

Fabrice Midal

Liebe dich selbst  
und die anderen  
werden dich  
gernhaben



Eine Einladung zum  
Glücklichsein



## Sokrates, Jesus und Lou Andreas-Salomé



*Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.*

Matthäus 22,39<sup>5</sup>

Ich bin genial, echt genial, wie ich täglich (oder beinahe täglich) feststellen kann, und ich werde das auch nicht aus falscher Scham für mich behalten. Denn wenn ich sage, dass ich genial bin, so lade ich damit weder die Schuld des Hochmuts auf mich noch laufe ich Gefahr, mich mehr als andere in dem zu suhlen, was angeblich die großen Laster unserer Zeit sind: in Individualismus und Egoismus, die wir scheinbar zu unseren höchsten Werten ernannt haben. Wofür der Beweis übrigens noch aussteht.

Mir ist bewusst, dass ich mit einer solchen Behauptung gängige Moralvorstellungen verletze, Moralvorstellungen, die nicht zulassen, dass wir uns selbst Genie oder andere Qualitäten zusprechen, und seien sie noch so bescheiden. Aber ich habe jede Menge Qualitäten, und natürlich auch jede Menge Fehler. Ich bin weder Einstein noch Martin Luther King, ich bin nicht vollkommen und habe nebenbei gesagt auch gar nicht vor, es zu werden. Aber ich habe Genie.

»Ich bin genial« ist ein Satz, der verstört und entweder Betretenheit oder Empörung auslöst. Und Debatten mit bestimmten Leuten nach sich zieht, die mir – mehr oder weniger heftig – vorwerfen, mich mit einer solchen Aussage gegen die Lehren der Weisen aller Zeiten zu stellen und unser gesamtes spirituelles und philosophisches Erbe mit Füßen zu treten. Wie man mir erklärt, halte es eher zur Selbstaufopferung an als zur Selbstliebe, dazu, uns für unsere Mitmenschen, Gott oder was weiß ich einzusetzen, statt uns selbst auf die Schulter zu klopfen. Kurz gesagt: Wenn ich von mir behauptete, ich sei genial, dann sei das moralisch verwerflich und obendrein geschmacklos und engherzig.

Irrtum! Tatsächlich ist es die große Errungenschaft abendländischer Vernunft, dass sie dem Einzelnen das Recht zubilligt, sein innewohnendes Genie zu erkennen und sich zu

lieben. Diesbezüglich haben uns unsere größten Weisen einzigartige Lehren hinterlassen, die wir jedoch aus einem epochalen Missverständnis heraus vollkommen verdreht haben. Heraus kam ein totes, abstraktes, nur um sich selbst kreisendes Wissen. Sie haben zu uns von Liebe gesprochen, wir aber halten ihnen unsere engherzigen Ideen von Aufopferung und Selbsthass entgegen. Ihre Aufforderung, uns und unsere Talente zu entfalten, haben wir in den Wind geschlagen und singen stattdessen das Hohelied von Schuld, Zerknirschung und Selbstkasteiung. Wir haben Verrat an ihnen geübt.

Fünf Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung begann mit Sokrates, dem Begründer abendländischer Weisheit, die philosophische Reflexion, das heißt, ein grundlegendes Nachdenken über das menschliche Leben. Sokrates ist einer der bedeutendsten Denker, dennoch hat er sich nie als Autorität verstanden. Im Gegensatz zu den sophistischen Schulmeistern seiner Zeit hat er nie behauptet, über höheres Wissen zu verfügen. Er sagte stets, dass er nichts zu lehren habe. Er stelle vielmehr Fragen. Doch wandte er sich mit seinen Fragen nicht primär an Fachleute oder »Weise«, sondern schnappte sich irgendwelche Leute auf öffentlichen Plätzen, egal, ob arm oder reich, alt oder jung. Im *Menon* zum Beispiel diskutierte er mit einem Sklaven über Tugend. Sokrates drängte den »Mann von der Straße«, der sich für »nichts Besonderes« hielt, sich wie Narziss in der Quelle zu betrachten, um sich selbst zu erkennen und sein ihm innewohnendes Genie zu entdecken.

Wir haben das geistige Erbe dieses großen Philosophen mit Füßen getreten, indem wir ihn zum Intellektuellen gemacht haben. Doch seine Methode war die emotionale Erschütterung. Das einzige Vermächtnis, das uns von ihm blieb, sind seine Dialoge, die Platon für uns niedergeschrieben hat. In einem dieser Dialoge richtet er das Wort an Alkibiades, einen Jüngling mit in jeder Hinsicht glänzenden Aussichten – heute würde man vielleicht sagen: einen ambitionierten jungen Mann. Alkibiades sieht gut aus, ist reich, umschwärmt und ehrgeizig. Und so hat er für diesen hässlichen, zerlumpten alten Knacker, der es wagt, ihn anzusprechen, zunächst nur einen verächtlichen Blick übrig. Alkibiades hält sich aufgrund dessen, was er besitzt – Schönheit, gute Abstammung, viele Sklaven und ein prächtiges Haus –, für einen freien und glücklichen Menschen. Er glaubt, sich zu lieben. Sokrates versucht nun, seine Gewissheiten zu erschüttern, ihm zu helfen, in sein wahres Zuhause, in sich selbst, zurückzufinden. Er bringt ihn dazu, sich bewusst zu machen, dass er nur Äußerlichkeiten liebt, ein Bild, das andere sehen und das ihren Neid erweckt, aber letztlich nur Täuschung ist. In Wahrheit liebt Alkibiades sich nicht, aus dem einfachen Grund, weil er sich nie begegnet ist: Er weiß nicht, wer er wirklich ist und was er wirklich will.

Sokrates lädt Alkibiades nicht zur Nabelschau ein, sondern fordert ihn auf, konkret das zu tun, was in den Giebel des Tempels von Delphi eingemeißelt steht: »Erkenne dich selbst.«

Es geht nicht um Selbstbewunderung, sondern um Selbstbefragung. Also darum, sich selbst auf den Prüfstand zu stellen, um zu wirklicher Erfüllung und wahrem Glück zu finden. Er zeigt ihm auf, dass das große Übel des Menschen in seiner Selbstvernachlässigung liegt. »Es erscheint mir absurd, Fremdes begreifen zu wollen, solange ich mich selbst nicht kenne«, sagt Sokrates über sich im *Phaidros*. Und er bringt den jungen ehrgeizigen Mann dazu, durch eigene Einsicht zu erkennen, was er selbst schon weiß: Man kann in seinem Umfeld und auch in der Politik – denn darauf zielt Alkibiades ja ab – nichts Gutes bewirken, wenn man nicht zuvor erkannt hat, was für einen selbst gut ist. Sokrates lädt uns mit größtem Nachdruck ein, narzisstisch zu sein, denn Narzissmus ist die Kunst, in sich selbst hineinzublicken, zu verstehen, wer man ist, um sich für den anderen und die Gemeinschaft öffnen zu können.

Trotzdem halten wir nach wie vor dem sokratischen »Was willst du wirklich?« unsere Vorstellung von der Selbstaufopferung entgegen und glauben uns dabei auch noch im Recht. Uns interessiert nicht, was wir selbst wollen, sondern was der andere will und was wir ihm geben werden. Das geht so weit, dass für uns eigenes und fremdes Wollen ununterscheidbar verschmelzen. Wir begeben uns freiwillig in einen finsternen Tunnel und tasten uns blind vorwärts.

Damit erheben wir unsere Art zu sein, unsere Blindheit, zum Modell. Diese gefährliche, furchterregende Blindheit ist es, die schließlich Gestalten wie einen Adolf Eichmann hervorbringt, den NS-Funktionär, dem 1962 in Jerusalem der Prozess gemacht wurde.

Ich hätte mir den Mann, der zur logistischen Verwirklichung der »Endlösung« die Transporte in die Lager bis ins Kleinste geplant hatte, gern als fleischgewordenes Ungeheuer, angetrieben von grenzenloser Eigenliebe und grenzenlosem Judenhass, vorgestellt. Doch im Laufe des Prozesses zeigte sich, was Eichmann tatsächlich war: eine erbärmliche Gestalt, ein kleiner Handlanger von abgründiger Mittelmäßigkeit und sich selbst völlig fremd. Er hatte sich darauf beschränkt, Befehlen zu gehorchen, und verstand selbst beim Prozess noch nicht, warum die Leute ihm deshalb Vorwürfe machten. Doch die Befehle, die er ausführte, waren das Todesurteil für Millionen von Menschen. Hätte man ihm stattdessen befohlen, Pralinen herzustellen, wäre das für ihn ein und dasselbe gewesen: In seinen Augen zählte nur, dass man die übertragene Aufgabe so gut wie möglich erledigte. Worin sie bestand, war unerheblich. Er identifizierte sich nur mit dem, wofür seine Uniform stand, das Leid der anderen ging ihn nichts an. Er hielt sich nicht für intelligent, nur für jemanden, der seine Pflicht erfüllt. Für Juden empfand er noch nicht einmal Verachtung: Sie waren für ihn schlicht inexistent. Gerade weil Eichmann *kein* Narzisst war, hatte er zu nichts und niemandem eine menschliche Bindung. Er war nicht mehr als eine Maschine.

Die Einladung des Sokrates will die Eichmanns dieser Welt verhindern, will die Millionen und Milliarden kleiner Roboter verhindern, die tagein, tagaus gewissenhaft ihre Pflicht tun

und nie hinterfragen, was sie da eigentlich tun. Die Befehle blind ausführen und sich nicht dafür interessieren, ob diese Befehle richtig oder sinnvoll sind und was der dahinterstehende Zweck ist. Ohne Narzissmus, das heißt, ohne sich zu betrachten, akzeptieren sie Entfremdung und Unterwerfung. Sie – wir – sind wie Roboter, die in blindem Gehorsam nicht minder blinden Befehlen folgen und schließlich in der Sackgasse landen, wo sie nichts Gutes mehr bewirken können. Nicht für sich selbst, nicht für die anderen, nicht für die Gemeinschaft.

Unter der Ägide des Sokrates war die Beschäftigung mit Philosophie eine erhellende, eine narzisstische Erfahrung, die niemanden ausschloss, weil jedem Menschen Genie und Geist innewohnen. Philosophie war eine Einladung zu wachsen und nach dem Guten zu streben. Nach Sokrates kehrten wir zurück zu hochgradig theoretischen Überlegungen und der Vermittlung intellektueller Verstreungen, zu dem blutleeren Philosophieunterricht, den ich in den Hörsälen genießen durfte. Der aber hat nicht das Geringste mit dem Streben nach Weisheit zu tun, und Weisheit ist es, wonach mich dürstet.

Doch Sokrates ist nicht der Einzige, der unter die Räder unserer blinden Intellektfixierung geraten ist. Wie ihm erging es auch Jesus und seinen Lehren, denen im Laufe der Jahrhunderte massiv Gewalt angetan wurde von Theologen, die in seinem Namen sprachen und in deren trockenen Dogmen sein lebendiges Wort versickerte.

An der katholischen Schule, an der meine Eltern mich eingeschrieben hatten, bekam ich ein strenges, von den Kirchenvätern ererbtes Weltbild vermittelt, das sich auf feste Regeln bzw. auf die Achtung dieser Regeln gründete. Ich lernte Gut und Böse kennen vor dem Hintergrund eines Moralsystems, das es nicht zu hinterfragen, sondern einzig und allein zu befolgen galt. Ich lernte auch, dass Eigenliebe die Liebe zu Gott schmälert – gerade so, als wäre die Liebe wie ein Kuchen: Je mehr ich runterschneide, desto weniger bleibt notgedrungen übrig.

Die Evangelien habe ich erst mit dreißig gelesen. Eigenständig und nicht aus dem Blickwinkel, den die Kirche vorgab. Aus meiner Schulzeit war mir Jesus eher als eine Art Knecht Ruprecht in Erinnerung geblieben, nun entdeckte ich auf einmal einen Menschen, der sich weigerte, sich blind Normen und Moralvorschriften zu beugen, wenn man ihn damit konfrontierte. Ich hatte von ihm das Bild eines gestrengen Mannes, der im Bewusstsein seiner Gottessohnschaft gelehrt sein Wissen verkündete. Stattdessen sah ich mich nun einem begeisterten, zutiefst narzisstischen Menschen gegenüber. Einem Jesus, der wollte, dass jeder Mensch erkennt, wie sehr er Liebe verdient – nicht, weil er eine besondere Leistung erbracht hat, sondern einfach, weil er ein Mensch ist.

Erhebe dein Haupt und gehe deines Weges, sagt er zu den Sündern, den Dirnen und Zöllnern. Er spricht mit der Frau aus Samaria, die einem verfeindeten Volksstamm angehört und nach den damals herrschenden Vorstellungen eine Frau von zweifelhafter Moral ist.

Fünf Ehemänner hatte sie schon, und mit Mann Nummer sechs, mit dem sie jetzt zusammenlebt, ist sie nicht verheiratet. Sie schämt sich und hat Schuldgefühle. Jesus bittet sie, für ihn Wasser aus dem Brunnen zu schöpfen, und verstößt damit gegen die Reinheitsgebote seiner Zeit. Er gibt ihr ihre Würde zurück. Er zeigt ihr, dass sie liebenswert ist, so wie sie ist. Dass sie es verdient, geliebt zu werden, einfach so, unabhängig von ihrem Maß an Verdiensten oder anderen Gründen. Einfach, weil sie ist.

An der Botschaft Jesu gibt es nichts zu rütteln und zu deuten: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« (Matthäus 22,39) Dieses unmissverständliche Gebot findet sich wortwörtlich im Alten Testament, nämlich im 3. Buch Mose, 19,18.<sup>6</sup> Seinen Nächsten zu lieben setzt somit voraus, dass man sich selbst liebt. Die mystische Philosophin und Jüdin Simone Weil (die sich als Christin verstand, auch wenn sie sich nie taufen ließ), die sich intensiv mit theologischen Texten auseinandergesetzt und sie interpretiert hat, sagte einmal als Kommentar zu diesem wunderbaren Satz, dass es ein Verstoß gegen die Vernunft sei, seinen Nächsten mehr zu lieben als sich selbst und sich selbst außer Acht zu lassen. Gegenüber ihren Studenten in Bourges beharrte sie darauf, dass Selbstliebe eine natürliche Form der Liebe sei und die Nicht-Anerkennung der Selbstliebe eine Form des Wahnsinns.

Durch welchen bösen Fluch aber wurde aus der Selbstliebe, die vom Alten wie vom Neuen Testament gepriesen wird, der Selbsthass? Vierhundert Jahre nach Jesus wird das Denken des Kirchenvaters und Bischofs Augustinus von Hippo durch die Schriften Plotins beeinflusst, der gut einhundert Jahre vor ihm gelebt hat. Der griechisch-römische Philosoph und Mystiker Plotin sieht in der menschlichen Person, im Individuum, das Haupthindernis bei der Suche nach Weisheit und der Verschmelzung mit dem Einen, dem Ursprung aller Dinge, im jüdisch-christlichen Denken »Gott« genannt. Augustinus hat der christlichen Theologie nachhaltig seinen Stempel aufgedrückt, als er diejenigen anprangerte, die sich von der Liebe zum höchsten und unwandelbaren Gut abwenden, »weil sie eitel geworden sind in ihren Gedanken, und ihr unverständiges Herz ward verfinstert«.<sup>7</sup> Aus seinem Munde stammt auch das berühmte Gebet: »Du immer gleicher Gott, lass mich mich erkennen, lass mich dich erkennen. Mach, dass ich nichts begehre außer Dir, dass ich mich hasse, Dich aber liebe.«

Im Gefolge des Heiligen Augustinus übten sich die Theologen mit viel Fleiß darin, die ursprünglichen Lehren Jesu zu verbiegen, und ein dicker, alles erstickender Bleimantel legte sich über seine Botschaft. Sich zu lieben, narzisstisch zu sein, war von nun an etwas höchst Anstößiges, ja der Ursprung jeglicher Sünde. Der heilige Thomas von Aquin beklagt im 13. Jahrhundert die »fehlende Tugend der Demut«. Mangelnde Demut ist eine schwere Verfehlung, ein Auflehnen gegen Gott. Danach gerät der Begriff »Narzissismus« zunächst einmal in Vergessenheit, bis ihn der deutsche Psychiater Paul Näcke im Jahr 1899 wieder in den Wortschatz einführt, um damit eine Form der »Perversion« zu bezeichnen, die einen