



**LUFT
NACH
OBEN**
NICOLAS
DIERKS

PHILOSOPHISCHE
STRATEGIEN
FÜR EIN BESSERES
LEBEN

rowohlt
e-BOOK



erfordern. Das lässt nur einen Schluss zu: Es ist gar kein Leben innerhalb jener drei Sekunden gemeint, die die Neuropsychologie als «Gegenwartsdauer» erklärt. Gemeint ist, dass wir uns in unserem Zeithorizont anders bewegen.

Das «Leben im Hier und Jetzt» ist kein einheitliches Phänomen – es gibt sehr unterschiedliche Beschreibungen davon. Aber alle sehen es als eine Veränderung zum Guten. Es geht um eine Form des guten Lebens, mit anderen Worten: eine Ethik.

Es soll Vorteile haben gegenüber anderen Lebensweisen. Vielleicht können wir klarer sehen, wenn wir untersuchen, *worauf* die Möglichkeit unserer Wahl überhaupt fußt. Was müssen wir können, damit wir überhaupt die Wahl haben, im Hier und Jetzt zu leben oder nicht? Gibt es *best practices* eines solchen Lebens?

Warum eine ziemlich banale Sache erstaunliche Folgen hat

Schauen wir uns um. Es heißt, manche Tiere würden im Hier und Jetzt leben. Manche Hundehalter möchten das herausfinden und beobachten deshalb ihr Tier sehr genau. Allerdings stellen sie fest, dass ihr Hund den gestern vergrabenen Knochen wiederfindet. Wie ist das möglich für ein Wesen, das angeblich im Hier und Jetzt lebt? Gibt es dafür andere Erklärungen als das Erinnerungsvermögen?

So gewissenhaft diese Fragen sind, sie beruhen auf dem Ihnen schon bekannten Missverständnis. Es geht beim «Leben im Hier und Jetzt» ja nicht um einen eingeschränkten Zeithorizont. *Ob* Hunde sich erinnern können oder *wie lange* sie etwas erinnern, ist deshalb nicht entscheidend. Entscheidend ist, ob sie sich überhaupt in Erinnerungen «verlieren» können, wie es das Leben im Hier und Jetzt beenden soll.

Wie noch mal verpasst man das Hier und Jetzt? Indem wir grübeln, uns sorgen, uns ärgern. Und tatsächlich – nach allem, was wir wissen, grübeln andere Tiere nicht vor sich hin, sitzen herum und fragen sich: «Was soll nur aus mir werden?» Vielleicht meinen wir deshalb, Tiere würden im Hier und Jetzt leben – weil sie die Gegenwart nicht verpassen, wie wir manchmal.

Können Tiere also als Vorbild für unser Leben im Hier und Jetzt dienen? Ich meine nicht. Wenn wir mit dieser Formel meinen, nicht zu grübeln oder uns keine Sorgen zu machen, sondern die Situation anzupacken, dann ist unsere *menschliche* Lebensweise dafür zentral. Und dazu gehört eben z.B., sich an einen bevorstehenden Geburtstag zu erinnern, ein Geschenk zu besorgen und es am Geburtstag zu überreichen.

Leben kleine Kinder im Hier und Jetzt? Es ist richtig, dass Kleinkinder noch nicht lange grübeln oder sich in Sorgen um die

Zukunft hineinsteigern. Dafür ist ihr Zeithorizont noch zu eingeschränkt. Sie leben «im Augenblick», sind in einem Moment traurig über ein zerbrochenes Spielzeug, im nächsten Moment freuen sie sich über einen Schmetterling am Fenster. Manchmal erblicken wir vielleicht Schönes an ihrem Verhalten, das wir uns zurückwünschen – Sorglosigkeit etwa oder Offenheit für die kleinen Dinge. Andererseits haben Kleinkinder noch nicht die Fähigkeit, kontinuierlich Aufgaben anzupacken, und werden häufig von ihren Emotionen mitgerissen. Deshalb brauchen sie jemanden, der sich um sie kümmert. Deshalb kann ein kleinkindliches «Leben im Hier und Jetzt» auch nicht ernsthaft als Ideal für unsere Lebensführung herhalten.

Also sollten wir eine andere Möglichkeit ins Auge fassen: Das Leben im Hier und Jetzt ist nicht einfach und ursprünglich, sondern komplex und fortgeschritten.

Ist «komplex und fortgeschritten» gleichbedeutend mit technisch, konstruiert, konventionell und künstlich, kurz: anstrengend und irgendwie unnatürlich? Tatsächlich ist das Leben im Hier und Jetzt nicht ursprünglich-natürlich, keine angeborene Fähigkeit. Es ist aber auch nicht «gegen die Natur».

Die Natur des Menschen ist wandelbar. Wir entfalten sie sehr spezifisch durch die Kultur, in der wir aufwachsen, und durch unsere Lebensweise. Die Kinder des Volkes der Moken auf den thailändischen Sunim-Inseln entwickeln die Fähigkeit, unter Wasser sehr scharf zu sehen. Von klein auf sammeln sie Muscheln und Seegurken vom Meeresboden. Wir Europäer können unter Wasser nicht so scharf sehen, weil wir nicht aufwachsen wie sie.

Wir haben andere Fähigkeiten entwickelt, z.B. in Filmen schnelle Schnittfolgen mit wechselnden Kamerapositionen als «eine Situation» zu sehen. Solche Fähigkeiten sind weder ursprünglich-natürlich noch gegen unsere Natur. Sie sind spezifische Entfaltungen der

Möglichkeiten unserer Natur.

Manchmal vernachlässigen wir einige unserer Fähigkeiten, andere werden besonders geschult. Mit Glück bemerken wir es, wenn die eine oder andere Ausprägung negative Folgen hat. So ist es etwa außerordentlich hilfreich, für bestimmte Zwecke die richtigen Mittel finden zu können. Aber wir alle kennen die Gefahren, wenn Menschen einander nur noch als Mittel für Zwecke behandeln und keine Empathie entwickeln.

Dann entstehen kulturelle Gegenbewegungen, um einen Ausgleich herzustellen – und manchmal wird der Weg zu diesem Ausgleich so erzählt: Etwas Natürliches sei verdeckt oder unterdrückt worden und müsse nun freigelegt werden. Aber die Erfahrung des «Hier und Jetzt» ist nichts ursprünglich Natürliches. Sie ist etwas für Fortgeschrittene. Durch welche fortgeschrittenen Fähigkeiten können wir also das «Hier und Jetzt» erschließen?

Ich hoffe, lieber Leser oder Leserin, Sie werden es mir verzeihen, dass ich an dieser Stelle *nicht* referiere, welche Rolle die Gegenwartserfahrung in den Theorien derjenigen Philosophen gespielt hat, die sich mit dem Thema der Zeit befasst haben. Ich würde über Augustinus schreiben; über die mystische Gegenwart bei Meister Eckart; über Spinozas Hinweis, dass wir Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ausbalancieren sollten; über Kants, Bergsons und Husserls Zeittheorie; über William James und sein Konzept der ausgedehnten Gegenwart und über die A- und die B-Theorie der modernen Zeitlogik. So interessant das alles ist: Die Verengung des Zeithorizontes ist ja nicht das, was mit dem «Leben im Hier und Jetzt» gemeint ist – und deshalb würde ich mit der Zeitphilosophie hier unnötig Zeit verbringen. Vielmehr möchte ich fragen: Wie orientieren wir uns in der Welt und in unserem Leben?

Ich beschreibe im folgenden Abschnitt nichts Neues. Alles dort

können Sie bereits und tun es jeden Tag. Es ist so selbstverständlich geworden, dass es uns nicht mehr auffällt. Gerade darum fällt es uns schwer, diese Tätigkeiten klar zu beschreiben. Aber wenn es gelingt, kann das viel Licht ins Dunkel bringen. Vielleicht denken Sie gleich beim Lesen: «Das ist doch banal.» Dann ist die Beschreibung *gut*, denn sie trifft genau unser Verhalten. Ich werde also versuchen, die Beschreibung so banal wie irgend möglich zu machen. Drücken Sie mir die Daumen.

Was hat jemand gelernt, der den Satz «Lebe im Hier und Jetzt» versteht? Er hat Deutsch gelernt. Er hat dabei bestimmte Wörter gelernt, nämlich «hier» und «jetzt». Das sind Zeigewörter, genauer: hinweisende Adverbien. Die Zeigewörter «hier» und «jetzt» gehören immer mit anderen Zeigewörtern zusammen.

«Hier» gehört mit «dort» zusammen (Kleinkinder benutzen noch «da» für beides). «Jetzt» kann mit verschiedenen Adverbien zusammengehören. Bei uns zu Hause vor allem mit «gleich». Zum Beispiel, wenn ein Elternteil zum Spielen kommen soll. Der Elternteil sagt dann häufig «gleich», die Kinder antworten: «Nein, jetzt!» Oder umgekehrt, wenn die Kinder Zähne putzen sollen. Dann sagen die Kinder «gleich», und die Eltern antworten: «Nein, jetzt!» Manchmal gehört «jetzt» aber auch mit «früher» und mit «später» zusammen. Inwiefern?

Sie schließen sich gegenseitig aus. Wer also das Wort «hier» gelernt hat, der weiß, dass damit nicht «dort» gemeint ist. Und wer das Wort «jetzt» gelernt hat, der weiß, dass damit nicht «später» gemeint ist. Es ist nicht sinnvoll zu sagen, jemand sei gleichzeitig hier und dort, weil dort zu sein *bedeutet*, nicht hier zu sein. Dass Sie diesen Satz *jetzt* das erste Mal lesen *bedeutet*, dass Sie ihn nicht früher oder später das erste Mal lesen. Ich hoffe, die Beschreibung war ausreichend banal – denn die Folgen sind es nicht.