

Gutes Leben und psychische Gesundheit

Die ökologische Krise als Chance

Oliver Florig

Psychoanalyse im Widerspruch, Nr. 63, 32 (1) 2020, 65–77
<https://doi.org/10.30820/0941-5378-2020-1-65>
www.psychosozial-verlag.de/piwi

Zusammenfassung: Angesichts der massiven ökologischen Schäden, die unsere Lebensweise nach sich zieht, stellt sich die Frage erneut, was denn ein gutes Leben ausmacht. Unter Rückgriff auf antike Denker wie Aristoteles kann man das gute Leben als ein Leben bestimmen, das vor allem denjenigen Tätigkeiten gewidmet ist, die wir um ihrer selbst willen tun, d. h. Tätigkeiten, die ihren Wert in sich selbst tragen. Tätigkeiten dieser Art sind weder beliebig intensivierbar oder vermehrbar noch können sie beschleunigt werden. Sie sind daher mit der Beschleunigung des technologischen und sozialen Wandels und unseres Lebens-tempos ebenso wenig vereinbar wie mit der ökologisch fragwürdigen Steigerung von Produktion und Konsum, die unsere modernen Gesellschaften kennzeichnen. In Anlehnung an die Logotherapie von Viktor Frankl ist außerdem plausibel, dass eine Lebensweise, welche die Erfahrung von Werten in den Vordergrund rückt, auch seelisch gesünder ist. Einer solchen Lebensweise entspricht außerdem eine Einstellung zur Welt, in der diese nicht als Ansammlung von Ressourcen gesehen, sondern in ihrem Eigenwert erkannt wird. In der psychoanalytischen Theoriebildung drückt sich eine solche Grundeinstellung etwa in der intersubjektiven Position von Jessica Benjamin aus.

Schlüsselwörter: Werte, gutes Leben, psychische Gesundheit, instrumentelle Vernunft

Einleitung

Dass wir als Gesellschaft auf keinen Fall so weiter machen können wie bisher, hat die Klimakrise mehr als deutlich gemacht. Nimmt man weitere Entwicklungen wie das Artensterben, die Vermüllung der Meere mit Plastik, den Rückgang der Fischbestände, die Knappheit bestimmter Rohstoffe, die Bodenerosion und die zunehmende Versiegelung der Landschaft hinzu, kann man es nicht mehr leugnen: Unsere Lebensweise verwüstet die Erde und bedroht das Wohlergehen, ja das Leben unserer Kinder und Enkelkinder.

Manche glauben, all diese Probleme seien durch eine Kombination aus administrativen Maßnahmen und technischen Innovationen zu bewältigen. Eine Umstellung unseres individuellen Lebensstils oder eine Abkehr von einer Wirtschafts- und Gesellschaftsform, die auf ständigem Wachstum beruht, seien nicht erforderlich. Im Gegenteil, die Umstellung auf umweltverträglichere Technologien werde unseren wirtschaftlichen Wohlstand noch steigern (Fücks, 2013). Andere, wie etwa der Ökonom Niko Paech (2013), halten diesen Traum vom grünen Wachstum für illusorisch: Ihnen zufolge werden wir ohne Umstellung unseres persönlichen Lebensstils und ohne Verzicht auf permanentes Wirtschaftswachstum nicht auskommen.

Ich möchte auf die ökonomischen Aspekte dieses Streits hier nicht eingehen. Stattdessen möchte ich auf Chancen aufmerksam machen, die sich durch die ökologische Krise eröffnen und die wir verpassen, wenn wir ausschließlich auf technische und administrative Lösungen setzen. Diese Chancen betreffen vor allem den Zusammenhang zwischen unserer Grundeinstellung zur Welt einerseits und dem Gelingen unseres Lebens und unserer psychischen Gesundheit andererseits. Meine Gedanken hierzu möchte ich in einigen Thesen zusammenfassen, die ich dann jeweils erläutern werde. Schließen werde ich mit einigen Überlegungen, inwiefern die hier vertretenen Gedanken auch Konsequenzen für die psychoanalytische Theoriebildung haben könnten.

Die ökologische Krise als Chance

Die ökologische Krise bietet die Chance, eine alte Menschheitsfrage neu zu stellen, nämlich die Frage nach dem guten Leben.

Einmal angenommen, wir könnten die ökologische Krise mit neuen Techniken, einigen Vorschriften und ein paar steuerlichen Anreizen lösen, wollten wir das überhaupt? Oder besser, reichte uns das überhaupt? Ist unsere bisherige Art, zu leben, zu wirtschaften und zu konsumieren, so erfüllend, dass wir sie unbedingt fortsetzen wollen? Wünschen wir uns selbst, unseren Kindern und Enkelkindern noch mehr desselben? Wünschen wir Ihnen vor allem mehr und weitere Reisen, noch größere Häuser, noch schnelleres Internet, noch mehr Unterhaltungsmöglichkeiten und noch mehr Komfort? Oder ist dieser Weg ausgereizt? Bezahlen wir unseren materiellen Wohlstand nicht mit dem ständigen Zwang zur Selbstoptimierung, Selbstvermarktung und Flexibilität? Führt dies nicht letzten Endes zu einer Überforderung des Einzelnen? Oder anders gefragt: Sind wir eigentlich

glücklich? Erleben wir unsere Lebensweise als so sinnerfüllt, dass wir sie beibehalten wollen?

Die ökologische Krise ist also ein guter Anlass, die Frage erneut zu stellen, wie wir leben wollen und was ein gutes Leben eigentlich ausmacht. In der antiken Philosophie wird diese Frage immer wieder diskutiert. Autoren wie Platon, Aristoteles oder die Stoiker sind sich einig darin, dass wir bei allen individuellen Besonderheiten allgemeingültige Aussagen darüber machen können, was unser Leben gelingen lässt (vgl. z.B. Aristoteles, 1998, S. 105ff.). Sie sind der Überzeugung, dass ein gutes Leben nicht darin besteht, angestrengt immer neue Ziele zu erreichen oder immer mehr Produkte herzustellen (ebd., S. 105f.). Das gute Leben liegt auch nicht darin, immer mehr zu besitzen oder zu konsumieren (ebd., S. 109f.). Es ist auch nicht identisch mit Lust oder subjektiven Glücksgefühlen, auch wenn diese dazu gehören können (ebd., S. 119f.). Ein gutes Leben beinhaltet nämlich vor allem eines: Tätigkeiten, die wir um ihrer selbst willen tun, d.h. Tätigkeiten, die ihren Zweck oder Wert in sich selbst tragen (ebd., S. 115f.). Diese Tätigkeiten sind möglicherweise subjektiv lustvoll, vor allem aber können wir sie als objektiv gut erkennen und erfahren. Wenn etwa ein Musiker mit seinem Instrument nicht nur seinen Lebensunterhalt verdient, sondern wenn er mit der Musik innerlich so verbunden ist, dass er bestimmte Aspekte ihres inneren Gehalts wahrnimmt und aktualisiert, dann ist der Moment des Musizierens ein Moment gelingenden Lebens. Wenn ich in einem Gespräch mit einem Freund nicht ausschließlich auf Zerstreung, Selbstbestätigung oder ähnliches abziele, sondern wenn es mir dabei auch um den anderen oder um das Thema unserer Unterhaltung geht, dann ist auch dieses Gespräch ein Moment gelingenden Lebens. Dieses Gespräch steht für sich und ist auch dann der Mühe wert, wenn es vielleicht sonst keine weiteren Folgen hat. Dasselbe ist der Fall, wenn ich etwa eine alte Buche betrachte und mich von ihrer Kraft und Erhabenheit beeindruckt lasse, statt darüber nachzudenken, wie ich das Holz nutzen könnte oder ob die Waldluft meiner Gesundheit zuträglich ist.

Der Soziologe Hartmut Rosa spricht in diesem Zusammenhang von Resonanz und meint damit ein Verhältnis zur Welt, in dem diese – bzw. Ausschnitte davon – dem Menschen in irgendeiner Weise antwortet (Rosa, 2016, S. 281ff.). Ich möchte hier auf den Begriff der Resonanz nicht weiter eingehen und stattdessen auf Max Schelers (2000) Wertethik zurückgreifen. Mit Scheler kann man die aristotelische Bestimmung des gelingenden Lebens reformulieren: Ein gutes Leben, so können wir dann sagen, vollzieht sich über die Verwirklichung und Erfahrung von Werten. Die Schönheit eines Musikstücks oder die Erhabenheit eines Baumes sind Beispiele für

Werte, deren Wahrnehmung oder Aktualisierung ein gelingendes Leben ausmacht.

Für die Psychologie bzw. die Psychotherapie hat der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor Frankl diesen Gedanken aufgegriffen: Der Mensch, so Frankl, strebt eben nicht nur nach Lust, nach Macht oder nach Ansehen, sondern eben auch nach »Sinn« (Frankl, 2007, S. 66ff.). Sinn aber erfahren wir, wenn wir uns selbst transzendieren, d. h. wenn es uns eben nicht nur um unseren persönlichen Nutzen geht, sondern um etwas oder jemanden in der Welt (ebd., S. 54). Sinnerfahrung also ist nur dann möglich, wenn ich neben meinen Bedürfnissen auch etwas in der Welt als wertvoll erkenne. Und nur dann ist auch Glück im Sinne von Freude oder Zufriedenheit möglich (ebd., S. 83). Man kann sich das am Beispiel der Sexualität gut vor Augen führen: Wer sich auf seinen Sexualpartner nicht in seiner Einzigartigkeit, d. h. in seinem Eigenwert ausrichtet, sondern ihn nur als Mittel zur eigenen Befriedigung benutzt, verhält sich nicht nur lieblos. Er verliert tendenziell auch irgendwann die Freude an der Sexualität. Die Bedürfnisbefriedigung bleibt also gerade deswegen aus, weil man sie direkt sucht – und dabei den anderen aus dem Auge verliert (ebd., S. 205ff.). Ähnliches gilt für die Naturerfahrung: Nur wenn es uns um die Natur in ihrem Eigenwert geht, wir sie also nicht nur als Mittel gebrauchen, können wir sie wirklich erfahren – und unter Umständen auch genießen.

Frankls Rückgriff auf die Wertethik Max Schelers ist natürlich therapeutisch motiviert. Ihm zufolge sind viele psychische Störungen letztlich in einem Sinnmangel begründet (Frankl, 2007, S. 37ff.). Wenn unser Wille zum Sinn frustriert wird, dann sind beispielsweise Depressionen oder Süchte eine häufige Folge. Auch einen erheblichen Teil der Suizide führt Frankl auf Sinnmangel zurück. Frankl spricht in diesem Zusammenhang von noogenen Störungen, d. h. Störungen, die eine geistige Ursache haben (ebd.). Nur wenn wir also nicht ständig um uns selbst kreisen, sondern uns und unsere Interessen auf anderes und andere hin transzendieren, bleiben wir seelisch gesund. Aber auch seelische Leiden oder Lebensproblemen, die keine geistige Ursache haben, lassen sich besser bewältigen, wenn man sich fragt, welcher Wert in dieser konkreten Situation verwirklicht werden kann.

Nun gehört es zum Wesen von Werterfahrungen, dass sie nicht beliebig gesteigert werden können: Werterfahrungen sind angewiesen auf eine Form von Aufmerksamkeit, die man auch als Berührbarkeit oder Verbundenheit beschreiben kann. Diese Aufmerksamkeit aber kann sich nicht auf beliebig viele Gegenstände richten. Außerdem trägt ein Moment der Werterfahrung oder der Wertverwirklichung seine Vollendung in sich selbst. Es macht da-

her keinen Sinn, ein Gespräch zu beschleunigen oder zwei Symphonien gleichzeitig zu hören. Aristoteles beschreibt das gute Leben entsprechend als eines, das von einem gewissen Grad an »autarkeia«, an Selbstgenügsamkeit, gekennzeichnet ist (Aristoteles, 1998, S. 115). Es spricht also einiges dafür, dass ein Mehr an materiellem Wachstum ab einem gewissen Versorgungsniveau zum guten Leben nichts oder nur wenig beiträgt. Mehr noch, es gibt gute Gründe für die Annahme, dass es einen umgekehrten Zusammenhang gibt, d. h. dass eine fortgesetzte Steigerung des materiellen Wohlstands dem gelingenden Leben abträglich ist. Das führt mich zu meiner zweiten These:

Die ökologisch fragwürdige ökonomisch-technische Steigerungsdynamik beinhaltet eine Beschleunigung unserer Lebensverhältnisse, die gutes Leben tendenziell behindert.

Eine Lebens- und Wirtschaftsweise, die ständig nach mehr Produktion und mehr Konsum pro Zeiteinheit strebt, scheint kaum mit der Muße vereinbar zu sein, die man laut Aristoteles braucht, um ein gutes Leben zu führen. Unter Muße verstand Aristoteles die Zeit, die nicht der Versorgung durch materielle Güter gewidmet ist, sondern die Raum lässt für Tätigkeiten, die man um ihrer selbst willen tut (Aristoteles, 1982, S. 269, 285). Muße bedeutet Zeit für Aktivitäten, die gut und sinnvoll sind, auch wenn sie sonst keine Folgen haben. Solche Tätigkeiten aber setzen, wie gesagt, voraus, dass man sich dem Rhythmus überlässt, der von der Sache selbst gefordert wird. Das gute Leben qua Werterfahrung steht also im Widerspruch zu einer Lebens- und Wirtschaftsweise, die uns dazu zwingt, unsere Zeit möglichst effizient zu verwenden. Im Alltag unterliegen wir den Zwängen endloser To-do-Listen, Fristen aller Art und dem sozialen Druck, etwas aus unserer Zeit zu machen. Dazu kommt die Notwendigkeit, den persönlichen Maschinenpark (Smartphone, Computer, Tablet, online-banking) ständig auf dem neuesten Stand zu halten. Und möglicherweise wollen wir unseren Alltag in den sozialen Netzwerken vor den Augen unserer Bekannten zelebrieren und hinsichtlich des eigenen Life-styles nicht ins Hintertreffen geraten. Zumindest aber müssen wir irgendwann auf all die Mails, WhatsApp-Nachrichten, Briefe und Anrufe antworten, die wir ständig bekommen. Nicht zu vergessen, die immer schneller aufeinander folgenden Umstrukturierungen in Betrieben und Behörden. Rosa konstatiert entsprechend eine Beschleunigung des technischen und soziokulturellen Wandels sowie die Beschleunigung unseres Lebenstempos, d. h. der persönlichen Erlebnisse und Aktivitäten pro Zeiteinheit (Rosa, 2014, S. 19).

Ein wesentlicher Motor der Beschleunigung ist die Konkurrenz, in der wir untereinander stehen (ebd., S. 35ff.). In diesem Zusammenhang muss man sich vor Augen halten, dass das Konkurrenzprinzip in den letzten Jahrzehnten auf immer weitere Lebensbereiche ausgedehnt wurde: Was früher einen Postbeamten mit Lebensstellung beschäftigte, wird heute von einem prekär angestellten Paket-Boten erledigt – häufig im Laufschrift. Wenn früher ein Manager bis in die Führung eines Unternehmens aufsteigen konnte, ohne umzuziehen, sind solche Karrieren heute tendenziell global angelegt. Und natürlich kann er jederzeit ersetzt werden. Überdies dreht sich der Wettbewerb längst nicht mehr nur um das Ziel, die eigene Arbeit zu erhalten bzw. sich gegenüber anderen auf der Karriereleiter durchzusetzen. Vielmehr geht es auch darum, im Konsumniveau nicht hinter andere zurückzufallen (Binswanger, 2019, S. 186ff.).¹ In seinem Roman *Ausweitung der Kampfzone* macht der Schriftsteller Houellebecq ue außerdem darauf aufmerksam, dass die permanente Konkurrenz in liberalen Gesellschaften sich längst auf die Sphäre der Sexualität ausgeweitet hat und durch keine gesellschaftlichen Konventionen mehr gezügelt wird (Houellebecq ue, 1994, S. 100f.). Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt die Soziologin Eva Illouz: Die gesellschaftliche Liberalisierung und andere Faktoren haben eine Art deregulierten Heirats- oder Partnerschaftsmarkt mit potenziell unbegrenztem Angebot entstehen lassen (Illouz, 2011, S. 101ff.). Beim *Shopp en* auf diesem Markt sind wir uns leider nie sicher, ob wir schon den bestmöglichen Partner gewonnen haben oder nicht.² Gleichzeitig müssen wir in unseren Marktwert investieren, um nicht hinter andere Wettbewerber zurückzufallen.

Neben dem Konkurrenzprinzip beschreibt Rosa übrigens noch eine zweite Quelle der Beschleunigung, nämlich das Heilsversprechen, das sich säkularisiert habe (Rosa, 2014, S. 39ff.): Wer auf kein ewiges Leben mehr hoffen könne, müsse möglichst viel aus diesem Leben herausholen. Paradoxaerweise droht aber genau der Versuch, möglichst viel vom Himmel in ein endliches Leben zu pressen, unsere Glücks- und Heilserwartung zu frustrieren. Denn wer immer schneller rennt, erlebt und genießt immer weniger. Damit scheint deutlich zu sein, dass eine Lebens- und Wirtschaftsweise, die uns in einem sich immer schneller drehenden Hamsterrad einsperrt, dem guten Leben, wie es oben beschrieben wurde, abträglich ist. Die psychischen Folgen dieses Lebens im Hamsterrad wurde in den letzten Jahren z. B. unter den Stichworten Burnout oder »erschöpftes Selbst« diskutiert (Ehrenberg, 2004). Dabei wird häufig auf die – potenziell überfordernde – Notwendigkeit abgehoben, sich als autonomes und einzigartiges Individuum zu behaupten. Die Ideale der Authentizität und Selbstbestimmung, so kann man sagen, werden in einer individualistischen Konkurrenzgesellschaft zur Last.

Insofern der skizzierte Prozess der Beschleunigung wenigstens teilweise beinhaltet, dass wir immer mehr Natur verbrauchen, um mehr zu produzieren und mehr zu konsumieren, ist dieser Prozess eben auch Ursache der ökologischen Krise. Wenn es uns irgendwie gelingen würde, aus dem Hamsterrad auszusteigen oder wenigstens dessen Umdrehungen zu verlangsamen, würden wir also nicht nur besser leben können, wir würden möglicherweise auch schonender mit der Welt umgehen. Umgekehrt liefert die ökologische Krise einen handfesten Grund, die gesellschaftliche Steigerungslogik infrage zu stellen, und zwar auch dann, wenn man die hier umrissenen Folgen dieser Logik in Kauf zu nehmen bereit ist. Um aus dieser Logik auszusteigen oder sie wenigstens abzuschwächen, reicht es nicht, sich in Zukunft einfach anders zu verhalten, wir müssen auch unsere bisherige Haltung zur Welt und zu uns selbst infrage stellen. Das führt zu meiner dritten These:

Die ökologische Krise eröffnet die Chance, ein neues, weniger gewaltsames Selbst- und Weltverhältnis zu gewinnen.

Die hier beschriebene gesellschaftliche Wirklichkeit beinhaltet eine bestimmte Grundhaltung oder Grundauffassung, die sich in vielen alltäglichen Verhaltensweisen zeigt. Philosophisch wurde diese Grundauffassung zu Beginn der Neuzeit formuliert. Sie ist unter anderem durch folgende Punkte gekennzeichnet:

- a) Während die meisten antiken und mittelalterlichen Philosophen den Menschen als Wesen sahen, dem es darum geht – oder gehen sollte – ein im oben beschriebenen Sinne gelingendes Leben zu führen, lehnen zahlreiche neuzeitliche Philosophen diesen Gedanken ab. Thomas Hobbes ist hier typisch. Er versteht den Menschen als ein Wesen, dem es vor allem darum gehe, das eigene Überleben zu sichern und darüber hinaus ein *angenehmes bzw. lustvolles Leben* zu führen (Hobbes, 1996, S. 80f.). An die Stelle des Bestrebens, ein Leben zu leben, das wir als objektiv gut ansehen können, tritt damit das Eigeninteresse des Einzelnen.
- b) Die Vernunft bekommt nun die Aufgabe zugewiesen, dem Eigeninteresse dadurch zu dienen, dass sie das dafür nötige *Herrschaftswissen* bereitstellt: Insbesondere die Naturwissenschaften sollen uns sagen, wie die Welt funktioniert, damit wir sie erfolgreich unseren Zwecken entsprechend manipulieren können. Francis Bacon identifiziert in diesem Sinne Wissen und Können. Aus der Erkenntnis kausaler Gesetze, so Bacon, folgen die Regeln, nach denen Natur menschlichen Zwecken

gehorsam gemacht wird (Bacon, 1990, S. 26). Die Vernunft, der traditionell die Aufgabe zukam, das Wesen der Dinge und das ethisch Gute zu erkennen, wird zu einem rein instrumentellen Vermögen verkürzt (vgl. Horkheimer, 2007).

- c) Während die antike Philosophie behauptet, dass es bestimmte Gegenstände gibt, die wir als in sich gut oder wertvoll erkennen können, gilt heute die Auffassung, die Welt sei an sich wertlos (Hobbes, 1996, S. 42). Wenn wir die Welt – oder bestimmte Weltausschnitte – als schön, gut oder wertvoll erleben, dann verdankt sich das, so die moderne Ansicht, einer rein subjektiven Projektion: Die Natur, ja die Welt als Ganze, ist nicht schön und hat keinen Wert. Was wir jeweils wahrnehmen, gefällt uns eben bzw. ist für uns nützlich und wird daher als »gut« bewertet – oder auch nicht. Diese Ansicht widerspricht zwar unserem alltäglichen Erleben. Schließlich lieben wir – hoffentlich – bestimmte Menschen, Lebewesen, Landschaften, Musikstücke etc. um ihrer selbst willen. Dennoch scheint die skizzierte *Projektionstheorie der Werte* auf theoretischer Ebene heute geradezu als selbstverständlich und prägt zunehmend die gesellschaftliche Praxis.³
- d) Dieses distanzierte, instrumentelle und letztlich gewaltsame Verhältnis zur Welt wird außerdem auf das *Verhältnis des Menschen zu sich selbst* übertragen: Unser Körper, unsere Fähigkeiten, Eigenschaften, Gefühle und Bedürfnisse werden selbst als Ressourcen aufgefasst, die wir nutzen können, bzw. als Material, das wir manipulieren müssen (vgl. Taylor, 1996, S. 289f.). Die Selbstoptimierung im modernen Sinn basiert auf diesem distanzierten Selbstverhältnis.⁴
- e) In bestimmten anwendungsbezogenen Disziplinen wie der Wirtschaftspsychologie wird dieses *instrumentelle Verhältnis dann auf den Umgang mit anderen Menschen* ausgeweitet: Wenn man weiß, wie Menschen, Gruppen und Gesellschaften funktionieren, kann man sie entsprechend zielgerichtet beeinflussen.

Die hier kurz beschriebene Grundauffassung prägt zahlreiche moderne Wissenschaften.⁵ Man könnte hier die traditionelle Volkswirtschaftslehre mit ihrem Modell des homo oeconomicus nennen, aber auch die heutige Politikwissenschaft, die normative oder gesellschaftskritische bzw. emanzipatorische Fragen immer mehr ausklammert und zunehmend einen Rational-Choice-Ansatz verfolgt. Andere Menschen, ja die Welt als Ganze, werden in einem solchen Denken als Material des individuellen Nutzens verstanden.

Dieser instrumentellen Grundauffassung im Denken entspricht eine gesellschaftliche Realität, in der Mitarbeiter als »Human Resources« titliert

und ein Großteil der Menschen in der sogenannten Dritten Welt als schlecht bezahlte Produzenten genutzt werden. Die hier skizzierte Auffassung zeigt sich aber auch überall dort, wo wir Natur ganz praktisch nur noch als Material oder als Müllkippe behandeln. Wie stark dieses Denken ist, sieht man daran, dass selbst zahlreiche Aktivistinnen wie Greta Thunberg und grüne Politiker wie Robert Habeck die Notwendigkeit des Natur- oder Klimaschutzes mit dem aufgeklärten Eigeninteresse des Menschen begründen und eben nicht mit dem Eigenwert der Natur. Dieselbe Haltung kommt auch im Wort »Umweltschutz« zum Ausdruck: Geschützt wird die Umwelt des Menschen. Damit mag man praktisch relativ weit kommen, man berührt aber nicht den tieferen Grund der Naturzerstörung. Vor allem aber neigt man dann dazu, rein technische, d. h. instrumentelle Lösungen für ökologische Probleme gegenüber umfassenderen Ansätzen zu bevorzugen und vergibt damit die in diesem Aufsatz skizzierten Chancen eines grundlegenderen Wandels.

Tiefenökologinnen und Tiefenökologen wie Arne Naess und Joanna Macey hingegen setzen sich dafür ein, dass wir aufhören die Welt wie ein Materiallager und wie eine Müllkippe zu sehen und zu behandeln. Sie plädieren dafür, dass wir unser Erleben ernst nehmen, wenn sich uns Pflanzen und Tiere, ja die Natur als Ganze, als wertvoll zeigen. Arne Naess formuliert das so: »Die Entfaltung menschlichen und nicht-menschlichen Lebens auf der Erde ist ein Wert an sich. Dabei ist der Wert der nicht-menschlichen Lebensformen völlig unberührt von der Frage, welchen Vorteil sie dem Menschen jeweils verschaffen« (Naess, 2013, S. 53). Manchen, wie etwa Macey, geht es außerdem darum, die Illusion einer Trennung von der Natur aufzuheben. Sie betont, dass wir selbst Natur sind. Wir seien eingebunden in den Gesamtzusammenhang der Erde, die man auch als großen Organismus oder als lebendiges Gesamtsystem auffassen könne (Macey & Brown, 2014, S. 37ff.).

Mit ihrem Gedanken der Einheit des Menschen mit der Natur greift Macey Ideen auf, die in der Geistesgeschichte eine lange Tradition haben und vor zweihundert Jahre schon von Philosophen wie Hegel und Schelling explizit vertreten wurden. Nun haben diese beiden Systemdenker große Anstrengungen unternommen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse ihrer Zeit entweder zurückzuweisen oder in ihr philosophisches System zu integrieren. Ein solches all-umfassendes System des Wissens scheint heute unerreichbar. Dennoch stellt sich die Frage, wie die einzelnen Wissenschaften und ein weniger gewaltsame Welt- und Selbstverhältnis in Beziehung zu setzen sind. Stehen sie einfach beziehungslos nebeneinander? Oder erfordert ein neues Weltverhältnis auch eine neue Wissenschaft? Diese Frage für die ver-

schiedenen Wissenschaften hier auch nur andeutungsweise zu beantworten, wäre vermessen. Ich möchte mich in meinen Schlussbemerkungen auf einige vorsichtige Überlegungen zu möglichen Konsequenzen für die psychoanalytische Theorie beschränken.

Schluss: Mögliche Konsequenzen für die psychoanalytische Theorie

Wenn man von der humanistischen Absicht und emanzipatorischen Praxis der Freud'schen Psychoanalyse einmal absieht und nur die Triebtheorie betrachtet, folgt auch sie einem instrumentellen Verständnis unseres Weltbezugs: Sie beschreibt die Beziehung des Individuums zur Welt bzw. zu anderen Menschen so, dass diese rein als Mittel der Triebbefriedigung in den Blick kommen (Benjamin, 2015, S. 25). Diese instrumentelle Sichtweise trifft sicher ein für unser Leben unverzichtbares Moment: Wir brauchen und benutzen Welt und andere Menschen für unsere Bedürfnisse. Das ist unvermeidlich, erschöpft aber unseren Weltbezug nicht. Neben dem Verwenden von Welt gibt es die Möglichkeit der Werterfahrung oder des wirklichen Kontakts. In einem solchen Kontakt geht es mir eben nicht nur um mich und meine Bedürfnisse sondern auch um andere bzw. um anderes, das ich in seinem Eigenwert erlebe und anerkenne.⁶

Inwieweit spätere Formen der Analyse, etwa die Objektbeziehungstheorie, den Eigenwert anderer Menschen und von Welt angemessen konzipieren können, möchte ich hier nicht beurteilen. Es kann aber zumindest auf eine analytische Position verwiesen werden, die den hier skizzierten zweiten Weltbezug ernst nimmt. Benjamin greift auf den ursprünglich philosophischen Begriff der Anerkennung zurück, wie wir ihn etwa bei Hegel ausbuchstabiert finden, und betont »daß wir sowohl die Fähigkeit als auch das Bedürfnis haben, das andere Subjekt als von uns verschieden und uns doch ähnlich anzuerkennen« (Benjamin, 2015, S. 30). Anerkennungsverhältnisse aber richten sich auf reale andere Personen. Eine innere Repräsentation nämlich kann man nicht anerkennen. Damit steht die von der traditionellen Psychoanalyse betrachtete »Beziehung eines Subjekts zu seinem Objekt [...] neben der Begegnung zweier Subjekte« (ebd.). Ausgehend von diesem Grundgedanken reinterpretiert Benjamin die präödicale und ödipale Entwicklung des Menschen unter einem intersubjektiven Blickwinkel und bindet seelische Gesundheit an die Fähigkeit, den anderen als anderen anzuerkennen. Sie vermutet außerdem, dass sich hieraus ein neues, nicht auf Herrschaft gerichtetes Weltverhältnis ergeben sollte (ebd.,

S. 215ff.). An dieser Stelle lässt sich leicht der Gedanke ergänzen, dass ein solches Verhältnis zur Welt und zu anderen Personen sich wesentlich auf den Eigenwert bezieht, den wir in anderen Menschen, Lebewesen, Naturräumen oder bestimmten Gegenständen verwirklicht sehen. Auf diese Weise ließe sich der Gedanke der Selbsttranszendenz in einen psychoanalytischen Rahmen integrieren. Ein umfassender Weltbezug und ein gewaltärmerer und herrschaftsfreier Umgang auch mit der Natur kann dann als Zeichen psychischer Gesundheit verstanden werden. Ein Verharren in einer Haltung, die die Welt – und damit auch die Natur – nur hinsichtlich des eigenen Nutzens in den Blick nimmt, müsste folglich als pathologisch beschrieben werden.

Anmerkungen

- 1 Die Etablierung von Gütern, die Status ausdrücken, und der Vergleich mit dem jeweiligen Konsumniveau der anderen ist eine der Erklärungen für den bemerkenswerten Umstand, dass es – anders als von früheren Ökonomen wie Keynes oder auch Ludwig-Erhardt erwartet – für unseren Konsum keinen Sättigungspunkt zu geben scheint (Binswanger, 2019, S. 186ff.).
- 2 *Shoppen* hieß ein 2007 angelaufener Film von Ralf Westhoff, der die Partnersuche Münchener Singles beschreibt.
- 3 Nur vor diesem Hintergrund kann man dann auf die Idee kommen, dass es bei der Frage nach dem Wert oder Unwert einer Handlung oder eines Ereignisses primär darum geht, wie wir uns fühlen – und nicht etwa darum, was hier jeweils wahr oder richtig wäre. Wir fragen dann nicht mehr nach dem wahrhaften Wert einer Handlung oder eines Ereignisses, ja dürfen diese sogar im Dienste des Wohlgefallens oder anderer Zwecke wie der Funktionalität uminterpretieren. Werte werden auf diese Weise funktionalisiert.
- 4 Die Bemühung um Selbstveränderung gibt es natürlich auch in einem anderen, normativen Sinne: Dann würde man etwa bemüht sein, seinen Charakter so zu bilden, dass man tugendhafter, gottgefälliger oder authentischer lebte. Eine solche Selbstsorge setzt aber ein wenigstens in Umrissen bestimmtes Ziel voraus, das irgendwie normativ ausgezeichnet ist. Wir optimieren uns heute eher mit Blick auf sich ständig verändernde Parameter, die uns einen besseren Marktwert oder ein besseres Image verschaffen sollen. Es geht nicht um einen im ethischen Sinne guten Charakter, die Gnade Gottes oder um Selbstentfaltung und Authentizität sondern um Funktionalität.
- 5 Diese Weltsicht ist natürlich auch in der Moderne nie unumstritten gewesen: Der deutsche Idealismus, die Romantik, die Wertphilosophie, der Existenzialismus und die Frankfurter Schule sind Beispiele für Denkrichtungen, die bestimmte Aspekte der hier skizzierten Sicht ablehnen. Gleichwohl prägt die hier geschilderte Sichtweise die heutigen Wissenschaften sowie weite Teile der gesellschaftlichen Praxis im Umgang mit Natur und Mensch.
- 6 Diese Entgegenstellung entspricht der bei Martin Buber gemachten Unterscheidung von Ich-Es- von Ich-Du-Beziehungen (Buber, 2014).

Literatur

- Aristoteles (1981). *Politik*. Hamburg: Felix Meiner.
- Aristoteles (1990). *Die Nikomachische Ethik* (hrsg. v. O. Gigon). München: dtv.
- Bacon, F. (1990). *Neues Organon der Wissenschaften* (hrsg. v. Th. Brück). Darmstadt: WBG.
- Benjamin, J. (2014). *Die Fesseln der Liebe. Psychoanalyse, Feminismus und das Problem der Macht*. Frankfurt a. M./Basel: Stroemfeld/Nexus.
- Binswanger, M. (2019). *Der Wachstumszwang. Warum Volkswirtschaften immer weiter wachsen müssen, selbst wenn wir genug haben*. Weinheim: WILEY-VCH.
- Buber, M. (2014). *Ich und Du*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Ehrenberg, A. (2004). *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Frankl, V.E. (2007). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. München: dtv.
- Fücks, Ralf (2013). *Intelligent wachsen. Die grüne Revolution*. München: Carl Hanser.
- Hobbes, T. (1996). *Leviathan*. Hamburg: Felix Meiner.
- Horkheimer, M. (1967). *Zur Kritik der instrumentellen Vernunft*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Houllebecq, M. (1994). *Extension du domaine de la lutte*. Paris: Éditions J'ai lu.
- Illouz, E. (2001). *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung*. Berlin: Suhrkamp.
- Macy, J. & Brown, M. (2014). *Coming back to life*. New Society Publishers.
- Næss, A. (2013). *Die Zukunft in unseren Händen. Eine tiefenökologische Philosophie* (hrsg. v. D. Rothenberg). Wuppertal: Peter Hammer.
- Paech, N. (2013). *Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie*. München: Oekom.
- Rosa, H. (2014). *Beschleunigung und Entfremdung*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehungen*. Berlin: Suhrkamp.
- Scheler, M. (2000). *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik* (Bd. 2 der *Gesammelten Werke*; hrsg. v. M. Frings). Bonn: Bouvier.
- Taylor, Ch. (1996). *Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

The Good Life and Mental Health.

The Ecological Crisis as an Opportunity

Abstract: As our current way of life leads to massive ecological damages we may ask again, what it means to lead a good life. Ancient philosophers, as for example Aristotle, argue that a good life is mainly constituted by activities, that are valuable in themselves. Such activities cannot be multiplied, intensified or accelerated arbitrarily. Therefore, they are hardly compatible with our modern form of life that is marked by an acceleration of daily life, of social and technological change and the continuous growth of production and consumption. With reference to Viktor Frankl's logotherapy one can also argue that a way of life centered on the experience of values is beneficial to mental health. Such a way of life corresponds to a certain attitude towards the world in general: The world is not conceived only as a sample of resources that may be used at will. On the contrary, other beings, nature and the world as a whole are experienced and conceptualized as intrinsically valuable. With-

in the realm of psychoanalytical theory such a worldview is realized for example by the intersubjective theory defended by Jessica Benjamin.

Keywords: Values, good life, mental health, instrumental reason

Der Autor

Oliver Florig, Dr. phil., ist Logotherapeut, systemischer Therapeut und Berater. Wissenschaftliche Interessen: praktische Philosophie, philosophische Grundlagen der Psychotherapie, existenzielle Fragen in Therapie und Beratung.

Kontakt

Oliver Florig
Rohrbacher Str. 72
69115 Heidelberg
Tel.: 0176/83002230
E-Mail: info@oliver-florig.de