

Die
Antworten
von **Barbara
Bleisch**



Barbara Bleisch ist promovierte Philosophin und moderiert für Schweizer Radio und Fernsehen SRF die „Sternstunde Philosophie“. Soeben ist ihr Buch „Warum wir unseren Eltern nichts schulden“ bei Hanser erschienen

Moralische Dilemmata, metaphysische Zweifel oder alltägliches Staunen? Stellen Sie Ihre Fragen an Barbara Bleisch unter: [ihrefrage@philomag.de](https://www.philomag.de)

Anton
Miller
via Facebook

Warum bleiben Menschen Gefangene ihrer Gedanken?

Ihre Frage hat mich erst mal erstaunt. Denn während wir in unserem Handeln zwar nicht gefangen, aber doch befangen sind, weil wir Rücksicht nehmen müssen auf die Bedürfnisse anderer, sind wir in unserem Denken ja völlig frei. Im Volkslied „Die Gedanken sind frei“ heißt es zum Beispiel ganz richtig: „Und sperrt man mich ein im finsternen Kerker, das alles sind rein vergebliche Werke; denn meine Gedanken zerreißen die Schranken und Mauern entzwei: die Gedanken sind frei.“ Wie sehr man uns also unserer Handlungsfreiheit beraubt – die Freiheit des Denkens kann uns keiner nehmen. Wenn Sie danach fragen, warum Menschen Gefangene ihrer Gedanken bleiben, verstehen Sie das Denken offenbar aber nicht als Freiraum, sondern als Gefängnis. Vielleicht zielen Sie darauf ab, dass wir uns manchmal nicht gegen kreisende Gedanken wehren können, ja dem Denken an sich nicht entkommen. Zen-Buddhisten vergleichen das menschliche Bewusstsein gern mit einer Horde wilder Affen, die unkontrolliert

umherspringen. In der Meditation sollen die Gedankenkaskaden unterbrochen werden und der Geist zur Ruhe finden. Offenbar tut dies uns Menschen gut. Viele Studien zeigen: Regelmäßig praktizierte Meditation senkt den Blutdruck, hemmt Stresshormone und stärkt das Immunsystem. Alles wunderbar, meint der britische Historiker Theodore Zeldin. Doch ist der Mensch nun mal ein denkendes Wesen. Und sein größtes Abenteuer sei es, nicht nichts, sondern Neues zu denken, schreibt er in seinem Buch „Gut leben“ (Hoffmann & Campe, 2016). Das Gefängnis bestimmter Gedanken verlassen wir nach Zeldin deshalb nicht, indem wir versuchen dem Denken an sich zu entfliehen, sondern indem wir uns mit neuen Gedanken befassen. Und das geschieht nicht durch Meditieren, sondern durch gegenseitiges Zuhören. Denn Denken ist für Zeldin eine „gesellige Aktivität“, die uns herausholt aus den Strudeln der eigenen Gedanken. Überzeugend oder nicht? Sie sind frei, sich dazu das Ihre zu denken.

Hans K.
Zürich

Nerven Perfektionisten zu Recht?

Das kommt vermutlich darauf an, wie nahe sie einem kommen. Auf Distanz sind Perfektionisten oft nützlich: Sie geben sich nicht mit dem hinreichend Guten zufrieden, sondern streben nach dem Bestmöglichen, was sich dann im perfekten Neuanstrich, der mustergültigen Anlageberatung, dem vollendeten Menü präsentiert. Mit Perfektionisten nah befreundet zu sein, ist dagegen anstrengend: Der hohe Selbstanspruch macht sie anfällig für Unzufriedenheit. Und zwar nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit ihrem Gegenüber. Was an Perfektionisten nervt, ist aber weniger das Streben nach dem Besten, was ja von Willenskraft und Durchhaltevermögen zeugt. Nervig ist vielmehr, dass Perfektionisten ihren Drang zum Optimum oft flächendeckend anwenden: beim Frühjahrsputz ebenso wie bei der Suche nach der Feriendestination oder bei der Abrechnung für die bürointerne Kaffeekasse. Perfektionismus am falschen Ort ist klarerweise ärgerlich. Das richtige Anwendungsfeld für Perfektionismus finden wir, indem wir uns fragen, worin eigentlich unsere besten Seiten bestehen. Aristoteles glaubte, jedes Ding und jedes Wesen habe sein eigenes *ergon*, seine eigene Tüchtigkeit, die es auszeichne vor allen anderen. Beim Menschen sah er diesen Wesenskern in seiner Tugendhaftigkeit: in einer Kombination aus Weisheit und Güte, aus Verstand und Ethik. Arbeiten wir an diesem Potenzial in uns, holen wir nicht nur das Beste aus uns heraus, sondern wir werden letztlich auch glücklich, meint Aristoteles. So verstandene Perfektionisten sind deshalb kaum nervig, denn es werden zufriedene Menschen sein.