



Ruhe und innere Einkehr: Manche Menschen finden sie in der Natur.

BILD: MICHAEL NGUYEN/PICTURE ALLIANCE

Warum sprechen wir gerade zum Jahresende von besinnlicher Zeit, Herr König?

Was steckt hinter unserem Bedürfnis nach Ruhe und innerer Einkehr am Ende eines bewegten Jahres? Und wie kann sie einem gelingen, diese Besinnlichkeit – trotz Hektik, Konsum und gesellschaftlichen Krisen? Ein Gastbeitrag.

VON JOCHEN KÖNIG

Das ganze Jahr über sind wir in unseren Rollen gefordert, sei es in Familie, Beruf, Hobby, Haus, Garten oder Ehrenamt. Im schlechtesten Fall entfernen oder entfremden wir uns von uns selbst. Natürlich ist es uns – in individuellen, mehr oder weniger engen Grenzen – möglich, während des Jahres einen Ausgleich zu den Anstrengungen und Pflichten des Lebens zu finden, und dies nicht nur im Urlaub. Gleichwohl sind wir „Kalenderwesen“, und auch wenn die Datumszählung eine menschliche Erfindung, also reine Konvention, ist, macht es etwas mit uns, wenn zu spüren ist, dass ein Jahr zu Ende geht. Denn wir haben zwei Sehnsüchte: ankommen und anfangen.

„Es liegt an uns, welche Dosis an Besinnlichkeit wir für uns selbst ermöglichen.“

Da beides zum Jahreswechsel ansteht, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass man Besinnlichkeit in sich zulässt. Besinnlichkeit ist keine Äußerlichkeit und keine Folklore. Besinnlichkeit ist keine Leistung des Geistes, sondern eine Gemüts- und Stimmungslage, eine Haltung der Nachdenklichkeit. Man spricht auch von innerer Einkehr. Dieser Zustand wird unterstützt durch Angebote, die in der Adventszeit, an Weihnachten und zum Jahreswechsel geboten werden: Licht, Schmuck, Düfte, aber auch Gottesdienste, Weihnachtssingen sowie Jahresrückblicke unterstützen diesen Weg zur Ruhe und zu sich selbst.

Natürlich sind auch und mithin erst recht in dieser Zeit Einflüsse, die eben nicht zur Besinnlichkeit einladen, nicht zu übersehen: Jahresabschlüsse im Geschäft, letzte Verkaufstage im Handel, Schicht- und

Bereitschaftsdienste, aber auch Konsumangebote wie Black Friday und inzwischen Black Week (böse Zungen prophezeien für die nähere Zukunft gar einen Black Month). Hinzu kommen Sorgen, die sich aus der politischen und gesellschaftlichen Großwetterlage ergeben; ich glaube, ich muss die mannigfaltigen Krisen an dieser Stelle nicht namentlich aufzählen.

Manchen Stressfaktoren (insbesondere beruflichen) kann man nur bedingt entkommen, vielen Versuchungen aber schon. Es ist zu sagen, dass es, wieder in individuellen, mehr oder weniger engen Grenzen, zu einem gehörigen Teil auch an uns liegt, welche Dosis an Besinnlichkeit wir für uns selbst ermöglichen.

Dabei möchte ich auf ein ähnliches Wort hinweisen, nämlich auf die Besonnenheit (griechisch: Sophrosyne). Sie steht für eine Tugend, also eine erwünschte, nützliche Eigenschaft, und sie bildet mit der Gerechtigkeit, der Weisheit und der Tapferkeit sogar eine der vier Kardinaltugenden, wie sie etwa Aristoteles formulierte.

Besonnenheit: ein Geisteszustand, der für eine überlegte und selbstbeherrschte Einstellung steht und der geradezu die Voraussetzung dafür ist, in stressigen und riskanten Situationen unüberlegte Handlungen zu vermeiden.

Die „Schwester“ der solchermaßen auf den rationalen Aspekt bezogenen Einstellung der Welt und ihren Dingen gegenüber ist die Gelassenheit, welche sich auf Gefühle, Passionen und Leidenschaften bezieht.

Zu einer wohlüberlegten und lebensklugen Lebensweise gehören beide Facetten, sowohl die rationale als auch die emotionale Seite. Und genau dieses Zusammenspiel macht uns offen für auch besinnliche Momente. Besonnenheit im Zusammenspiel mit Gelassenheit ist also der Türöffner dafür, Besinnlichkeit auszuleben.

„Endloses Grübeln ist damit ebenso wenig gemeint wie oberflächliches Wegducken und Verdrängen.“

Der Philosoph Arthur Schopenhauer weist darauf hin, dass man oft zurückdenken und rekapitulieren soll, was man erlebt, getan, erfahren und dabei empfunden hat. Einschränkung setzt er nach, dass dies eine große Herausforderung ist, denn wer im Getümmel der Geschäfte oder Vergnügungen dahinglebe, ohne über seine Vergangenheit nachzusinnen, vielmehr immerfort sein Leben „abhaspelt“, dem gehe

die klare Besinnung verloren. Davon abgesehen, dass es gerade Schopenhauer keineswegs immer gelang, eine solche Haltung an den Tag zu legen, ist dies in der Tat eine Lebensweisheit, um Chaos, Verworrenheit und Unruhe der Gedanken bis hin zu getriebener Unruhe, seelischen Belastungen, Schlaflosigkeit und Krankheiten entgegenzuwirken.

Eine solche innere Tätigkeit des Geistes war schon immer Programm der abendländischen Philosophie (und natürlich auch der Philosophie anderer Kulturen wie Persien, Arabien und unterschiedlichen fernöstlichen Richtungen). Ein gelingendes Leben und die damit verbundene Haltung einer gewissen Seelenruhe war das Ziel der verschiedenen antiken Schulen. Diesen so erfreulichen Zustand beschrieb Marcus Tullius Cicero: „Wie dann nur eine vollkommene Meeresstille herrscht, wenn kein, auch nicht das leiseste, Lüftchen die Wellen bewegt, so ist das Gemüt auch nur dann ruhig und still, wenn keine Leidenschaft es bewegt.“

Unterschiedliche Schulen der Philosophie wie Stoa, Epikureer oder Skeptiker verwendeten unterschiedliche Ausdrücke wie apatheia (Leidenschaftslosigkeit), ataraxia (Unerschütterlichkeit), autonomia (Selbstbestimmung), aponia (Schmerzfreiheit); allen diesen Begriffen gemein-

sam ist es, dass sie erstrebtes Ergebnis und gleichzeitig Effekte von Philosophieren und Selbstreflexion sind.

Dabei macht es auch beim Philosophieren die Dosis; endloses Grübeln ist damit ebenso wenig gemeint wie im Gegenteil das oberflächliche Wegducken und Verdrängen.

Besonnenheit und Gelassenheit sind also die Haltungen, die Besinnlichkeit ermöglichen. Dabei ist natürlich nicht zu übersehen, dass jeder Mensch einzigartig ist und es daher keine Patentrezepte gibt, diese so erfreuliche, entspannende und auch gesunde Besinnlichkeit auszuleben. Nicht in jedem Menschen ist sie als „Werkeinstellung“ eingerichtet, Besonnenheit und Gelassenheit sind nicht eines jeden Menschen Natur. Doch die gute Nachricht ist, dass diese – jugendlich gesagt – „gechillte Performance“ eingeübt werden kann. Exerzitien waren schon im Mittelalter in freilich anderem Kontext Wege zum inneren Selbst.

Diese Wege sind, eben wegen der Einzigartigkeit eines jeden Menschen, höchst individuell und es wäre unseriös, hier konkrete Ratschläge zu geben. Den einzigen Rat, den ich als Philosoph mir anmaße, meinen Mitmenschen anzudienen, ist: „Lebe Dir gemäß!“ Dies wirkt zunächst trivial, ist aber so einfach nicht, erfordert solcher Rat doch eine Selbsterkenntnis.

„Erkenne Dich selbst!“ (griechisch: „gnothi seauton“) stand schon am Eingang des berühmten Orakels von Delphi. Selbsterkenntnis ist am allerbesten zu erreichen, wenn man Muße hat. Muße ist nicht Müßiggang im Sinne von Faulheit; Muße ist ein „Setting“ im Sinne eines Innehaltens in wacher Haltung, in dem das Diktat der getakteten Zeit zumindest für eine kurze Zeit außer Kraft gesetzt ist. Eine solche Umgebung gilt es sich zu schaffen, die hektische Außenwelt mit Unruhe, Rastlosigkeit, Beschleunigung und Entgrenzung abzuschalten.

Dies kann geschehen in vielerlei Formaten, im Gespräch, in der Natur, per Meditation, durch Sport, durch Genuss von Kunst und Kultur, durch eine Tasse Tee, mit einem guten Buch. Und natürlich auch im Glauben, etwa an die Weihnachtsbotschaft. Solchermaßen gerüstet kann man – in seiner individuellen einzigartigen Weise als sich besinnender Mensch – zu sich kommen, einen anderen Blick einnehmen und – besinnlich werden.

Dass dies, wie eingangs gesagt, eher in den letzten 35 Tagen eines Jahres als an den ersten 330 Tagen geschieht, liegt eben an den Sehnsüchten, einerseits etwas gelungen abschließen zu können und andererseits (und damit zusammenhängend) „neu“ anfangen zu wollen. „Carpe diem“ („Nutze den Tag“) ist ein bekanntes Credo; ebenso wie „memento mori“ („Erinnere Dich Deiner Sterblichkeit“).

„Besinnen ist eine Tätigkeit, die Konzentration, Ruhe und eine reflektierte Grundhaltung erfordert.“

„Sapere aude“ wiederum nannte Kant sein Aufklärungsmotto: Wage es, Dich Deines Verstandes zu bedienen. Besinnen ist also eine Tätigkeit. Eine Tätigkeit, die Konzentration, Ruhe und eine reflektierte Grundhaltung erfordert.

Das Ergebnis solcher Bemühungen kommt einem selbst zugute. Statt Selbstentfernung und Selbstentfremdung winken Selbsterkenntnis und Selbstgewinn. Deshalb möchte ich Sie dazu ermuntern und ermutigen, Ihren Ihnen ureigenen Weg zu einer besonnenen und gelassenen Haltung einzuschlagen. Und welche Zeit ist dazu besser geeignet, damit anzufangen, als jetzt, heute und hier! Eben: in der besinnlichen Zeit.

Incipe! (lateinisch für: Fang an!).

ZUM GASTAUTOR

Jochen König wurde 1962 in Buchen **im Odenwald geboren**, wuchs in Bödigheim auf, lebte fast 30 Jahre in Mannheim und ist nun in Heidelberg zu Hause.

Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre an der **Universität Mannheim** war er 25 Jahre lang in leitenden Marketing-Positionen tätig. Nebenberuflich studierte er Philosophie an der Fern-Universität

Hagen, promovierte zum Dr. phil. an der Universität Koblenz und ließ sich zum Philosophischen Praktiker ausbilden.

Heute ist er als **Philosophischer Berater**, Dozent, Texter, Marketing-Berater und als Autor tätig. Jüngstes Werk: „Geistgelingensgeschick-Geschichte/n“ (BoD-Verlag).

Mehr Informationen unter www.oligoversum.de



Philosoph in Heidelberg: Jochen König.

BILD: ELLA RITTER