

# Vom Reflex über die Reflexion zur Reflektion und endlich zum Reflekt

Eine Selbstwahrnehmung von Jochen König, welche zum Anlass für ein philosophisches Denk-Angebot genommen wird.

## PHASE 1: DER REFLEX

*Anthropologische Phase*

*Oder „ES“?*

In der Wahrnehmung zumal neuer Eindrücke, insbesondere menschlicher Begegnungen ertappe ich mich reflexhafter Automatismen. Diese umfassen etwa „Reflexgedanken“ (unwillkürliche stets dem vegetativen Nervensystem aktive Re-Aktionen) wie:

- Der und die ist der/die Andere
- Im Vergleich mit der/dem bin ich ... (Komparative) bzw. der/die ist viel ... (Komparative)
- Der/die ist anders/fremd...
- Fremd ist erst einmal bedrohlich
- Das andere resp. begehrte Geschlecht wird zunächst sexualisiert wahrgenommen

Diese „Reflexgedanken“ sind Relikte einer archaischen Tier-Vergangenheit. Ich möchte sie gar nicht als „böse Dämonen“ bezeichnen, doch liegt das Bild des kleinen Teufelchens auf der Schulter nahe, einer Figur, die einem diese „Reflexgedanken“ einflüstert.

## PHASE 2: DIE REFLEXION

*Ethische Phase*

*Oder „ÜBER-ICH“?*

Als Angehörige einer „zivilisierten“ Gesellschaft, mehr noch einer Gemeinschaft, kommen fast ebenso unwillkürlich „Gegengedanken“, welche eine hörbare „Gegenstimme“ gegen diese archaischen Impulse bildet. Abhängig von Erwartungen des Umfelds, Erziehung, Sozialisation, vor allem aber Bildung<sup>1</sup> ist diese Stimme laut genug, um in einem Reflexionsprozess zu einer verantwortungs- und/oder gesinnungsethischen Positionierung, welche einem bewusst ist, zu geraten. Ob die – um im Bild zu bleiben – „Engelsstimme“ auf der anderen Schulter als Absender „Gewissen“, „Überzeugung“ oder „Anstand“ hat, ist im Ergebnis nicht relevant. Ressentiment, Voreingenommenheit und Vorurteile sind einem als ganz und gar un-philosophische, wenn auch zunächst natürliche Reflexe bewusst.

---

<sup>1</sup> Zu Bildung als zu „entfloskelnder“ Terminus in Abhebung von Aus-, Fort- und Weiterbildung folgt ein Essay namens „Psychedelische Philosophie“ am 12. März 2024.

## **PHASE 3: DIE REFLEKTION**

*Ästhetische Phase*

*Oder „ICH“?*

Dieses bewusst gewählte, freilich von der deutschen Rechtschreibung nicht „erlaubte“ Wort, habe ich bewusst gewählt, um auf die Tätigkeit des „Reflektierens“ hinzuweisen. Hier verlasse ich die inneren Stimmen und fordere von mir selbst erstens das Bewusstsein, dass es die PHASEn 1 und 2 in mir gibt und ferner sowie darauf basierend, mich und mein Leben dahingehend zu prüfen, ob ich in den meisten Situationen, reflektiert, anständig handle und etwa Sokrates‘ Diktum, dass nur ein geprüftes Leben es wert sei, gelebt zu werden, von mir in den Grenzen meiner durchaus herrschenden Unzulänglichkeit beachtet wird. Dies schließt ausdrücklich Ausnahmen in verantwortbaren Situationen mit ein, insbesondere die des Genusses und der Gedankenfreiheit. Dieses daraus resultierende Bewusstsein versuchter maximaler Reflektion hat ästhetischen Charakter, welcher freilich so zu dosieren ist, dass er nicht in satt überheblicher feister Zufriedenheit des ach so „Besseren“ ausartet.

## **PHASE 4: DER REFLEKT**

*Existenzielle Phase*

*Oder „UNTER-ES“?*

Ähnlich dem REFLEX gilt es für mich, den solchermaßen teil-bewussten Mehrschritt gewissermaßen „in Fleisch und Blut“ übergehen zu lassen. Dieser sicher niemals ganz erreichbare REFLEKT bildet für mich eine existenziell hochrelevante Entität, welche in ihrer Unerreichbarkeit der Philosophie als Weisheitsliebe familienähnlich ist; man betreibt diese ja trotz besseren Wissens (oder gerade deswegen), dass man die Liebe noch so hoch dosieren kann, erreicht man doch die Weisheit nie. Und auch keine Erleuchtung. Aber der REFLEKT ist ein inneres Licht, eine innere Sonne, welche aus einem herausleuchtet, welche sehr tief ist und welche für die Mitmenschen<sup>2</sup> wahrnehmbar, wärmend und leuchtend (diese drei Worte fasse ich mit dem neuen Wort „lichtig“ zusammen). Dies kann mich erst authentisch erscheinen lassen und nur durch die Pflege des REFLEKTS kann ich meinem Selbstanspruch, einen philosophischen Lebensstil, gerecht werden. Trotz der eigenen Demütigungen der Endlichkeit, des begrenzten geistigen Talents, des Leidens an „Ars Longae Vita Brevis“ und des Sisyphos, welchen ich mir als nicht unglücklichen Menschen vorstelle.

**Dies ist eine Gedankenskizze, welche mich seit Juni 2018 heimsucht und welche ich nun am 21. August 2018 schriftlich am Nachmittag eingefangen habe. Sie weiter auszuarbeiten, gekonnter zu belegen und zu bebildern, ist mein Anspruch. Dies ist aber der eingedampfte Grundgedanke, um den man, wenn er das Gerüst bildet, beliebig barocke Gedankengebäude bauen kann. Vorab stelle ich aber den mir bekannten sympathischen, intelligenten und charakterstarken Mitmenschen besagtes Gerüst zur Disposition – zum Abriss oder zur Verstärkung des Fundaments. Kritische Repliken sind sehr, sehr willkommen. DANKE.**

P.S. Nebenbei wurde mir beim Schreiben bewusst, dass Kierkegaard neben dem erwähnten Freud auch um die Ecke blickt: Ästhetisches, ethisches, religiöses Stadium – freilich in etwas anderer Koloratur. Oben gesagtes sind meine ur-eigenen, wenn auch von jahrelanger philosophischer Lektüre und Diskussion beeinflusste Gedanken.

[praxis@weisheits-liebe.de](mailto:praxis@weisheits-liebe.de) | Manchmal macht es nur die Dosis. | 10.11.2025

---

<sup>2</sup> Mein Credo ist es ja „sympathischen Mit-Menschen unterstützend zur Seite zu stehen“.