

Thomas Gutknecht

Mut und Maß statt Wut und Hass

Ressentiments
angemessen begegnen
und Verantwortung
übernehmen

SACHBUCH

 Springer

Mut und Maß statt Wut und Hass

Thomas Gutknecht

Mut und Maß statt Wut und Hass

Ressentiments angemessen begegnen
und Verantwortung übernehmen

 Springer

Thomas Gutknecht
Logos-Institut
Lichtenstein,
Deutschland
www.praxis-logos.de

ISBN 978-3-662-61243-9 ISBN 978-3-662-61244-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61244-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © [M] Oakozhan / Adobe Stock

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Widmung und Dank

Immanuel Kant haben zwei Dinge mit immer neuer, ja zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht erfüllt, je öfter und anhaltender er darüber nachgedacht hat: der bestirnte Himmel über ihm und das moralische Gesetz in ihm. Mir ist ein Drittes zur Bewunderung und Ehrfurcht geschenkt: Maria, die Frau, die für mich da ist und mit der ich das Leben teile. Die Zeit, die ich in dieses Buch investierte habe, kann ich ihr nicht zurückerstatten; und die Widmung an sie (die sonst beim Thema Ressentiment missverständlich sein könnte, es hier aber gewiss nicht ist) wird das nicht ausgleichen. Doch es steckt zum Glück auch viel gemeinsam verbrachte Zeit in dem Buch: die Ideen habe ich mit ihr zuerst durchgesprochen, ihr danke ich manche Klärung, sie trug die Hauptlast nicht nur der formalen Korrekturen, und ihr danke ich nicht zuletzt auch, dass ich manchen Einfall nicht zu Papier gebracht habe – was wohl als Gewinn zu verbuchen ist. Ohne ihren gütigen, aber resoluten und dabei ermutigenden Druck wäre ich noch heute „auf Seite 40“, inzwischen ein geflügeltes Wort bei uns für jede Art von Hängepartien. Denn das Schreiben fällt nicht immer leicht, wenn man mit großartigen Büchern lebt, wie das bei meiner Leselust der Fall ist. Immer hält man sich für noch zu wenig gerüstet, verwirft und

fängt immer wieder neu an... Da hilft ein maßvolles Mahnen. Maria: Danke aus ganzem Herzen!

Innigster Dank geht auch an Freunde. Heidemarie Bennent-Vahle hat das Buch in verschiedenen Stadien gelesen – weit über Seite 40 hinaus – und mit einem Verständnis kommentiert, das unseren philosophischen Austausch schon lange so erfreulich macht. Ebenso hat Fabian Erhardt das Skript als stets ansprechbarer Denkpartner studiert und mit wertvollen Hinweisen niemals gespart. Mit kluger und freundschaftlicher Kritik hat er sich bis zur Endfassung des Texts angenommen und Verbesserungen vorgeschlagen. Das monierte Pathos geht auf meine Sturheit zurück.

Hilfreiche Rückmeldungen danke ich anteilnehmenden und ermutigenden Leserinnen und Lesern, namentlich Anette Benz, Petra Elsner, Ingrid Gregor, Linde Gulbinat, Marion Höppner, Thomas Polednitschek, Monika Vögele, Gerti C. Weigner. Besonderer Dank an Roger Wisniewski für seinen stets freundschaftlichen Rat.

Für vielfältige Inspirationen möchte ich namentlich Verena Kast und Andreas Urs Sommer danken. Jörg Splett und Vittorio Hösle haben mehr zu dem, was an diesem Buch gelungen ist, beigetragen, als sie selbst vermuten. Danke auch den gesprächsbereiten Kolleginnen und Kollegen aus meinem Arbeitsumfeld, der Philosophischen Praxis. Ich habe schätzen gelernt die Gomera-Freunde aus der Wieslocher systemischen Szene: Dank besonders an Bernd.

Die Energie, am Ball zu bleiben, danke ich den interessierten und treuen Hörerinnen und Hörern meiner Vorlesungen in Stuttgart. Ein mich beflügelndes Interesse zeigten auch viele Besucherinnen und Besucher meiner Seminare. Die Tagungen in Lindau seien eigens erwähnt. Dass immer wieder die Berufung des Philosophen

eingefordert wird, Fragen der Zeit zu bedenken, stimmt zuversichtlich und spornt an.

Ohne Monika Radecki und die hilfreiche Unterstützung durch Hiltrud Wilbertz wäre das Buch in der vorliegenden Form nicht erschienen. Monika Radecki gab den Anstoß zum Schreiben und begleitete mit unerschöpflicher Geduld die Gestaltung. Mit sanftem Druck hat sie dafür gesorgt, dass ein Buch daraus wird, das nicht der Selbstverständigung des Autors allein dient, sondern von vielen mit Gewinn gelesen werden kann. Ohne ihr Mahnen hätte ich, einmal in die Gänge gekommen, auch bei Seite 400 nicht Halt gemacht... Danke!

Großen Dank möchte ich, über das Buchprojekt hinaus, meinem großzügigen Vater in seinem 95. Lebensjahr sagen. Bekanntlich entsteht ein Buch nicht in der Zeit der Konzeption und des Schreibens, denn seinen Gehalt entnimmt es einem schon länger gelebten Leben. Während meine Mutter und die geistig wegweisende Tante große Leserinnen waren, ist mein Vater ein Mann der Tat, und nicht immer hat ihm eingeleuchtet, dass sein Sohn bei den „Schwätzprofessoren“ studiert. Aber er hat mir zu keiner Stunde mein Desinteresse an einem bürgerlichen Leben und an einem klassischen Brotberuf verübelt. Längst ist eine Anteilnahme und Anerkennung entstanden für das ihm, dem praktisch denkenden Menschen, zunächst Fremde und Andere, das theoretische Interesse und die begriffliche Arbeit. Ich weiß diese Großherzigkeit in dieser reinen Form des umsorgenden Sein-lassen-könnens aufs Höchste zu schätzen. Diese immer absichtslose väterliche Freigebigkeit ist ein großes Pfund. Es ist auch ein großes Geschenk, den Eltern nicht Dank abstatten zu müssen, sondern voller Dankbarkeit danken zu können und zu wollen. Dem betagten und immer noch rüstigen Vater, von mir, der ich selbst schon in die Jahre gekommen bin, ein liebevoller Dank für Alles!

Allen hier Unerwähnten möchte ich sagen: Euer mir erwiesenes Gutes wird nicht vergessen. Ohnedies trägt es den Lohn in sich. In diesem Sinn allen Wohltätern und Wohlmeinenden ein Danke. Und ein Dank schließlich vorab an Sie, die Leserinnen und Leser, für Ihr Interesse am Buch. Seien Sie mir gewogen während und über die Lektüre hinaus. Ringen wir um die Zukunft gemeinsam. Gerne nehme ich Ihre Kritik entgegen.

Lichtenstein am 3. Oktober 2020

(Zugunsten der leichteren Lesbarkeit verzichte ich auf die Genderisierung des Textes. Stets meine ich mit der grammatisch einfachsten Form jeden Menschen, ob nach eigener Zuschreibung weiblich, männlich, divers oder transsexuell, genderfluid, genderqueer etc.)

Vorwort

Dieses Buch geht aus einer längeren Beschäftigung mit dem Phänomen „Ressentiment“ hervor. Erstmals habe ich mich 2016 eingehender damit befasst. Die Ereignisse im Herbst des Vorjahres – die anfänglich breite zivilgesellschaftliche Unterstützung der Geflüchteten; der baldige Umschlag der Willkommensgesten in Skepsis und Ängste, von Populisten befeuert; das Erstarken populistischer, antiliberaler und nationalistischer Parteien; das Verschieben der Grenzen des Sagbaren; Beleidigungen und Hetze, das schamlose Lügen, die Verrohung des öffentlichen Diskurses; islamophobe Gewalttaten, auflodernder Antisemitismus und vieles mehr – all dies hatte die Wissenschaftliche Leitung der Lindauer Psychotherapiewochen bewogen, für das Folgejahr eine Tagungswoche „Angst – Ressentiment – Hoffnung“ auszu-schreiben.

Der Einladung, dort vorzutragen, bin ich gerne gefolgt. Auf der Agenda der Tagung standen auch Fragen nach dem Verstehen und Bestehen (in) einer ressentimental verkehrten Welt. Entsprechend sensibilisiert, konnte ich in Gesprächen seither recht oft erfahren, wie wenig Klarheit über den Ausdruck *Ressentiment* tatsächlich besteht. Verwechslungen mit Vorurteilen und Ideologien sind gang und gäbe. Regelmäßig wird, was man für Ressentiment hält, anderen unterstellt. Der Gedanke an die eigene Ressentimentalität, wie ausgeprägt auch immer sie sein mag, kommt den wenigsten in den Sinn. Überwiegend wird das Wort im Plural und eingeschränkt auf den politischen Kontext gebraucht.

Die Zufälligkeit meiner Begegnungen erlaubt gewiss nicht, daraus allgemeine Schlüsse zu ziehen. Die gemachten Erfahrungen waren aber eindrücklich genug, blinde Flecken zum Anlass zu nehmen, das brisante Thema nicht auf sich beruhen zu lassen. Mottos wie „Mut und Haltung statt Wut und Spaltung“ begrüßend, sehe ich aber auch: Haltung allein genügt nicht. Sie kann die ernsthafte Befassung mit dem Ressentiment nicht ersetzen. Vor allem ist es zu einfach, Ressentiments bloß zu verurteilen. Nimmt man sich der Sache ernsthaft an, wird klar, dass man es mit einer für das Verständnis des Menschen gleichermaßen aufschlussreichen wie abgründigen Erscheinung zu tun hat.

Das Ressentiment ist allgegenwärtig. Es ist ein individualpsychologisches wie sozialpsychologisches Phänomen. Abhängig von kulturellen und politischen Großwetterlagen kann das Ressentiment eskalieren. Seine Sprengkraft sieht man im persönlichen Bereich wie im politischen Raum. Wir steuern auf eine *gesellschaftliche* Klima-Krise zu, die es mit der Krise unseres Ökosystems aufnehmen kann.

Zwischen Überhitzung und Kältetod geraten die Verhältnisse, wie wir sie kannten, mehr und mehr aus den Fugen. Dabei produziert das ressentimentgetriebene Verhalten gerade das, was es fürchtet: Unsicherheit.

Die Welt trägt schwer an der Last der Ressentimentalität, und sie wird künftig wohl noch schwerer daran tragen. Das Bild der politischen Landschaft zeigt Regionen in Flammen. Soziale Beziehungen verlieren an Stabilität und viele Menschen sind geistig-seelisch vom Ressentiment angegriffen. Besorgniserregend ist auch die Geschwindigkeit, mit der Standards fallen, die bis vor kurzer Zeit gesichert schienen. Sinnungeheuer wie „illiberale Demokratie“ oder „alternative Fakten“ sind untrügliche Anzeichen des politischen und geistigen Elends.

Das Ressentiment ist ein wesentliches, doch zu wenig beachtetes Merkmal der modernen Welt. Es führt zur Biegung zurück auf sich selbst. Verdrängte Angst weckt Ressentiments. Der geängstigte Mensch im Ressentiment weiß mit den Zumutungen im Leben nicht anders umzugehen als mit Rückzug und Abgrenzung. Der Rückzug im Grollen und Schmollen mündet in Missgunst; die wird zum bitteren Nährboden für Feindseligkeiten. Dunkle Zeiten liegen nicht nur hinter, sondern auch *vor* uns. In der bedrückenden Gegenwart kündigt sich eine noch weit düsterere Zukunft an. Wut und Hass und Spaltungstendenzen deuten nicht auf einen Kampf der Kulturen, sondern auf einen Kampf der Zivilität gegen die Barbarei.

Ressentiment ist eine Affektlage, in der Menschen versuchen, aus empfundenen Kränkungen Vorteile zu schlagen, eine Umkehrung der Schwäche in angebliche moralische Überlegenheit, verbunden mit einem Klage-, ja Jammerrecht. Man wertet andere ab, um sich besser zu fühlen. Verachtung wird provoziert, um selbst verachten und beschämen zu dürfen. Verleugnete Ohnmacht und Groll im Inneren münden – von der billig gewordenen Elitenverachtung abgesehen – in Hämie gegen Schwache und Schwächste. Auf den ersten Blick jedenfalls eine unappetitliche Sache, virulent und zerstörerisch wie ein Gift.

Doch umso wichtiger die Befassung damit: Verdrängen wir nicht aus gewohntem Reflex den Schrecken und fürchten wir nicht die Auseinandersetzung mit der Ressentimentalität. Machen wir uns stattdessen stark gegen die Furcht. Stellen wir uns dem Ressentiment, auch dem in uns selbst. Und der Angst, von der das Ressentiment zehrt.

Zwei Thesen:

Die Arbeit am Ressentiment ist dringend nötig.

Die Entmachtung des Ressentiments ist möglich.

Ressentimentalität ist kein Schicksal, das Blatt lässt sich wenden. Wir sind aufgefordert, realistischer zu werden, auch was die positiven Möglichkeiten geistiger Kraft und aufrichtiger Selbsterkenntnis angeht. Die Angst, die im Ressentiment lauert, ruft nach Mut, Maß und Hoffnung. Mit der Entmachtung der Angst nimmt der Sinn für Verantwortlichkeit zu. Ein Gegenentwurf zur Gesellschaft des Ressentiments gewinnt das Maß für die soziale Freiheit aus der Selbstbeschränkung, die zugleich zum Gönnen-können befreit. Aus dem Geist der Hoffnung mag eine glaubwürdige Politik hervorgehen, die die Weltgesellschaft gegen ihr zunehmendes Versinken im Ressentiment mobilisiert.

Meine Hoffnung, die ich mit Ihnen teilen will, ist, dass aus Geistesgegenwart Zukunftslust erwächst. Allen Fliehkräften entgegen setze ich auf die Widerstandskraft des Geistes, der ressentimentfreien Trotzmacht in unheilvollen Zeiten. Die Entmachtung des Ressentiments muss mit offenem Visier angegangen werden. Gerade wegen der in ihm offenbaren Geistlosigkeit ist das Ressentiment eine große Herausforderung des Geistes.

Mit diesem Buch lade ich Sie zu einer Begegnung mit dem Ressentiment ein. Das Buch ist *kein Ratgeber*, will aber Mut machen. Mut, sich auf die Wirkkraft der geistigen Realitäten zu verlassen, welche Gegenmittel gegen die Ressentimentalität bereitstellen. Auch wenn dieses Sachbuch kein Wissenschaftswerk ist, dominieren die „theoretischen“ Teile. Für die Lektüre brauchen Sie etwas Muße und Zeit. Weil aber eine gute Theorie die beste Praxis ist, sollten wir uns auch als pragmatisch denkende Menschen das nachdenkende Verstehen zumuten. So wird es gelingen, verfestigten Fühl- und Denkstrukturen auf angemessene Weise entgegenzutreten.

Inhaltsverzeichnis

1	Einstimmung und Hinführung	1
1.1	Wohin die Reise geht: ein vorläufiger Ausblick	2
1.2	Zur Einstimmung	7
1.3	Hinführung zum Text: Empfehlungen für das Lesen	17
1.4	Jenseits des Ressentiments: das vernünftige „Wir“	20
	Literatur	25
2	Rechenschaft vom Begriff des Ressentiments	29
2.1	Einführendes zur Sache der Ressentimentalität	30
2.1.1	Beispiele: Literarische Beschreibungen des Ressentiments	30
2.1.2	Ressentiment(s): umgangs- und alltagssprachlich, bildungs- und fachsprachlich	33
2.1.3	Kritik des Ressentiments und Ressentimentkritik	37
2.2	Exemplarische Zugänge zur Sache der Ressentimentalität	41
2.2.1	Ressentiment als Prinzip des Charaktermangels - Søren Kierkegaard	41
2.2.2	Ressentiment als Prinzip der Moral - Friedrich Nietzsche	42
2.2.3	Ressentiment als Prinzip der Verbürgerlichung - Max Scheler	50
2.2.4	Ressentiment als Quelle der Scham - Léon Wurmser	59
2.2.5	Vom „schmutzigen“ Zorn und den Ressentimentgeschäften - Peter Sloterdijk	64
2.2.6	Ressentimentpolitik, Populismus und mehr - Reinhard Olschanski und jüngere Stimmen	69
2.3	Nachdenken über das „moralische“ Ressentiment - Jean Améry ...	74
2.4	Elemente und Konturen der Ressentimentalität	77
	Literatur	85
3	Zur Entmachtung des Ressentiments	89
3.1	Wagnis der Angst	90
3.2	Mut zur Wirklichkeit: Mut zum Du	104
3.3	Maßstiftung und Selbstbegrenzung	113

3.4	Zur Angemessenheitsprüfung von Emotionen.	119
3.4.1	Die Stimme der Gefühle	119
3.4.2	Eine vierstufige Angemessenheitsprüfung.	125
3.4.3	Der Blick auf das Ressentiment.	131
3.5	Von der Hoffnung.	132
3.6	Über Verantwortung.	143
	Literatur.	158

Über den Autor



Thomas Gutknecht

- Geboren 1953 in Stuttgart
- Studium der Katholischen Theologie, Philosophie, Germanistik und Pastoralpsychologie in Tübingen, Salzburg und München
- Diplomtheologe und Philosophischer Praktiker (IGPP)

Tätigkeiten

- Lehrertätigkeit (u. a. Lehraufträge für Führungslehre und Kommunikation an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen, Dozenturen u. a. Kolping-Bildungszentrum Stuttgart, Akademie Fellbach und Berufskolleg Grafik-Design Stuttgart, langjährig Referent bei den Lindauer Psychotherapiewochen)
- Gründer und Leiter des Logos-Instituts für Philosophische Praxis
- Freiberuflicher Berater und Philosophischer Praktiker
- Lehrpraktiker (Philosophische Praxis)
- Wissenschaftlicher Beirat der IGPP (Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis)
- Herausgeber des Jahrbuchs der IGPP
- Herausgeber der Schriftenreihe der IGPP

Mitgliedschaften

- Ehrenvorsitzender der IGPP und deren langjähriger Präsident
- Initiator und erster Vorsitzender des Berufsverbands für Philosophische Praxis

- Gründer und Vorsitzender des Philosophischen Vereins Logos
- Mitgliedschaft im Institut für Praxis der Philosophie (IPPh, Darmstadt)
- Mitgliedschaft im Akademieverein der Diözese Rottenburg-Stuttgart
- Berufenes Mitglied im Diözesanausschuss Bildung und Kultur (X. Diözesanrat)
- Mitbegründer des Netzwerkes Philopraxis.ch (Schweiz)
- Mitgliedschaft bei KAPP (Kreis akademisch philosophischer Praktiker_innen, Österreich)
- Mitglied der Akademischen Verbindung Cheruskia Tübingen

(Copyright Autorenfoto: Jo Magrean (Fotograf) und Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis e.V., Berlin, mit freundlicher Genehmigung)



Inhaltsverzeichnis

1.1	Wohin die Reise geht: ein vorläufiger Ausblick.....	2
1.2	Zur Einstimmung.....	7
1.3	Hinführung zum Text: Empfehlungen für das Lesen.....	17
1.4	Jenseits des Ressentiments: das vernünftige „Wir“.....	20
	Literatur.....	25

- ▶ In diesem Kapitel erfahren Sie, dass das Ressentiment vor allem ein Geistes- und Gemütszustand ist. Sie lernen die Vielschichtigkeit des Ressentiments kennen und seine immer bedrohlicheren Auswirkungen in unserer Gesellschaft. Sie lernen verstehen, inwiefern das Ressentiment lähmt, ängstigt und die Wahrnehmung und Gestaltungsfähigkeit im alltäglichen Handeln verengt. Die negative Macht des Ressentiments greift in alle Lebensbereiche ein. Ihnen wird erläutert und verdeutlicht, was für uns und die Weltgemeinschaft auf dem Spiel steht, wenn seine Entmachtung nicht gelingt. Doch wie können wir dazu beitragen, was ist unsere Aufgabe? Welche Rolle spielt die Erneuerung unseres geistigen Lebens? Und wie kann es uns gelingen, unser Miteinander zu gestalten, damit wir unserer Verantwortung gerecht werden? Eine Empfehlung für das nachdenkliche Lesen des Textes wird Ihnen ans Herz gelegt und auch aus der Sache heraus begründet.

„Der Ressentiment-Charakter ist ohne Generosität“ (Gregorio Marañón)

1.1 Wohin die Reise geht: ein vorläufiger Ausblick

Auch wenn das Ressentiment nicht die am besten verteilte Sache der Welt sein sollte, so ist es selbst doch viel weiter verbreitet als das *Wort*, der Begriff. Noch weit weniger geläufig ist das Kunstwort „Ressentimentalität“. Bevor wir die Reise ins Reich des Ressentiments antreten, will ich Ihnen deshalb vorab eine annähernde Vorstellung von der gemeinten Sache geben.

Dass eine Definition nicht leicht ist, bietet auch die Chance, der Sache selbst näher zu kommen. Fassen wir den Begriff zu eng, verlieren wir die Konturen aus dem Blick, fassen wir ihn zu weit, entgeht uns seine Bestimmtheit. Das, was gemeint ist, entzieht sich gleichermaßen bei zu viel Nähe wie Ferne des Draufblicks. Wer über Tolstois Roman Anna Karenina berichten soll, kann weder das ganze Werk vortragen, noch genügt es, wie Woody Allen zu sagen, es handle von Russland. Ebenso wenig können wir die Weltgeschichte als Geschichte des Ressentiments nacherzählen, noch genügt es festzustellen, es sei eine Art Leiden, das zur Bösartigkeit führt. Dafür kommt im Ressentiment zu vieles zusammen: es besteht nicht nur in *einem* Gefühl, sondern in einer komplexen Affektlage; in ihm kommt nicht nur *eine* eindeutige Haltung zum Ausdruck, sondern es enthält ein Gemisch aus Affirmationen und Negationen im Rahmen eines großen „Zu-Wider“; es ist gerichtet gegen andere und auch gegen die eigene Person; es *reagiert* nicht spontan und ist trotzdem höchst aktiv, insofern es nach außen gehemmt ist, nichtsdestotrotz umso nachhaltiger in der Organisation der Gefühlswelt wirkt.

Nicht nur ist niemand vor Ressentimentalität gefeit, der Philosoph Gilles Deleuze geht vielmehr so weit zu sagen, dass wir im Grunde nicht wüssten, was ein Mensch bar jeglichen Ressentiments sei. (Deleuze 1976, S. 41)

Sieben Kurzformeln für eine Annäherung an das Phänomen Ressentiment

Eine gewisse Unschärfe wagend, möchte ich Ihnen für Ihre erste Orientierung „Kurzformeln“ anbieten. Gleich sieben biete ich an, denn *die* eine Formel kann es selbstredend nicht geben. Wählen Sie *die* aus, die für *Ihren* „Geschmack“ vorläufig am besten passen und die Sie am meisten berühren. Alle Formeln treffen etwas Wichtiges, keine das Ganze. Am Ende des Buches können Sie darauf zurückkommen und sich fragen, ob Sie noch immer an Ihrer ersten Wahl festhalten möchten. Gebrauchen Sie die Formeln bitte mit der gebotenen Vorsicht, die allen Formeln gebührt:

- Ressentiment ist ein tief einverleibtes Gefühl unverarbeiteten Gekränktheits
- Ressentiment ist ohnmächtiges Verlangen, das entwertet, was es eigentlich begehrt
- Ressentiment ist der Ausdruck gescheiterter Selbstbehauptung
- Ressentiment ist die Heimstatt ohnmächtig Zorniger, die sich als Opfer gefallen
- Ressentiment besteht im Gefühl des Zu-kurz-kommens, das anderen die Schuld gibt
- Ressentiment ist ein missgönlicher Modus des Fühlens, der im Voraus entwertet
- Ressentiment ist die Flucht der Schwäche in die moralisierende Verachtung der Stärke

Dies waren schon *Sachanzeigen*. Für eine erste *Wortdefinition* bietet sich stets unser Duden an: „Ressentiment = heimlicher Groll, zu: ressentir = lebhaft empfinden.“ Es handele sich, wird erwähnt, um ein *bildungssprachliches* Wort: „auf Vorurteilen, Unterlegenheitsgefühlen, Neid o. Ä. beruhende gefühlsmäßige, oft unbewusste Abneigung.“ (Duden 1999, S. 3181 f.) Wir werden dabei nicht stehen bleiben können, denn so einfach liegen die Dinge nun eben doch nicht. Allerdings überblicken wir damit vorläufig ein Stück des Wegs. Die Landschaft, in die er uns führt, wartet im Fortgang nun auf unseren „Besuch“.

Ressentiment als Singularwort

Zunächst halten wir fest: *Das* Ressentiment (Singular) meint eine Sinnesart und Haltung, ist Wesensmerkmal eines Charakters; es durchstimmt einen Mensch vollständig und wirkt sich in allen Dimensionen aus: im Weltbezug, im Sozialen, im Innerseelischen, in der Zeitlichkeit der Existenz, im Fühlen und Wertschätzen, im Verhalten und Handeln.

Am Anfang der Entstehung des Ressentiments steht das Erlebnis erlittenen Unrechts; geschehen Verletzungen, die die Würde tangieren und kränken; finden Angriffe auf die Person statt. Wer könnte von sich sagen, dies nie erfahren zu haben? Doch kein Automatismus führt von da aus ins Ressentiment. Über die Folgen entscheidet nicht die Beschaffenheit des Angriffs, vielmehr die Beschaffenheit dessen, dem Leid widerfährt. Wir verfügen gemeinhin über die Fähigkeit, Verletzungen zu überwinden. Ob ein Angriff auf unser Gefühlsleben eine angemessene und vorübergehende Reaktion hervorruft oder zum Ressentiment führt, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab.

Aus „dem“ Ressentiment erwachsen „die“ Ressentiments

Häufige Dispositionen „erleichtern“ die Entwicklung zur Ressentimentalität, etwa überzogene Erwartungs- und Anspruchshaltungen, übermäßiges Verlangen nach unbedingter Bewunderung oder auch, wie bei überängstlichen Menschen nicht selten, eine „neurotische“ Vermeidungshaltung. Reale Ohnmacht und Affekthemmungen tragen dazu bei, sich der empfundenen Feindseligkeit (eines Täters, des Schicksals etc.) zu verähnlichen und selbst feindselige Gedanken zu verfolgen. Argwohn, Missgunst, Rachefantasien und vieles mehr machen sich breit. In seinem Innersten weiß der betreffende Mensch um die Schäßbarkeit solcher Emotionen. Niemand will sich als ein Mensch im Ressentiment sehen. So setzt sich eine Spirale in Gang: Immer giftigere Gedanken und hässlichere Empfindungen greifen im Innersten Raum, und immer öfter müssen die verqueren Gedanken und das unangemessene Gebaren unkenntlich gemacht werden, vor anderen, nicht zuletzt vor sich selbst. So führt das Ressentiment schließlich zu Lebenslügen, zu fatalen Ideologien, zu wahnhaften -ismen und Phobien (Rassismus, Antisemitismus, Islamophobie, Xenophobie).

Im Ressentiment lebt man, Ressentiments hegt man. In diesem Buch geht es vornehmlich um *das* Ressentiment (in dem man lebt), weniger um *die* Ressentiments (die man hegt). Letztere sind situationsabhängig, abhängig von historischen Konstellationen und für die betreffenden Individuen beinahe zufällig. Wenn man