

Christian Buder

Schwimmen ohne nass zu werden

Wie man
mit Philosophie
glücklich wird



atb

Informationen zum Buch

Die Kunst, das Glück zu finden

Wieso gelingt manchen Menschen fast alles, während andere vom Pech verfolgt werden? Warum fällt es uns so schwer, unser Leben zu verändern? Was hat es mit unseren Wünschen und Träumen auf sich? Christian Buder, Autor und Philosoph, befragt große Denker der Philosophie und unternimmt eine literarische Reise, die ihn zu der Frage führt, die für jeden von uns von Bedeutung ist. Was macht ein glückliches Leben aus?

Eine amüsante philosophische Reise – ein Buch darüber, wie Philosophie unser Leben verändern kann

Christian Buder

Schwimmen, ohne nass zu werden

Wie man mit Philosophie glücklich wird

 aufbau digital

Für Félicie, Manon und meine Eltern

Inhaltsübersicht

Informationen zum Buch

1. Das Prinzip der Bewegung

2. Die unendliche Leichtigkeit

Der Dunkle

Das Loch in der Kaffeetasse

Ich weiß selbst, was gut für mich ist

Die unendliche Leichtigkeit des Seins

Zootiere und Beamte

3. Der Mythos vom Richtigen Zeitpunkt

Es ist immer zu spät oder noch zu früh

Intriganten und Hindernisse

Kinderfragen

Kreativität ist nicht angeboren

Wenn das Ich nicht in den Aufzug passt

Ratgeber, auf die man verzichten kann

Illusionen und Realität

Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?

4. My fucking life - Ich habe nur dieses

Betreten auf eigene Gefahr

Da kann alles passieren und nichts

**Heraklit war gut zu Fuß
Gott, der ewige Wanderer
Ist alles relativ?
Notausgang
Hintertüren**

5. Scheitern als Lifestyle

**Die Kultur des Scheiterns: Von Beckett zu
Kazantzakis
Frustrationslogik
Scheitern mit Godot
Griechisch scheitern mit Sorbas**

6. Die Kunst zu schwimmen, ohne nass zu werden

**Going with the flow
Kraft durch Denken
Brazilian Jiu-Jitsu
Der Atlas des Ichs
Heraklit**

**Danksagung
Anmerkungen**

Über Christian Buder

Impressum

Wem dieses Buch gefallen hat, der liest auch gerne ...

1. Das Prinzip der Bewegung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manchen Menschen alles gelingt, während andere vom Pech verfolgt scheinen? Haben Sie sich noch nie gewundert, warum die Mehrheit der Menschen in einer Gesellschaft sich mit einem Leben zufriedengeben, das ihnen nicht gefällt? Wundern Sie sich manchmal nicht, warum viele Menschen sich nicht einmal vorstellen können, ein anderes Leben zu führen, geschweige denn ihr Leben tatsächlich zu ändern? Glauben Sie daran, dass ein glückliches und zufriedenes Leben genetisch oder gesellschaftlich bestimmt ist? Oder glauben Sie, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, sein Leben zu gestalten, und dass auch Gesellschaften von jedem einzelnen Menschen geformt und verändert werden? Glauben Sie an die Macht der Veränderung, die in jedem von uns steckt?

Nein, Sie glauben, dass ein Unbekannter im Hintergrund oder ein System die Entscheidungen für Sie trifft? Dann hilft Ihnen dieses Buch, ein Denken zu lernen, das Ihre Sicht auf die Welt und auf Ihr eigenes Leben grundlegend verändert.

Dies hat nichts mit Zauberei oder Esoterik zu tun. Es ist ein Prinzip des Denkens. Heraklit erkannte vor zweieinhalbtausend Jahren das Prinzip des ewigen Wandels. Große Denker wie Hegel, Nietzsche oder der

Physiker Einstein erkannten die Kraft des Prinzips, das sicherlich noch älter als all unsere Überlieferungen ist.

Jeder kann dieses Prinzip lernen. Sie benötigen kein Studium, um es zu verstehen. Das Prinzip selbst erweitert Ihre geistigen Fähigkeiten. Es ist eine Art Turbotreibstoff für Ihr Gehirn. Mit etwas Übung werden Sie nicht nur Ihre geistigen Fähigkeiten stärken: Ihr Leben ändert sich; Ihre Mitmenschen werden es positiv an Ihnen bemerken, was Ihnen lange für unmöglich galt, wird plötzlich realisierbar.

Jeder Mensch hat Träume und Wünsche. Die meisten Menschen glauben jedoch, dass diese für sie nicht erreichbar sind. Ihre Sicht auf die Welt ist auch gleichzeitig die Grenze ihrer Wünsche. Sie denken, dass ihre Rolle in der Welt festgeschrieben sei und ihr Leben in fremdbestimmten Grenzen verlaufe. Von sich selbst sagen sie, dass sie Realisten oder bescheidene Menschen seien. Nichts davon ist wahr. Denn es gibt keine Realität, die von allen Menschen gleich erkannt und vor allem auch anerkannt wird. Es gibt eine Vielzahl von Realitäten, die nebeneinander und ineinander existieren. Sie bedingen einander, und sie sind in ständiger Bewegung.

Wenn Sie wissen wollen, wie erfolgreiche Menschen denken und warum diese auch nach großen Niederlagen

nicht aufgeben, dann lesen Sie dieses Buch zweimal. Einmal, um das jahrtausendealte Prinzip zu verstehen, und noch einmal, um Ihr eigenes Leben, Denken und Handeln danach auszurichten. Denn es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Erfolg, Zufriedenheit und Glück im Leben sind nichts, wofür es einfache Anleitungen gibt, auch wenn viele Ratgeber dies versprechen.

Glück ist kein Zustand, den man erreicht, sondern eine Art zu denken und letztendlich eine Art zu leben.

Ein Freund fragte mich, warum ich denn noch ein Buch zu Glück, Erfolg und Lebensverwirklichung schreiben wolle, es gebe doch schon so viele. Möglich, antwortete ich ihm, aber keines der Bücher, die er mir nannte, hatte mich überzeugt, und von denjenigen, die ich gelesen hatte, waren es nur wenige, die in mir eine Spur hinterlassen hatten. Ein anderer Grund ist, dass Bücher nicht auf Anfrage produziert werden. Jedenfalls nicht die Bücher, hinter denen ein überzeugter Autor steht. Jedes Buch hat seine Wurzeln im Leben des Autors. Manche sind sich des Ursprungs ihrer Stoffe bewusst, andere nur zum Teil oder gar nicht. Jeder Leser macht aus dem Buch etwas Besonderes, indem er es liest, neu deutet und mit anderen teilt.

Ich wollte keine philosophische Abhandlung über den Begriff der Bewegung schreiben, und es liegt mir fern, Heraklits Denken anhand der Fragmente, die die Jahrtausende überstanden haben, zu analysieren oder wissenschaftlich darzustellen. Dafür gibt es Fachliteratur und massenweise Dissertationen. Es ist wohl, einfach ausgedrückt, ein Selbstmotivationsführer durch mein eigenes Ich. Es sind Erkenntnisse und Einstellungen, die mich weitergebracht haben. Warum also sollte dies nicht auch für andere Menschen funktionieren?

Der Ursprung dieses Buches war eine Art Aha-Erlebnis, ohne dass ich mir zu diesem Zeitpunkt schon des *Prinzips* bewusst war. Genau genommen war es das Erleben einer Grenze, mit der ich mich abzufinden hatte.

Ich wollte unbedingt Philosophie studieren. Doch ohne Abitur war dies unmöglich. Es blieb mir nur der Weg, den Abschluss nachzuholen. Ich war knapp zwanzig Jahre alt und hatte gerade die Fachhochschulreife mit dem Schwerpunkt Wirtschaft abgeschlossen. Ein Zweig, der mir überhaupt nicht lag. Doch meine Schullaufbahn ließ gar nichts anderes mehr zu, als mich irgendwie im Bereich »Wirtschaft« zurechtzufinden. Eine völlige Neuorientierung schien aussichtslos. Doch noch aussichtsloser war die

Vorstellung, dass ich für den Rest meines Lebens als Sachbearbeiter einer Firma oder in der Stadtverwaltung tätig sein würde. Ich würde mein Leben lang nur »tätig sein« und andere bewundern, die es irgendwie geschafft haben, ihre Träume zu erfüllen oder ihren eigenen Weg zu gehen.

Nach abgeschlossenem Wirtschaftsstudium an der Fachhochschule hatte ich die allgemeine Hochschulzugangsberechtigung. Kurz: Ich konnte Philosophie studieren. In den ersten zwei Semestern an der Marburger Fakultät bekam ich ein Buch des französischen Philosophen Jacques Derrida in die Hände. Die unglaubliche Freiheit und Leichtigkeit, wie Derrida dachte und Wissen in seinem Denken verwob, faszinierten mich derart, dass ich bei ihm in Paris studieren wollte. Die Ernüchterung kam bald: Ich sprach weder Französisch, noch hatte ich Grundkenntnisse in der Schule gehabt. Der Traum vom Philosophiestudium in Frankreich zerplatzte an meinen fehlenden Sprachkenntnissen. Eine Professorin für Romanistik gab mir den Rat, erst einmal vier oder fünf Jahre intensiv Französisch zu lernen, und selbst nach einem intensiven Studium wäre es eine Herkulesaufgabe, Philosophie zu studieren. Dort sei die Sprache wichtiger als in naturwissenschaftlichen Fächern und das Niveau eines Muttersprachlers nötig. Mein Vorhaben nannte sie

schlichtweg unrealistisch und bei meinen Sprachkenntnissen unmöglich.

Ich erinnere mich nicht mehr genau, was in diesen Tagen in meinem Kopf vorging, ich weiß nur, dass ich drei Wochen später mit meinem 205 Peugeot in Paris war, auf Wohnungssuche. Was hatte mich zu dieser Entscheidung gebracht, wo doch jeder – einschließlich meiner Freunde – mir versicherte, dass ich ein unrealistischer Träumer sei? Warum war das »unmöglich« keine Grenze für mich?

Der Grund war, dass ich an etwas in mir glaubte, das in mir war, von dem ich zu diesem Zeitpunkt noch keinen Begriff hatte. Es war etwas, das in allen von uns steckt. Ein Prinzip, das schon in der Philosophie von Heraklit vor 2500 Jahren auftauchte. Das Prinzip ist der Grundstein, der uns zu bewussten Menschen macht, uns befreit und uns Glück und Hoffnung gibt.

Mein Problem fehlender Sprachkenntnisse löste sich zwar nicht von allein, war aber weitaus weniger entscheidend für mein Studium. Nach gut zwei Jahren hatte ich meinen Magisterabschluss in der Tasche und nach sechs weiteren Jahren meine Promotion. Im Rückblick erscheint die Unmöglichkeit nun selbst unmöglich. Es ist so, als hätte der Erfolg die anfängliche Unmöglichkeit in der Vergangenheit revidiert. Es scheint so, als wäre es eben schon immer möglich gewesen. Im Augenblick der

Entscheidung setzte sich etwas in mir in Gang, was ich erst später das *Prinzip der Bewegung* nennen würde.

Warum dieses Prinzip unser ganzes Denken und Sein bestimmt, habe ich in diesem Buch zusammengefasst.

Doch gehen wir erst ein paar Jahrtausende zurück, als es noch kein elektrisches Licht, kein Fernsehen, kein Internet und keine Autos gab, aber schon Denker, die in der Mittagshitze im Schatten von Olivenbäumen an der Feinmechanik des Menschheitsgedächtnisses arbeiteten.

2. Die unendliche Leichtigkeit

Der Dunkle

In zweieinhalbtausend Jahren würden die Menschen ihn den »Dunklen« nennen. Dunkel ist der Sinn seiner Worte, und dunkel ist sein Leben. In der Tat weiß man nicht viel über das Leben des Heraklit aus Ephesos. Was von ihm blieb, ist eine besondere Art, die Welt und sich selbst zu betrachten.

Die Mittagshitze brannte auch damals schon auf die karge Erde. Zwischen den Olivenbäumen war der kühlfste Schatten. Heraklit lehnte sich an den Stamm und zeichnete mit dem Finger Kreise in den Staub. Kreise und Ringe, die weder einen Anfang noch ein Ende hatten. Das Zirpen der Grillen war um diese Zeit lauter als das Plätschern eines Flusses. Um ihn war alles in Bewegung. Nichts hatte Bestand. Der Fluss strömte seiner Bestimmung entgegen und löste sich irgendwo im Meer auf. Der Olivenbaum, an dem er lehnte, wuchs und wandelte sich im Innern. Heraklits Atem ging gleichmäßig, und sein Herz schlug rhythmisch.

Nichts war ewig, dachte Heraklit, außer der Wandel selbst. Sein Herz würde eines Tages aufhören zu schlagen, sein Atem würde versiegen. Er würde verschwinden wie der Fluss im Meer.

»Wer in dieselben Flüsse hinabsteigt, dem strömt anderes und wieder anderes Wasser zu.«¹

Wie der Fluss, so sind wir und sind wir nicht. Und sowenig wir zweimal in denselben Fluss steigen können, so wenig sind wir dieselben, nachdem wir diesen Gedanken zu Ende gedacht haben. Jeder Gedanke verändert uns, und wer sich nicht erinnern kann, der fließt im Fluss der Zeit, ohne es zu wissen. Das Prinzip der Bewegung oder der Wandlung hat keinen Beginn und kein Ende. Es sind die Kreise, die Heraklit vor zweieinhalbtausend Jahren in den Sand gezeichnet hat. Was unverändert und fest scheint, ist nur eine Illusion. Dahinter fließt alles. Die Welt ist ständig in Bewegung. Wir sind ständig in Bewegung. Unser *Ich* ist nur eine Illusion. Seine Wirklichkeit liegt irgendwo in der Vernetzung von Milliarden von Neuronen unseres Gehirns. Doch sowenig wir uns unseres Gehirns bewusst sind, so wenig haben wir eine Vorstellung von dem Wandel, dem wir dauernd unterworfen sind.

Was geschieht aber, wenn wir uns bewusst machen, dass wir durch unser Denken UNS verändern können? Was passiert mit uns, wenn wir begreifen, dass wir selbst an der Form arbeiten, die wir gern haben möchten? Wenn wir in unserem täglichen Leben berücksichtigen, dass alles, was wir tun, denken oder auch nicht tun, unser Selbst bestimmt?

Die Erkenntnis ist einfach: Unser Selbst ist etwas Fließendes. Es setzt sich aus einer Vielzahl von Gedanken, bewusst oder unbewusst Erlebtem zusammen.

Die entscheidende Erkenntnis ist, dass unsere Gedanken und Vorstellungen, unsere Art, die Welt und andere Menschen zu sehen, uns nicht nur prägen und formen, sondern es ist der Mörtel, aus dem unser Selbst besteht. Je mehr wir unsere Vorstellungen und Gedanken kennen, die uns formen, desto mehr Kontrolle haben wir über uns selbst. Und wer sich selbst kennt, der weiß auch, wie er auf seine Mitmenschen wirkt. Er wird nicht passiv von der Welt geprägt, sondern er formt die Welt.

Das Loch in der Kaffeetasse

Wer Bewegung und Wandel denkt, wer im Fluss der Dinge denkt, der stößt unvermeidlich auf das, woran man Bewegung oder Wandel misst: das Unveränderliche. Ist nun damit etwas gemeint, das selbst keinem Wandel unterworfen ist? Bei Platon waren es die Ideen, die man sich vorstellen muss wie einen perfekten Plan für die Welt, dem nur eines fehlt: die perfekte Umsetzung. Für Parmenides waren die Dinge der täglichen Wahrnehmung nur Scheinwahrheiten. Die wirkliche Welt war für Parmenides verborgen hinter den wahrgenommenen Dingen. Eine Welt des Unwandelbaren und Göttlichen. Die Scheinwelt ist wie die »Matrix« im Film der Wachowski-Brüder, das heißt, eine Welt, die wir wahrnehmen, und eine dahinterliegende Welt, die in Wahrheit unser Schicksal bestimmt.

Parmenides und Heraklit vertreten zwei Arten des Denkens, wie sie entgegengesetzter nicht sein können. Für Parmenides ist der Grund allen Seins etwas Starres und die Wahrnehmung nur ein bewegter Schleier. In Heraklits Augen unterliegt alles einem ewigen Wandel. Das Sein ist etwas sich stetig Veränderndes wie ein Fluss, in den man nie zweimal steigen kann. Dabei verhalten sich die beiden

Denker wie der Rand der Kaffeetasse zu ihrem Innern. Dort, wo das Nichts der Tasse ist, liegt ihr eigentlicher Nutzen. Das Loch in der Tasse kann nur sein, wenn es einen festen Rand gibt. Beides muss miteinander gedacht werden. Weder das eine noch das andere besteht für sich.

So müssen wir uns auch die beiden Denkart vorstellen. Die Denker der »Bewegung« als erstes Prinzip und die Denker des »Unveränderlichen«. Sie sind nur zwei Seiten derselben Medaille. Wir werden an späterer Stelle noch sehen, dass das Prinzip der *Bewegung* immer auch ein Denken in Gegensätzen ist: Das Loch der Tasse existiert erst durch den Rand, das fließende Wasser im Fluss durch das feste Ufer.

Das einseitige Denken hat jeweils auch eine eigene Lebenseinstellung zur Folge. Wer sich nur an festgenagelten Wahrheiten durch das Leben hangelt, hat wenig Chancen, sein Leben zu ändern oder kreativer zu gestalten. Äußere Einflüsse und Schicksalsschläge erschüttern solche Menschen stärker. Wer auf der anderen Seite keinen festen Halt hat und im Fluss treibt, ist nicht Herr seines Lebens. Er lässt sich treiben und wird von anderen Menschen und äußeren Dingen bestimmt. Ohne Bewusstsein des *Bewegungsprinzips* gibt es auch kein eigenverantwortliches Leben, keine Freiheit und keine Selbstbestimmung.

Ich weiß selbst, was gut für mich ist

Spätabends nach einem Seminar über das »Prinzip der Bewegung im Alltag« sprach mich eine ältere Dame, die an dem Seminar teilgenommen hatte, an der Bushaltestelle an. Es begann zu regnen, und ein kalter Wind zog auf. Ich war müde und wollte eigentlich keine Unterhaltung. Die Dame war selbst müde, dennoch schien sie mir etwas mitteilen zu wollen, was sie vorhin am Ende des Seminars nicht sagen wollte.

»Als ich noch zwanzig war, da hätte ich mir so etwas wie das Prinzip der Bewegung noch vorstellen können. Damals glaubte ich noch, dass die Welt uns gehört ...«

»Wer ist uns?«, fragte ich dazwischen.

»Na, der Jugend eben. Wir, die wir so jung und tatkräftig waren.«

»Und das ist jetzt anders?«

»Natürlich ist es anders. Jetzt bin ich fast siebzig. Mit dem Alter schrumpft auch die Summe aller Möglichkeiten, die man hätte verwirklichen können.«

Sie zitierte mit der *Summe aller Möglichkeiten* eine Stelle aus meinem Seminar, die sie sich aufgeschrieben hatte.