähigkeit, aufrecht und tapfer zu erdulden, was wir nicht ändern können. Diese Kunst bewährt sich vor allem in schweren Zeiten.

Aber übersteigt nicht das, was wir gegenwärtig erleben und was noch zu befürchten steht, unsere Fähigkeit zu erdulden? *„Es gibt keine noch so schreckliche Kunde, noch ein Schicksal, noch ein durch den Zorn der Himmlischen gesandtes Unglück“*, pflegte Sokrates zu sagen, *„das die menschliche Natur nicht mit Geduld aushalten könnte.“* Schwer fällt es nur demjenigen, der sich nie mit einer Haltung der Demut und Bescheidenheit vertraut gemacht, der jenes *„Erkenne dich selbst“*, nämlich als ein begrenztes, sterbliches, schwaches Wesen, das unerbittlich dem Auf und Ab des unberechenbaren Lebens ausgesetzt ist, nie sich klargemacht und verinnerlicht hat. Leider gilt das offenbar für viele Menschen.

Die Weisen des Altertums gingen sogar noch einen Schritt weiter. Duldsamkeit, Demut und Bescheidenheit ist nur der erste Schritt, schweren Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Die hohe Schule weiser Lebensführung im Umgang mit dem Schicksal und seinen Auswirkungen, ist es, *„ein widriges Schicksal umzudrehen“*, wie sich Diogenes von Sinope ausdrückte, der Philosoph aus der Tonne. Sein chinesischer Geistesverwandter Konfuzius meinte dasselbe, als er sagte, der *„Weise verstehe, Unglück in Glück zu verwandeln“*. Das wird uns vollständig kaum gelingen. Wir sind keine Weisen. Aber das Beste aus der gegenwärtigen Situation zu machen, das ist das Gebot der Stunde, das ist stets möglich und darum sollte sich ein jeder ernsthaft bemühen. Ob uns das gelingt, hat viel mit unseren inneren Haltungen zu tun, mit der Bereitschaft und Aufgeschlossenheit, die Zeichen zu verstehen, mit der Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln, ob wir bei all dem Schrecklichen, Leidvollen, Tragischen und Traurigen, das die jetzige Situation mit sich bringt, nicht auch etwas aus ihr lernen können.

Wir können zunächst einmal an die Natur denken, die wir seit langem schon rücksichts- und maßlos ausbeuten, obgleich wir doch selbst ein Teil von ihr sind. Sie kann für ein paar Momente wieder atmen, sich ein wenig erholen und ausruhen. Sie hat uns so viel Gutes geschenkt und tut es immer wieder.

Wir selbst können innere Einkehr halten, zu uns kommen, uns mehr um die Familie und Freunde kümmern, ihre Gefühle teilen, uns hingeben, mitschwingen und uns anrühren lassen.

Wir können darüber nachdenken, wer wir sind, was wichtig in unserem Leben ist und was nicht. Viele haben jetzt die Zeit, die Muße und den Leidensdruck. „Manche kommen erst in einer Trauerzeit zu sich selbst“, sagte Konfuzius.

Wir können uns gegenseitig beistehen, zusammenhalten, Rücksicht nehmen, helfen und trösten, mitfühlen und mitleiden, unsere Sensibilität und Mitmenschlichkeit wiederbeleben, die bei einigen von einer Lawine von Konsum, Erlebnishunger und Hektik verschüttet wurde.

Wir können eine Vorstellung davon bekommen, wie elend das Leben der Flüchtlinge in den Auffanglagern und anderswo sein muss. Vielleicht entwickeln wir dann mehr Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.

Wir können daran denken, an welchem seidenem Faden unser Schicksal und unser Wohlstand hängen. Dass alle und alles der Vergänglichkeit unterliegt, auch das, was gerade geschieht. Wir können deshalb dankbar sein für das, was wir genossen haben und hoffentlich bald wieder genießen dürfen.

Wir können die Kunst des Loslassens lernen.

Wir können lernen, dass Dankbarkeit, Demut und Bescheidenheit der Schlüssel zu einem gelingenden Leben sind; wie wenig manchmal nötig ist, um zufrieden zu sein. Dass wir dafür nicht viele Reisen brauchen.

Einige können die Erfahrung machen, dass sich ein Teil ihrer Arbeit auch gut von zu Hause erledigen lässt und dass man auf diese Weise wieder näher bei der Familie lebt.

Wir werden gezwungen, von unserem hohen Ross herunterzusteigen und zu erkennen, dass wir keineswegs alles in der Hand haben, dass keineswegs alles verfügbar und in Reichweite ist, dass auch wir irgendwo nur dahintreiben wie ein Stück Holz im großen Strom des Lebens.

Wir könnten uns heilen von einer Krankheit, die die alten Griechen "Pleonexie" nannten, das „Mehr-haben-Wollen“. Vielleicht erkennen wir dabei, dass es doch noch Alternativen zum Wachstumsdogma der Wirtschaft und dem Denken in Sachzwängen gibt, wie es die Politik beherrscht.

Vielleicht begreifen wir endlich, dass wenn wir unsere Denk-, Wollens- und Verhaltensgewohnheit nicht ändern, sich nichts ändert und welche Auswirkungen das Immerweiter-so hat. Wir können ein Vorgefühl dafür entwickeln, was auf uns zukommt, wenn es jedem Einzelnen von uns nicht gelingt, das Steuer herumzuwerfen und umzudenken.

Wir können uns einüben in andere Lebens- und Denkweisen und dabei die Erfahrung machen: Wir können auch anders!

Vielleicht könnten wir dann endlich begreifen, wie sehr wir auf die Natur angewiesen sind, wie sehr unsere Gesundheit und unser Wohlergehen abhängen von einer gesunden Natur, deren innere Harmonie und organisches Gleichgewicht wir nicht zerstören, ohne auch uns selbst zugrunde zu richten.

Wir könnten lernen, auch in schwierigsten Zeiten die eigene Mitte und Integrität zu bewahren, das Unvermeidliche anzunehmen und trotz allem gelassen und - soweit möglich - heiter zu bleiben.

Konfuzius geriet in Gefangenschaft, trotzdem sah man ihn singen und die Laute spielen: *„Wer in der Erkenntnis, dass alles dem Schicksal unterworfen ist und seine Zeit hat, in der größten Not nicht zagt, der hat den Mut des Heiligen.“*



**Albert Kitzler**, gestrandet in Marrakesch, den 20.03.2020, auf die Evakuierung wartend

Der Autor ist Begründer und Leiter der Schule „Maß und Mitte“ für antike Lebensweisheit. Er hat mehrere Bücher geschrieben, u.a. „Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker“, „Denken heilt! Philosophie für ein gesundes Leben“, „Leben lernen – ein Leben lang“, „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Lebensbegleitung“. Am 01. April erscheint „Weisheit to go. Große Philosophie für kurze Pausen“. [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de)