

INSEL

# MIDLIFE CRISIS

Eine  
philosophische  
Gebrauchs-  
anweisung

KIERAN SETIYA

analysierte seine Krise vom Zusammenbruch bis zur Genesung und zog daraus Lehren für die Moralphilosophie: ein Vorbild für meinen eigenen Ansatz.

Gleichwohl gebe ich zu, dass nicht alles an Mills Leidensgeschichte spezifisch für den mittleren Lebensabschnitt ist. Doch Mills Krise bietet eine hervorragende Gelegenheit für einen Crashkurs in philosophischer Ethik, der uns im weiteren Verlauf dieses Buches als Grundlage dienen wird. Wir werden uns mit dem Glück beschäftigen und mit der Frage, warum wir danach streben. Wir werden Vergleiche zwischen der Midlife-Crisis und dem Verfall in den Nihilismus ziehen. Wir werden die verschiedenen Formen von Wert analysieren, die unser Handeln haben kann. Und wir werden die Aspekte von Mills Krise herausarbeiten, mit denen wir uns identifizieren können. Unsere Kindheit ist sehr wahrscheinlich anders verlaufen, aber vielleicht stöhnen auch wir bisweilen unter den Belastungen des Lebens, haben das Gefühl, von unseren beruflichen und familiären Pflichten aufgefressen zu werden, und fragen uns: »Soll das alles sein?« Wir werden diese Frage weiter unten mit Mills Hilfe klären.

Mills Depression führte schließlich zu einer positiven Wende in seinem Leben, aber sie begann unheilvoll. Die schonungslosen Worte, mit denen er seinen Schmerz beschreibt, zeugen von tiefer Verzweiflung.

Ich litt an einem dumpfen Zustand der Nerven, dem wohl jeder gelegentlich ausgesetzt ist, hatte an nichts mehr Freude und befand mich in einer von jenen Stimmungen, in welchen einem alles, woran man sonst Vergnügen gefunden hat, schal und gleichgültig erscheint. [...] In dieser Geistesstimmung fiel es mir ein, unmittelbar die Frage an mich zu richten: »Gesetzt, dass alle deine Lebensziele verwirklicht wären, dass alle die Veränderungen in den Einrichtungen und im Geist der Menschen, denen du entgegensehst, in diesem Augenblick vollständig durchgeführt werden könnten, würdest du froh und glücklich sein?« Und eine ununterdrückbare Stimme in meinem Inneren antwortete deutlich: »Nein!«<sup>3</sup>

Die große Frage ist: *Warum?* Warum sollte es einen Menschen kaltlassen, wenn er seine großen Ziele erreicht hat und alles, was er sich gewünscht hat, in Erfüllung geht? Was ist da schiefgelaufen?

Eine ganze Menge, könnte man sagen. Der arme Mill stand unter der Knute seines dominanten Vaters, seine berufliche Karriere war vorbestimmt. Wie sollte er da das Gefühl haben, sein eigener Herr zu sein? Sich zu einer selbstständigen, authentischen Persönlichkeit entwickeln? Kein Wunder, dass Mill später *Über die Freiheit* schrieb, eine Streitschrift, in der er vehement für die Selbstentfaltung des Individuums und für Gedankenfreiheit eintrat.

Dazu kam das Gefühl von Vereinsamung, das Fehlen enger Beziehungen, die Sehnsucht nach menschlicher Nähe. Zumindest in dieser Hinsicht nahm Mills Geschichte einen glücklichen Ausgang. 1830, im Alter von fünfundzwanzig, lernte er Harriet Taylor kennen, die Liebe seines Lebens. Taylor war bereits verheiratet, doch die beiden wurden

Freunde – Mill spricht von der »wertvollsten Freundschaft meines Lebens«<sup>4</sup> – und 1851, zwei Jahre nach dem Tod ihres Mannes, nahm sie seinen Heiratsantrag an. In seiner *Autobiographie* würdigt er sie als seine Co-Autorin: »In diesem weiteren Sinne waren nicht nur während unserer Ehe, sondern auch während der vorangegangenen vielen Jahre unserer vertrauten Freundschaft alle Schriften, die ich veröffentlichte, ebenso gut ihr Werk wie das meinige« – darunter *Über die Freiheit* und *Die Hörigkeit der Frau*. Des Weiteren rühmt er ihre intellektuellen Fähigkeiten, die »nur im Dienst eines moralischen Charakters [standen], der so edel und im Gleichgewicht war, wie ich nie einem ähnlichen im Leben begegnete«.<sup>5</sup> Ihre Beziehung war geprägt von einer tiefen geistigen Verbundenheit, eine der großen Liebesgeschichten im reifen Erwachsenenalter.

Mill war sich vollauf bewusst, wie viel er seiner Frau in intellektueller Hinsicht zu verdanken hatte.<sup>6</sup> Dennoch schreibt er die Genesung von seinem Zusammenbruch nicht der Verbindung mit Taylor zu und benennt auch nicht seine Einsamkeit als dessen Auslöser. Einmal deutet er indirekt familiäre Konflikte an: »Ein kleiner Lichtstrahl [brach] in meine Nacht herein. Zufällig kamen mir Marmontels Memoiren in die Hände, und ich stieß dabei auf die Stelle, in welcher der Autor vom Tode seines Vaters spricht, von der trostlosen Lage der Familie und von der plötzlichen Begeisterung, die bei dem Gefühl, dass er, obschon nur ein Knabe, fortan den Seinigen alles sein und an die Stelle des Verlorenen treten müsse, in ihm auftauchte.«<sup>7</sup> Ein gefundenes Fressen für Therapeuten, doch auch der dominante Vater spielt letztlich keine Rolle in Mills Selbstdiagnose. Stattdessen führt er zwei Gründe für seine Krise an. Beide sind insofern von Interesse, als sie einen festen Platz in der Philosophiegeschichte haben.

## Nur für mich

Im Verlauf des Genesungsprozesses, schreibt Mill, habe sein Denken in zwei Punkten eine entscheidende Wendung erfahren. Dies ist der erste:

Ich schwankte in der Tat nie in der Überzeugung, dass Glück der Prüfstein aller Verhaltensregeln und der Endzweck des Lebens sei; aber jetzt dachte ich, dieser Zweck lasse sich nur erreichen, wenn man ihn nicht zum direkten Ziel mache. Bloß diejenigen sind glücklich, dachte ich, welche ihren Sinn auf irgendetwas anderes als auf das eigene Glück gerichtet haben – auf das Glück anderer zum Beispiel, auf die Veredlung der Menschheit, ja sogar auf irgendeine Kunst oder Beschäftigung, die nicht als Mittel, sondern um ihrer selbst willen nach einem idealen Ziele strebten. Während man so auf etwas anderes abhebt, findet man das Glück unterwegs.<sup>8</sup>

Die Erkenntnis, zu der Mill hier gelangt, hat einen Namen: das Paradoxon des Egoismus. Seine Geschichte reicht mindestens zurück bis zu Joseph Butlers Predigten in der

Londoner Rolls Chapel, die 1726 in Buchform veröffentlicht wurden.<sup>9</sup> Der anglikanische Bischof Butler vertrat die Überzeugung, dass egoistisches Handeln, also das alleinige Streben nach dem eigenen Glück, die Erlangung desselben nicht nur behindert, sondern logisch ausschließt. So wie Mill nach seinem Sinneswandel sah Butler die Grundvoraussetzung zum Glücklichen sein darin, sich nicht nur um sich selbst zu kümmern. Das heißt selbstverständlich nicht, dass Sie jetzt zum Altruisten werden müssen und nur noch an das Wohl der gesamten Menschheit denken dürfen. Es genügt schon, wenn Ihr Herz für Baseball oder die Philosophie schlägt oder dass Sie Anteil am Leben von Freunden nehmen. Sich anderen Dingen oder Menschen zuzuwenden ist nicht nur ein Mittel zur spontanen Befriedigung Ihrer Bedürfnisse. Daraus entstehen Bindungen, und wenn diese wachsen, wächst auch Ihre Zufriedenheit. Sie schaffen sich damit neue Quellen, aus denen Sie Ihr Glück schöpfen können, auch wenn Sie dadurch anfälliger für Enttäuschungen werden. So sieht es jedenfalls Mill.

Ich finde diese Einstellung ziemlich gut. Nennen wir sie die erste Regel zum Schutz vor einer Midlife-Crisis: Sie müssen sich um mehr kümmern als nur um sich selbst. Wenn Sie nur auf Ihr eigenes Wohlbefinden aus sind und ausschließlich um sich selbst kreisen, werden Sie im Leben nicht viel finden, was Sie glücklich macht. Besonders am Tiefpunkt der U-Kurve, wo sich Erfüllung rarmacht, lohnt es sich, darüber nachzudenken. Es ist ganz natürlich, dass die Sehnsucht nach Glück in dieser schwierigen Lebensphase besonders groß ist. Der Witz liegt darin, dass Sie genau das Gegenteil tun müssen: Sie müssen sich um andere Dinge kümmern. Dieser Ratschlag lässt sich nicht sofort umsetzen, denn man kann nun einmal nicht für etwas entflammen, das einen kaltlässt. Dennoch ist er alles andere als wertlos. Sie können sich Dingen widmen, die Sie ansprechend finden und eines Tages vielleicht lieben werden, und so damit anfangen, Ihr Leben zu ändern. Wer weiß? Vielleicht weckt die philosophische Betrachtung der Lebensmitte in Ihnen eine ganz neue Leidenschaft. Ich persönlich kann Ihnen die Philosophie nur wärmstens empfehlen, aber natürlich lassen sich auch jede Menge andere spannende Interessengebiete finden.

Wenn wir uns mit dem Paradoxon des Egoismus beschäftigen, müssen wir uns auch jenen Zynikern zuwenden, die darauf beharren, dass es selbstloses Handeln gar nicht gibt. Diese Vertreter des psychologischen Egoismus bezeichnen sich als schonungslose Realisten und behaupten, dass Menschen, die sich vermeintlich uneigennützig verhalten, in Wahrheit nur nach dem eigenen Glück streben. Dabei unterstellen sie den selbstlos Handelnden Überzeugungen und Motive, die diese kategorisch von sich weisen. Doch die meisten Menschen, die ihr Leben für andere aufs Spiel setzen, tun dies mit Sicherheit nicht, um eigene, egoistische Ziele zu verwirklichen – man denke nur an den syrischen Archäologen, der sein Leben opferte, um die antiken Stätten in Palmyra zu schützen,<sup>10</sup> oder an die Frau, die einem völlig Fremden eine Niere spendete.<sup>11</sup> Der psychologische Egoismus ist eine Verschwörungsideologie, die hinter jeder Tat niedere Beweggründe

wittert, und sie ist entsprechend glaubhaft. Das beste Gegenbeispiel ist Mill selbst, der sein Vorhaben, die Gesellschaft zu reformieren, nie in Zusammenhang mit seinem persönlichen Wohlergehen stellte. Sein Wunsch blieb trotz der Erkenntnis bestehen, dass ihn die Verwirklichung seiner Ziele kaltlassen würde. Nicht einmal im Moment tiefster Verzweiflung verließ ihn das Bedürfnis, die Welt zu verbessern oder zumindest darauf hinzuwirken.

Dennoch bereitet uns dieser Punkt Kopfzerbrechen. Was immer man vom Paradoxon des Egoismus halten mag, seine Gültigkeit bei Mill ist nur schwer zu erkennen. Sein Problem war nicht, dass er unaufhörlich um sich selbst kreiste. Wenn überhaupt, trifft das Gegenteil zu: Mill wünschte sich nichts mehr als das größte Glück der größten Zahl von Menschen, und er stellte sein eigenes Leben nicht über das der anderen. Er brauchte die Lektion des Paradoxons nicht zu lernen. Und dennoch stürzte er in eine Krise. So interessant sie auch ist, mit seiner ersten Diagnose lag Mill daneben.

Es mag seltsam erscheinen, aber vielleicht sollten wir uns in Bezug auf Mills Zusammenbruch nicht auf das Paradoxon des Egoismus berufen, sondern auf ein Phänomen, das man als das Paradoxon des Altruismus bezeichnen könnte. Damit meine ich nicht die Frage, ob altruistisches Verhalten überhaupt möglich ist, sondern das bislang unbenannte Paradoxon, das in Jackie Robinsons Aphorismus »Ein Leben ist bedeutungslos, wenn es sich nicht auf andere Leben auswirkt« zum Ausdruck kommt.<sup>12</sup> Der junge Mill hätte dem möglicherweise zugestimmt. Dennoch ist diese Aussage in sich widersprüchlich.

Um diesen Widerspruch zu erkennen, müssen wir auf die Moralphilosophie zurückgreifen, die zwischen instrumentellem Wert und endgültigem Wert unterscheidet. Etwas hat instrumentellen Wert, wenn es als Mittel zu einem bestimmten Zweck dient. Nehmen wir zum Beispiel das Geldverdienen oder den Besuch beim Zahnarzt. Beides ist sinnvoll, aber nur, weil es sich mit Geld oder einer Wurzelfüllung angenehmer leben lässt als ohne. Etwas, das über endgültigen Wert verfügt, dient hingegen nicht der Erfüllung eines äußeren Zwecks, sondern hat seinen Wert in sich selbst. Es besitzt nichtinstrumentellen Wert. Denken Sie an den Wert, den Bentham's Utilitarismus dem Glück beimisst: Es ist gut, unabhängig davon, wie es sich auf andere auswirkt.

Robinsons Bemerkung legt nahe, dass alles, was wir tun, instrumentellen Wert hat: Der Wert unseres Lebens bemisst sich an dessen Einfluss auf das Leben anderer Menschen. Aber worin liegt dann der Wert des Lebens dieser Menschen? Wäre auch ihr Handeln rein instrumentell, hinge der Wert ihrer Leben davon ab, in welchem Maße sie andere Leben beeinflussen, deren Wert wiederum daran zu messen wäre, wie sie sich auf andere Leben auswirken, deren Wert wiederum ... Der Wert wird permanent aufgeschoben. Hätte unser Leben ausschließlich instrumentellen Wert, wäre alles, was wir tun, »ein Schreiten ins Endlose« und »ein leeres und sinnloses Streben«, bemerkt Aristoteles gleich zu Anfang der *Nikomachischen Ethik*.<sup>13</sup> Nur wenn das Leben eine Bedeutung hat, die

unabhängig ist von seiner Wirkung, kann altruistisches Handeln einen Sinn ergeben. Sich für andere Menschen einzusetzen hat nur dann einen Wert, wenn auch andere Tätigkeiten wertvoll sind. Damit sind wir wieder bei dem Paradoxon: Wenn Altruismus das Einzige ist, was zählt, zählt nichts. Das Leben wäre nicht lebenswert.

Tue ich Robinson unrecht? Vielleicht. Möglicherweise wollte er gar nichts über das Gute im Leben sagen, sondern nur auf eine besondere Form des Wertes hinweisen, die Bedeutung schafft. Das ergäbe kein Paradoxon. Aber nicht nur ich hadere mit einem fehlgeleiteten Altruismus, der in nichts anderem Wert erkennen kann. Denken Sie nur an die geistreiche Bemerkung von W.H. Auden: »Man kann dem Dichter jede Form von Hochmut nachsagen, nur nicht den des Sozialarbeiters: ›Wir alle sind auf der Welt, um anderen zu helfen, wozu um alles in der Welt die anderen da sind, weiß ich nicht.«<sup>14</sup> Es ist sicher nicht verrückt anzunehmen, dass Mill aufgrund seiner von Entsagung und Verzicht geprägten Erziehung gar keine richtige Vorstellung vom persönlichen Glück hatte. Er war, in Audens Diktum, der Sozialarbeiter.

Dennoch glaube ich nicht, dass sich Mills Dilemma mit dem Paradoxon des Altruismus erklären lässt. Es gibt keinerlei Anhaltspunkte dafür, dass Mill je daran zweifelte, dass die Befriedigung menschlicher Bedürfnisse endgültigen Wert besitzt. Ein Ziel sozialer Reformen liegt darin, menschliches Leid zu lindern; das Erreichen dieses Ziels ist wertvoll in sich selbst. Die Tätigkeit des Sozialarbeiters hat also mehr als instrumentellen Wert.

Mill entgeht also dem Paradoxon des Altruismus. Aber was ist mit uns? Ich möchte nicht darüber spekulieren, was Sie für ein Mensch sind, und ich will auch niemandem etwas unterstellen. Ich persönlich kann jedoch mit Gewissheit sagen, dass übersteigerte Selbstlosigkeit nicht der Grund für meine Midlife-Crisis ist. Ebenso wenig bin ich Nihilist. Selbst in den schwierigsten Phasen weiß ich, dass es richtig ist, mich um die Menschen zu kümmern, die mir nahestehen, meine Arbeit so gut wie möglich zu erledigen, Verantwortung zu übernehmen, anderen zu helfen und niemandem zu schaden. Es gibt noch Dinge, die mir etwas bedeuten.

Andere trifft es ohne Frage härter. In *Beichte* schildert Lew Tolstoi minutiös seine tiefe Lebenskrise. Wie Mill stellt er sich die Frage, was sein wird, wenn die Ziele, die er sich gesetzt hat, erreicht sind: »Schön und gut, du wirst berühmter sein als Gogol, Puschkin, Shakespeare und Molière, berühmter als alle Schriftsteller der Welt, doch was heißt das schon!«<sup>15</sup> Er wusste keine Antwort darauf. Tolstois Krise kam später als Mills – er war schon fast fünfzig – und sie war deutlich extremer. »Mein Leben stand still«, schreibt er. »Ich konnte atmen, essen, trinken, schlafen oder nicht; doch Leben war nicht in mir, denn ich hatte keine Wünsche, deren Befriedigung ich als vernünftig angesehen hätte.«<sup>16</sup> Es kommt vor, dass Menschen so empfinden: dass alles sinnlos ist. Aber bei Mill war es nicht so. Auch ich habe das nicht erlebt. Und Sie hoffentlich auch nicht.

Die typische Krise in der Lebensmitte beruht nicht auf einer tiefgreifenden Skepsis gegenüber Werten oder auf philosophisch begründeten Zweifeln, die so existenziell sind,