

Bewegtsein als Lust und Last

Prof.Dr. Wilhelm Schmid

Eröffnungsvortrag, 23. April 2006, im Rahmen der
56. Lindauer Psychotherapiewochen 2006 (www.Lptw.de)

„Mehr Bewegung!“ Das ist der Imperativ, der einem allerorten entgegenspringt. Das fordert der Arzt und meint mehr körperliche Bewegung. Das sagt die Politikerin und verlangt mehr mentales Einverständnis mit Reformen. Darauf zielt auf andere Weise der Demograph, der die sinkenden Geburtenraten nicht mehr mit ansehen kann. Das will die Therapeutin und erwartet mehr Befreiung von festgefahrenen Verhaltensmustern, Stichwort: „Loslassen“. Und jetzt also noch der Philosoph, dem das Nachdenken über Bewegung und Bewegtsein anvertraut wird. Wo doch jeder weiß, dass sich in der Philosophie nie etwas bewegt, es sei denn in Zeiträumen, die denjenigen im Vatikan verdächtig ähnlich sehen. Aber vielleicht ist das nötig, um sich gerade in einer von Bewegung besessenen Zeit mit der gebotenen Distanz darauf zu besinnen, was das ist, „Bewegung“, und ob wir sie wirklich brauchen.

1. Was ist Bewegung?

Bewegung heißt: Etwas bleibt nicht so, wie es ist. Etwas ändert sich. Bewegung ist Veränderung, Veränderung von Zuständen bei Menschen und anderen Wesen, bei Dingen und Verhältnissen, vom einzelnen Atom über komplexe Organismen und Organisationen bis hin zum Sternsystem. Alle Bewegung und Veränderung geschieht im Raum und in der Zeit: Bewegung im *Raum* heißt, etwas bleibt nicht am gegenwärtigen Ort, bewegt sich linear oder chaotisch, zielgerichtet oder ziellos davon weg, kehrt eventuell kreisförmig wieder zurück. Und dies nicht nur im körperlich erfahrbaren Raum, sondern auch in seelischen, geistigen, virtuellen Räumen. Bewegung in der *Zeit* heißt, etwas bleibt vielleicht an seinem Ort, ist jedoch in einer Minute, einem Jahr, einer Epoche anders als gegenwärtig, immer im Entstehen und Vergehen begriffen. Auch die Bewegung in der Zeit kann linear verlaufen, von einem Anfangs- zu einem Endpunkt, oder sie kann kreisförmig sein, zyklisch, in sich zurückkehrend, wie bei vielen Naturprozessen, etwa den Jahreszeiten, oder bei menschlichen Ritualen.

Es kann sich um eine selbsttätige, eigengesetzliche, *autonome* Bewegung handeln, von der unbekannt ist, wer oder was sie jemals angestoßen hat. Oder es ist eine *heteronome* Bewegung, von anderen Bewegungen, Geschehnissen, auch Menschen angestoßen. Es gibt die von einem Individuum oder mehreren selbst *aktiv* erzeugte Bewegung, der auf der anderen Seite ein *passives*

Bewegtwerden entspricht. Jeder aktive Anstoß der Bewegung durch andere wird von einem *Selbst* passiv erlitten. Jeder aktive Anstoß durch das Selbst wird von *anderen* passiv erlitten. Dieses Erleiden kann innerlich abgelehnt werden und geschieht dennoch, oder es wird gerne aufgenommen und als Anstoß genutzt. In allen Fällen, auf allen Seiten hat Bewegung ein *Bewegtsein* zur Folge, eine Form des Seins, die sich vom *Unbewegtsein* unterscheidet, bei dem alles bleibt, wie es ist. Sofern das überhaupt möglich ist.

Ein Problem ist die Bewegung für jede *Beziehung*: Das gilt für die Beziehungen von Sternen, von Kontinenten ebenso wie für die Beziehungen von Menschen zu sich selbst, zu anderen Menschen, zu anderen Wesen, zu materiellen und immateriellen Dingen. Eine Beziehung stiftet *Sinn*, wenn sie einen Zusammenhang herstellt, und zwar umso mehr, je mehr der Zusammenhang an Verlässlichkeit und *Festigkeit*, also an Unbewegtheit, gewinnt. Sinnstiftend ist damit aber vor allem der Gegenspieler der Bewegung, die *Beharrung*, denn verlässliche Zusammenhänge gibt es am ehesten dort, wo nicht immer alles in Bewegung ist. Verfestigt sich eine Beziehung hingegen bis zur *Erstarrung*, läuft sie Gefahr zu zerbrechen, da sie einer Bewegung in ihrem Umfeld nicht mehr standhalten kann. Sinnstiftend kann demgegenüber auch die *Bewegung* selbst sein, sofern ihr Stetigkeit und Beharrlichkeit zukommt. Wird sie hingegen allzu beweglich und verbürgt in der willkürlichen Bewegung keinerlei Beharrung mehr, läuft sie Gefahr, sinnlos zu werden und sich aufzulösen, da sie in der Fluktuation, der *Verflüssigung* aller Verhältnisse, zerfließt. Beziehung und die Erfahrung von Sinn gibt es also nur im Spannungsfeld zwischen der Bewegung, bei der Energie sichtbar und fühlbar im Fluss ist, und der Beharrung, bei der Energie verborgen und angestaut bleibt.

Es ist die Beharrung, die der Bewegung entgegensteht, sie jedoch auch erst ermöglicht. Der *Widerstand gegen Bewegung* macht Sinn, umgekehrt aber auch der *Widerstand gegen Beharrung*: Der wechselseitige Bezug stellt einen starken Zusammenhang zwischen beiden her. *Alle Bewegung* braucht ein Unbewegtsein, einen Fixpunkt, von dem weg und auf den hin sie überhaupt bezogen sein kann, sonst verliert sie ihre Orientierung. Wenn die Bewegung sich verstetigt, nimmt sie allerdings selbst den Charakter einer Beharrung an. *Alle Beharrung* wiederum braucht ein Bewegtsein, von dem sie sich abheben und gegen das sie sich abgrenzen kann. Aber auch die Beharrung ist bei genauerem Hinsehen keine absolute, sondern immer eine relative, denn im Grunde ist sie selbst in Bewegung, wenngleich in anderen Zeiträumen, unendlich viel langsamer als die deutlich wahrnehmbare Bewegung. Also ist alles in Bewegung, wie schon Heraklit meinte: „Alles fließt“. Das Einzige, was fest steht, ist, dass nichts fest steht. Ein Beispiel dafür ist die scheinbar feststehende Sonne, die in Relation zur Bewegung der Planeten die Beharrung verkörpert. Dieser Punkt reist jedoch selbst mit enormer Geschwindigkeit gemeinsam mit den Planeten durch den Raum. Die Bewegung wird nicht wahrgenommen, denn der Raum ist ungeheuer groß und für das Auge gibt es kein Bezugssystem, anhand dessen die Bewegung gemessen werden könnte. Der gesamte Sternenhimmel scheint festzustehen, aber alle Sterne befinden sich in rasender Bewegung. Die absolute Bewegung kann als absolute

Beharrung erscheinen. Ach, es ist schwierig, die Bewegung zu fassen. Sie hält einfach nicht still.

In der Beziehung eines Selbst zu sich verhält es sich wohl ähnlich: Das Selbst bedarf eines Kerns, der mit seiner inneren Beharrung „das Selbst“ ausmacht, sodass es in Bezug darauf Bewegung und Veränderung an ihm selbst und in seinem Umfeld geben kann, ohne dass das Selbst sich davon in Frage gestellt sehen müsste. Es kann sich nach einem geläufigen Modell bei dieser Beharrung um die „Identität“ handeln; vielleicht wäre aber besser von einer „Integrität“ die Rede, die darin besteht, einen festen Kern zu *definieren*, ein Unbewegtsein, um in dessen Festigkeit dann auch ein Bewegtsein und Veränderung integrieren zu können. (Ausführlich hierzu: Schmid W. (2004): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst) Die Festigkeit des Selbst ist unter modernen Bedingungen nicht mehr von selbst gegeben. Es ist in Bewegung geraten durch die „Befreiung“ von nichtmodernen Vorgaben der Tradition, Konvention und Religion. Das entsprechende Bewegtsein wurde anfänglich als *lustvoll* erfahren, im fortgeschrittenen Stadium aber erscheint es zunehmend als *belastend*, denn vieles muss nun selbst definiert werden – jedenfalls anfänglich erscheint dies als *Last*, mit zunehmender Gewöhnung kann es wiederum zur *Lust* werden. Würde der feste Kern verflüssigt oder gar nicht erst zustande gebracht, verlöre sich das Selbst in permanent veränderlichen Zuständen. Würde der feste Kern bis zur Erstarrung festgezurr, müsste er früher oder später zerbrechen. Veränderung ist möglich, sollte aber nie den gesamten Kern des Selbst betreffen, sonst weiß es nicht mehr, wer oder was es „ist“.

Nicht nur Menschen, auch Dinge erfahren ein Bewegtsein und Unbewegtsein. Aber sie *bewerten* es nicht, Menschen hingegen bewerten es gerne und oft. Das Bewegtsein kann gerade dann als *Lust* empfunden und entsprechend bewertet werden, wenn das vorhergehende Unbewegtsein als *Last* erfahren worden ist: Etwas kommt in Fluss, das erstarrt war; das Leben wird wieder lebhaft. Das Bewegtsein kann umgekehrt jedoch selbst als *Last* empfunden und bewertet werden, wenn es eigentlich gar keine Bewegung geben sollte, wenn alles so bleiben sollte, wie es war. Das Unbewegtsein kann demgegenüber zur *Lust* werden, wenn es Energie bewahrt, statt sie in allzu flüchtiger Bewegung zu vergeuden. Wenn Schnelligkeit erwartet wird, erscheint eine *langsame* Bewegung nervig, die wiederum willkommen ist, wenn die *Schnelligkeit* nervt, weil sie zu lange dauert, etwa bei der Abfolge von Bildern in einem Film. Oft erscheint einem das Unbewegtsein, die Beharrung *leicht*, da sie der natürlichen Trägheit der Dinge und Verhältnisse nachgibt; Bewegung jedoch *schwer*, da sie gegen die Trägheit ankämpfen muss. Aber auch das hängt von der Perspektive ab: Aus der Sicht dessen, der beharrt, fällt Bewegung schwer; aus der Sicht dessen, der bewegt ist, wiederum die Beharrung. Es gibt eine *Eigendynamik* der Bewegung, die, einmal in Schwung, die Bewegung leicht macht – aber das ist trügerisch, denn Energie kostet sie dennoch, und plötzlich schlägt die *Erschöpfung* durch! Und häufig ist es so, dass gerade derjenige, der Bewegung in das Leben anderer bringt, für sich selbst die Bewegung überhaupt nicht liebt: Andere sollen sich bewegen, damit

er sich nicht bewegen muss. Und er kann sehr böse werden, wenn er aus seiner Beharrung aufgescheucht wird. Die gesamte komplizierte *Dialektik* von Bewegung und Beharrung ist von Interesse, um menschliche Verhältnisse besser zu verstehen. Sie wird noch komplexer dadurch, dass auf allen Ebenen des Menschseins ein je spezifisches Bewegtsein und entsprechende Veränderlichkeiten, auch Beharrlichkeiten im Spiel sind.

2. Die Ebenen menschlichen Bewegtseins

2.1. Bewegung ist zunächst *körperliche Bewegung* und demzufolge ein äußerliches, sichtbares Bewegtsein, mehr oder weniger bewegt vom Wollen eines Selbst, etwa um den Körper fit zu halten, oder vom Wollen anderer, etwa damit Selbige sich morgens dorthin bewegen, wo der Arbeitsplatz ist. Alle körperliche Bewegung muss erkämpft und durchgesetzt werden gegen die Beharrung der Trägheit. Unsinnliche *Notwendigkeiten* können Menschen in Bewegung setzen, aber auch sinnliche *Möglichkeiten*: Ein schönes Gesicht zu sehen, eine bestimmte Melodie zu hören, einen Kaffeeduft zu riechen, ein Essen, einen Wein zu schmecken, eine Berührung zu erhoffen. Das körperliche Bewegtsein wird minutiös verzeichnet durch die fünf Sinne, ein sechster, eigener *Bewegungssinn* kommt noch hinzu, für den die Neurobiologie zugehörige Areale im Gehirn ausmachen kann. Unter Zuhilfenahme von Informationen der fünf Sinne und des gesamten „Bewegungsapparates“ vermag das Unterbewusstsein in jedem Moment die Position des Selbst im Raum im Verhältnis zu anderen Körpern genau zu bestimmen. Durch regelmäßige Bewegung lässt sich das äußerst komplexe Zusammenspiel von Wahrnehmung und Steuerung verfeinern. Und das körperliche Bewegtsein scheint Auswirkungen auf die geistige Beweglichkeit zu haben: Daher die Bedeutung einer ausgiebigen und reichhaltigen Bewegung von klein auf, um auch geistig besser lernen zu können; und die Bedeutung der täglichen Übung beispielsweise des Gehens, um die Lebenskräfte in Bewegung zu halten und dem Leben Rhythmus zu geben, vor allem in schwierigen Zeiten. Ausgerechnet in der Zeit der Moderne, die sich für besonders bewegt hält, schwindet allerdings die körperliche Bewegung in solchem Maße, dass es einer eigenen „Bewegungserziehung“ bedarf, und zu einer Hochburg der Bewegung wird der *Sport*.

2.2. Bewegung ist ebenso *seelische Bewegung* und ein „innerliches“ Bewegtsein, oft nach außen hin sichtbar: Die innere Bewegung wirkt sich auf die äußere aus, auf die Mimik, die Bewegung des Gesichts, und die Pantomimik, die Bewegung des gesamten Körpers. Es kann tatsächlich wichtig sein, Gefühle „zu zeigen“, da sie durch ihre Äußerung ihre Beharrung oder gar Erstarrung verlassen, in Bewegung geraten, damit an Energie verlieren und sich erst dann beruhigen. In der Seele „bewegt zu sein“ macht das *Gefühlsleben* aus, bewegt etwa von Gefühlen der Sympathie und Antipathie, oder aber unbewegt aufgrund einer Beharrung auf Sympathie oder Antipathie; bewegt womöglich von der Unbewegtheit des Anderen, unbewegt von seiner Bewegtheit. Traditionell werden der Seele „Gefühle“ zugeschrieben, in denen sie zur Entfaltung kommt. In ihnen blüht sie auf, bei ihrem Schwinden stirbt

sie dahin. Gefühle können mehr oder weniger vorsätzlich in Bewegung, in „Wallung“ gebracht werden, etwa durch eine Verliebtheit, ebenso durch ein Entlieben. Aber nicht ständig: Die Folge von ständiger Bewegung ist Erschöpfung, daher kann Beharrung nicht auf Dauer verweigert werden. Es kann darum gehen, Gefühle zu *stärken*, sie in Bewegung zu bringen, wenn sie zu schwach ausfallen; daher das Bedürfnis nach „großen Gefühlen“, die sich an Intensität, aber auch an Abgründigkeit von der wenig bewegten Oberfläche des Alltags abheben: Umso größer sollen sie ausfallen, je kleiner das Bewegtsein im Alltag geworden ist; und es wird als „bewegender Moment“ erfahren, wenn das gelingt. Ihr überbordender Überschwang aber erfordert, Gefühle wieder zu *mäßigen*, ihre Bewegung abzuschwächen, um sie lebbar zu machen, denn sie können hinreißen und mitreißen, ja sogar gänzlich zerreißen. *Stärkung und Mäßigung* sind die beiden Seiten einer Gestaltung der Bewegung der Gefühle, um die es allgemein in einer Kultur, im Besonderen aber bei der seelischen Sorge des Selbst geht.

2.3. Bewegung ist auch *geistige Bewegung* und ein entsprechendes Bewegtsein im gedanklichen Raum und in der Zeit: Bewegt etwa von den Gedanken in einem Gespräch oder in einem Buch, die das Selbst berühren, sodass es eine Beziehung dazu eingeht, womöglich lang anhaltend, sodass die Bewegung in Beharrung übergeht. Alles Lernen ist eine Form von geistiger Bewegung: Sich anregen zu lassen von den Gedanken anderer, aber auch die eigene Kreativität, den eigenen „Möglichkeitssinn“ auszubilden, und sich schließlich um ein neues Wissen über das bestehende hinaus zu bemühen. Eine Gesellschaft in Bewegung wäre eine lernende Gesellschaft, und sie müsste diesem Lernen auf allen Ebenen und in allen Bereichen Raum geben, nicht nur in ihren Schulen. Menschen sind „von Ideen bewegt“, und die *ideelle* Bewegung kann schließlich zur *realen* Bewegung werden, wie dies beispielsweise in revolutionären „Bewegungen“ geschieht, zuletzt in der Bewegung von 1968. Aber auch die Bewegung der Romantik war von Ideen bewegt. Und Menschen sind von *Deutungen* bewegt: Sehr viel geistige Bewegung geschieht im Raum der Hermeneutik, der Deutungen und Interpretationen. Überall dort, wo es kein zuverlässiges Wissen darüber gibt, wie die Dinge „wirklich sind“, also eigentlich überall, muss gedeutet und interpretiert werden, möglichst auf einem Weg, der für einen selbst plausibel und für andere nachvollziehbar ist, mit guten Gründen, um davon längerfristig bewegt sein zu können. Immer mit der Offenheit für andere mögliche Deutungen und Interpretationen, um sich nicht in eine hermeneutische Enge zu begeben, aus der kein Ausweg mehr möglich erscheint, im Wissen wie im Leben. Und doch bedarf es ebenso der Beharrungskraft eines Wissens, das gewiss erscheint: Alle Bewegung, Veränderung, Erweiterung, Vertiefung des Wissens bemisst sich daran.

2.4. Bewegung ist schließlich *metaphysische Bewegung* und ein transzendentes Bewegtsein in Gefühlen und Gedanken. Diese Bewegung ist in der Lage, räumliche Endlichkeit und zeitliche Begrenztheit zu überschreiten, sie zu „transzendieren“ im Wortsinne, hin zu einem unendlichen Raum und zu ewiger Zeit: Menschen sind in Gefühlen und Gedanken von einer Transzendenz und möglicherweise „von Gott bewegt“, der seinerseits die absolute Beharrung zu inkarnieren scheint, den absoluten Fixpunkt. Freilich können Menschen nicht

wirklich wissen, ob es sich so verhält; jedenfalls hat sich in ihrer Vorstellung Gott schon mannigfach verändert und ist beispielsweise von einem strafenden zu einem liebenden Gott geworden. Letztlich kommt es nur auf dieses Eine an: Sich im Denken und Fühlen zwischen Endlichkeit und Unendlichkeit, Wirklichkeit und Möglichkeit hin- und herbewegen zu können, um sich nicht in ein allzu enges Leben einzuschließen. Hinter aller physischen Wirklichkeit ist eine metaphysische Möglichkeit zumindest *vorstellbar*, und die Bewegung zwischen beiden Ebenen prägt die individuelle ebenso wie die gesellschaftliche Geschichte. Es gibt Zeiten der Eröffnung unendlicher Möglichkeiten, das sind Zeiten der Hoffnung und der Utopie. Und es gibt Zeiten der Verwirklichung einiger weniger Möglichkeiten, das sind Zeiten der Enttäuschung und des Verzichts auf Utopie. In welcher Zeit leben wir jetzt?

Die verschiedenen Ebenen der Bewegung gehen im praktischen Lebensvollzug ineinander über. Gerade das metaphysische Bewegtsein kann Menschen auch auf anderen Ebenen in unglaublichem Ausmaß in Bewegung setzen, nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich. Spezifische Stile körperlicher Bewegung, etwa *Rock'n Roll*, *Rap* oder *Techno*, werden von ihren Protagonisten als Ausdruck eines seelischen und geistigen Bewegtseins verstanden. Die Beharrungskraft sozialer Rollen kann die Möglichkeiten körperlicher, seelischer, geistiger Bewegung reglementieren: Beispielsweise haben *Männer* historisch die Rolle des Bewegtseins im Raum, der Unbewegtheit in Gefühlen für sich in Anspruch genommen und *Frauen* wurde die Rolle der Unbewegtheit im Raum, des Bewegtseins in Gefühlen zugewiesen. Mit der Auflösung dieser Rollen gehen Irritationen einher. Täuscht der Eindruck, dass Frauen mit der Beweglichkeit von Dingen, Menschen und Situationen weit besser zurechtkommen als Männer? Aber wer wissen will, was Frauen „bewegt“, was wiederum Männer, muss danach fragen, was in ihren Köpfen und Seelen vorgeht und wofür sie sich demzufolge auch körperlich in Bewegung setzen. Vielleicht gesetzmäßig.

3. Gesetze des Bewegtseins

Bewegung kann ziellos, willkürlich und beliebig sein, oft aber scheint sie Gesetzen zu folgen. Gesetz heißt, dass die Verlaufsform dieser Bewegung eine spezifische Form von Beharrung kennt, es also auch von dieser Seite her keine strikte Trennung zwischen Bewegung und Beharrung gibt. Als Grundform der Bewegung gilt in den Naturwissenschaften etwa das *Schwingen*, die feste Struktur von Rhythmen und Kreisläufen, etwa bei der Atmung, dem Herzschlag als Grundbedingung der Erhaltung von Leben. Das Leben atmet, es pulsiert, das ist wohl seine wichtigste Form von Bewegung. Ein immer währendes Hin und Her, Auf und Ab: Das ist die *Schaukelbewegung* des Lebens, das Gesetz des Wellengangprinzips. Nur schaukelnd kann es auch „Entwicklung“ geben, mit der meist Verbesserung, Vertiefung, Reifung gemeint ist. Im Hin- und Herpendeln zwischen Extremen ist im Leben manchmal der Weg erst zu finden, der gangbar ist. Und es gibt das Gesetz der *Aufschaukelung*, wonach zu ein, zwei ungünstigen Zufällen sich gerne noch weitere gesellen; glücklicherweise ebenso zu ein, zwei günstigen Zufällen. Aber es gibt auch das *Kippen*, die

Auflösung einer festen Struktur, als Grundbedingung der Entstehung von etwas Neuem.

Im mentalen menschlichen Leben kann von einem *Gesetz der Sehnsucht* die Rede sein, einem stetigen Sehnen nach dem Anderen und immer wieder Anderen, etwa aus der Ruhe nach Bewegung, aus der Bewegung nach Ruhe. Jede Erfüllung wird zum Problem, da sie das Leben auf der einen Seite zum Stillstand bringt, statt es nach der anderen Seite hin wieder in Bewegung zu setzen. Von fundamentaler Bedeutung scheint das *Gesetz der Polarität* zu sein, aus der das Leben seine Spannung bezieht. Daher die auffällig hartnäckige Existenz zweier Seiten, die sich unversöhnlich gegenüberstehen, zwischen deren Polen sich jedoch auch sehr viel Bewegung abspielt: Etwa zwischen gegensätzlichen Gefühlen mit dem ewigen Hin und Her zwischen ihnen in ein und demselben Menschen, zwischen vertrauensvoll und ängstlich, versöhnt und empört, zärtlich und zornig, liebevoll und hasserfüllt, großzügig und eifersüchtig, selbstsicher und verzweifelt, freudig und traurig, euphorisch und melancholisch, schamhaft und frivol, zufrieden und unbefriedigt, leidenschaftlich und gleichgültig. Für ein Leben, das die Fülle der Lebensmöglichkeiten ausschöpfen will, sind diese Gegensätze unverzichtbar. Auch gegensätzliche Lebensphasen wechseln sich ab: Eine „ruhige“ folgt auf eine „bewegte“, auf eine erfolgreiche eine enttäuschende. Annäherung und Entfernung zwischen Menschen folgen aufeinander im Wechsel. Das geschieht im kleinen Maßstab alltäglich, im größeren Maßstab über Jahre und Jahrzehnte hinweg.

Das Leben ist ein Wechselspiel: Das ist nicht die Behauptung einer objektiven Wahrheit, aber die Beobachtung einer Regelmäßigkeit. Sollte es sich wirklich um ein „Gesetz“ handeln, dann wäre Widerstand dagegen zwecklos. Es stünde Menschen nicht frei, es abzuweisen, denn das würde am Bewegtsein durch dieses Gesetz nichts ändern. Frei steht aber die innere *Haltung* dazu, die nur im Falle der Ablehnung auf Verdruss hinausläuft, bei einem Einverständnis aber lustvoll sein kann. Es stellt sich also die Frage, ob sich die Polarität *akzeptieren*, hinnehmen, oder sogar *affirmieren*, bejahen lässt. Oder ob sie dort erst wieder herzustellen wäre, wo sie nicht mehr ausreichend erfahrbar ist. Das könnte bedeuten zu *polarisieren*, den Gegenpol zu *provizieren*, ihn aber in jedem Fall dort, wo er sich von selbst zeigt, in seiner Bedeutung zu erkennen und anzuerkennen; etwa den Gegenpol der Beharrung dort, wo Bewegung allein als das „Positive“ gesehen wird, oder den der Bewegung dort, wo Beharrung allein als konstitutiver Bestandteil des Lebens erscheint. Es mag sich um eine Erfahrung des „Negativen“ handeln, aber das schöne und erfüllte Leben, um das es in der Lebenskunst geht, kann dem Grundsatz der Polarität entsprechend nicht aus dem „Positiven“ allein bestehen.

Just am Beginn der Epoche der Moderne, für die die Aufhebung von Gegensätzen und Widersprüchen zur Utopie werden sollte, kamen Romantiker wie Novalis zu dem Schluss, dass Selbst und Welt, Leben und Geschichte einer Polarität bedürfen, zwischen deren Polen sozusagen der Strom des Lebens fließt. Konsequenterweise wurden in der Romantik die Schattenseiten der Existenz als „negative“ Pole gegenüber den „positiven“ anerkannt: Traurigkeit

gegenüber Freude, Schmerz gegenüber Lust, Krankheit gegenüber Gesundheit, Wahnsinn gegenüber Normalität, Abgründigkeit gegenüber Oberflächlichkeit. Dies zugrunde gelegt, kann mit der viel beschworenen romantischen Harmonie keine Aufhebung der Polarität gemeint sein, eher der Versuch zu ihrer Aufrechterhaltung und Ausbalancierung, zu einer *spannungsvollen Harmonie* ähnlich der *palíntropos harmoniē*, der „gegenstrebigem Zusammenfügung“ des antiken Denkers Heraklit. Wenn dies keine Grundstruktur der bestehenden Kultur mehr ist, wird die Arbeit dann eben zu einem individuellen Anliegen.

4. Die Balance im Bewegtsein

Kann es eine Balance in all dem Bewegtsein geben? Die Frage ist, was unter Balance zu verstehen ist, denn oft wird ihr etwas abverlangt, was sie kaum leisten kann: Einen Zustand des Ausgeglichenseins herzustellen, eine Aufhebung von Gegensätzen zu erreichen. Verschwinden soll das Hin und Her zwischen gegensätzlichen Gefühlen und Gedanken, zwischen Fühlen und Denken überhaupt, zwischen eigenen Interessen und den Interessen anderer, zwischen Meinung und Gegenmeinung. Die Aufhebung kann gelingen, aber nur für Momente. Von größerer Beständigkeit wären die Anerkennung der Gegensätze und das Leben mit ihrer Hin- und Herbewegung in der Zeit, eine *Balance der Abfolge*. Der Tanz ist ein gutes Beispiel dafür: Niemand gewinnt die Balance beim Tanzen dadurch, dass er auf einem Bein stehen bleibt. Vielmehr linkes Bein, rechtes Bein, so kommt der Bewegungsfluss zustande, dem Außenstehende die Anstrengung nicht mehr anmerken. Es ist ein Spiel mit der Polarität von körperlicher Bewegung und Beharrung der Schwerkraft. Auch dass jeder Schritt in sich selbst perfekt ausgewogen wäre, lässt sich nicht behaupten. Jeder Schritt bedarf vielmehr einer *Binnen-Balance*, und mit jedem Schritt wird der vorherige wiederum ausbalanciert. Ähnlich wie beim Tanz geschieht das bei den Gegensätzen des Lebens.

Bewegt sind Menschen beispielsweise von ihrem Begehren nach Lust. Den Gegensatz, die Unlust, wollen sie gerne ausschließen. Und wenn die Erfüllung erreicht ist, suchen sie nach neuer Bewegung, neuer Lust. Ausbalancierung würde heißen, der Lust Erholungspausen zu gewähren, die „Auszeiten“ des Unbewegtseins, die modernen Menschen solche Mühe machen. Maximierung der *Lust*, Eliminierung jeder *Last*, das ist die moderne Definition des Glücks, aber sie macht Menschen regelmäßig unglücklich. Wenn die Maximierung erreicht ist, schlägt die Lust nicht selten um in Unlust, Überdross und Verdruss, kurz in Last, eine Bewegung ins gerade Gegenteil, mit solcher Regelmäßigkeit, dass damit sicher gerechnet werden kann. Kunst der Balance heißt, mit dem Schaukeln zwischen Lust und Last zu leben. Zur Lebenskunst gehört diese *Kunst der Balance* zwischen Gegensätzen und Widersprüchen, zumindest in der individuellen Haltung, die „das Andere“ nicht ausschließt.

Um der Balance willen braucht alle *Bewegung* einen Gehalt in der *Beharrung*, gemäß dem Gesetz der Polarität. Schon um sich als Bewegung überhaupt erfahren zu können, aber auch, um sich nicht in der bloßen Bewegung zu verlieren, sondern über festere Koordinaten zu verfügen, anhand

derer sich das Bewegtsein messen lässt. Die Beharrung ist im alltäglichen Leben zu stärken durch das Festhalten an gern gepflegten *Gewohnheiten*, durch gut begründete *Überzeugungen*, durch den gesamten wohldefinierten *Kern* des Selbst, der zwar grundsätzlich veränderbar ist, aber nicht allzu häufig verändert wird, als Garant der Stabilität bei aller Flexibilität. Alle Bewegung braucht Beharrung, so wie alle Beharrung Bewegung braucht. Von jemandem zu sagen, er habe sich „aber sehr verändert“, kann auch bedeuten, dass er seine Fähigkeit zur Beharrung verloren hat. Jemandem zu attestieren, er habe sich „überhaupt nicht verändert“, kann heißen, dass er erfolgreich dem Leben Widerstand leistet, das doch eigentlich in Bewegung besteht. Es käme darauf an, sich selbst bei aller *Bewegung* zu fragen: Wo ist meine Beharrung, mein Ruhepunkt, meine Schwerkraft, und wie kann ich dem legitimen Interesse anderer an Beharrung Rechnung tragen? Bei aller *Beharrung* aber sich zu fragen: Wo ist meine Bewegung, meine Unruhe, meine Leichtigkeit, und wie lässt sich dem legitimen Interesse anderer an Bewegung nachkommen? Um einerseits der Gefahr der Auflösung in Bewegung, andererseits der Gefahr der Erstarrung ohne Bewegung zu entkommen. Es ginge darum, sich *aktiv* bewegen zu können (ein Aspekt der Anstrengung), aber auch *passiv* sich bewegen zu lassen (ein Aspekt der Gelassenheit). Und dem Leben zuzugestehen, dass Bewegung mal eine Lust, mal eine Last sein kann, die Beharrung ebenso.

Dass die moderne Kultur einseitig eine *Verherrlichung der Bewegung* betrieb, hatte historische Gründe: Die Bewegung war gegen die Unbeweglichkeit vormoderner Verhältnisse gerichtet. In der modernen Fluktuation, der Anbetung des Neuen, der Befreiung von der Beharrung alter Verhältnisse, ist dies zum Prinzip geworden. *Nichtmoderne Kulturen* beharren demgegenüber weiterhin auf ihrer Beharrung. Das dürfte einer der Gründe für die aufbrechenden Konflikte zwischen den Kulturen sein: Beide Kulturen fühlen sich von der jeweils anderen bis auf den Tod bedroht. Die große Schwierigkeit jeder Beziehung zwischen Menschen und eben auch ganzen Kulturen liegt darin, Beharrung und Bewegung als polar und komplementär zu verstehen, sich dem jeweils Anderen tangential zu nähern, unterschiedliche Bewegungsarten zu synchronisieren, zu koordinieren, in Resonanz zueinander zu bringen und dem Imperativ „Mehr Bewegung!“ nicht mehr Legitimität zuzusprechen als dem gegenläufigen Imperativ „Mehr Beharrung!“ In einer *anderen Moderne* käme es darauf an, zwischen den Optionen von Beharrung und Bewegung hin- und hergehen zu können und Mischformen zu erproben. Was in der jeweiligen Situation individuell und gesellschaftlich angemessen ist, das ist die immer neue Frage, das lohnt den Streit. Aber Menschen spüren selbst, wann das *Maß der Beharrung* überschritten ist, setzen dann von selbst auf Bewegung und zetteln etwa Revolutionen an. Sobald das *Maß der Bewegung* überschritten ist, setzen sie von selbst auf Beharrung und unterlaufen beispielsweise Reformen. Bei aller Flexibilisierung wäre der Beharrung Rechnung zu tragen, bei aller Beharrung der Flexibilität. Nicht nur das „Loslassen“ ist sinnvoll, sondern auch das Festhalten, je nach Situation; und nicht nur die Bewegung hat Recht, sondern auch die Erholung davon, die Muße, das Atemholen zu neuer Bewegung. Und eine Bewegungsform wäre wieder zu entdecken, die von der Linearität der Moderne, ihrem Glauben an

das lineare Fortschreiten von einem Anfangs- zu einem Zielpunkt, verdrängt worden ist: Die Zyklizität, die in sich kreisende *beharrliche Bewegung*, die sich zumindest punktuell in Form von Ritualen wieder im Lebensvollzug verankern lässt. Zu einem erfüllten Leben kommen Menschen nur dann, wenn sie die Polarität von Bewegung und Beharrung in ihr Leben integrieren können. Einzelne Individuen können damit beginnen, das kann Bestandteil ihrer Lebenskunst, ihrer bewussten Lebensführung sein.

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt und als Gastdozent an der Staatlichen Universität Tiflis (Georgien). Regelmäßige Tätigkeit als „philosophischer Seelsorger“ am Spital Affoltern am Albis bei Zürich.

Jüngste Buchpublikationen:

Schmid W. (2006): Die Fülle des Lebens. 100 Fragmente des Glücks. Frankfurt a. M.: Insel Taschenbuch

Schmid W. (2005): Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst. Frankfurt a. M.: Insel Taschenbuch

Schmid W. (2004): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst

Prof. Dr. Wilhelm Schmid
Universität Erfurt
Postfach 90 02 21
99105 Erfurt