

MICHAEL BORDT SJ

DIE
KUNST, SICH
SELBST ZU
VERSTEHEN

DEN WEG INS
EIGENE LEBEN FINDEN



ELISABETH SANDMANN
im insel taschenbuch



insel taschenbuch 4993
Michael Bordt SJ
Die Kunst, sich selbst zu verstehen



Wesentlich für unser Leben ist nicht nur, dass wir über uns nachdenken; sich selbst zu verstehen, bedeutet auch, unsere Emotionen zu verstehen. »Sich selbst verstehen zu lernen ist eines der spannendsten Projekte, denen wir uns im Leben widmen können. Ganz verstehen können werden wir uns sicherlich nie, aber wir können zumindest den Versuch wagen, immer mehr Licht und Klarheit in das manchmal schwer zu durchschauende Knäuel unserer Gefühle, Gedanken, Motivationen und Wünsche, aber auch unserer Enttäuschungen und Verletzungen zu bringen. Dabei ist es nicht einfach nur interessant, sich selbst besser kennenzulernen. Es hat eine ganz lebenspraktische Konsequenz. Es hilft uns bei unserem vielleicht wichtigsten Vorhaben, nämlich dabei, ein glückliches, gelungenes Leben zu führen, das wir trotz aller Spannungen, Konflikte und Schwierigkeiten, trotz Leid und Trauer bejahen können.«

Michael Bordt ist Jesuit und Professor an der Hochschule für Philosophie in München, deren Präsident er 2005 bis 2011 war. Er studierte Theologie und Philosophie und promovierte in Oxford. Habilitation an der Université de Fribourg. Als Vorstand des Instituts für Philosophie und Leadership veranstaltet er u. a. Workshops für Führungskräfte im Topmanagement großer Konzerne und für Familienunternehmen.

Im insel taschenbuch liegt außerdem vor: *Die Kunst, unserer Sehnsucht zu folgen. Spiritualität in Zeiten des Umbruchs* (it 4919).

Michael Bordt SJ

DIE KUNST, SICH SELBST ZU VERSTEHEN

Den Weg ins eigene Leben finden
Ein philosophisches Plädoyer

Insel Verlag

Erste Auflage 2023
insel taschenbuch 4993
© Insel Verlag Anton Kippenberg
GmbH & Co. KG, Berlin, 2022
© 2015, Elisabeth Sandmann Verlag GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine
Nutzung des Werks für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG vor.
Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg
Umschlagfoto: Ibai Acevedo/Stocksy
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-458-68293-6

www.insel-verlag.de

INHALT



Einleitung

SICH SELBST VERSTEHEN	9
Anmerkungen zu Sokrates	11
Unser philosophischer Begriffsrahmen oder: <i>Wie</i> wollen wir nachdenken?	16
Ein philosophisches Plädoyer	20

Kapitel 1

SICH ZU SICH SELBST VERHALTEN	25
Das gelebte Leben	25
Unsere Gedanken und Gefühle zu dem Leben, das wir führen	27
Und dann: Unsere Gefühle und Gedanken zu unseren Gefühlen und Gedanken	28

Kapitel 2

SELBSTBESTIMMUNG	37
Selbstwahrnehmung	37
Ein Puzzlespiel mit unseren Gefühlen	44
Das selbstbestimmte Leben	49
Die Ansprüche der anderen	51
Passt mein Ideal zu mir?	53
Eine kleine Freiheit	54

Kapitel 3

WAS UNS IM LEBEN WICHTIG IST	57
Ein Wert ist, was wichtig ist	58
Unsere Werte finden wir vor	59
Die teleologische Struktur unserer Werte	60
Wenn Werte uns betrügen	68
Der oberste Wert: das bestmögliche Leben	70

Kapitel 4

EMOTIONEN	75
Gefühle sind Körperreaktionen	78
Emotion als Wegweiser zum Wert	81
Emotionen als Fenster zur Welt	87

Kapitel 5

EIN GLÜCKLICHES, GUTES, SINNVOLLES – EIN GELUNGENES LEBEN	93
Vom Glück zur Dankbarkeit	96
Das Gute – ist etwas, das meinem Interesse entgegenkommt	104
Sinn: eine vernachlässigte philosophische Kategorie	109
Mein gelungenes Leben	119

Kapitel 6

IN BEZIEHUNGEN LEBEN	125
Einsamer Wolf oder Rudeltier?	128
Die drei Arten der Freundschaft	131
Braucht die Liebe große Gefühle?	135
Der Nutzen der Liebe	140
Ein gelungenes Leben in Liebe	142

Kapitel 7

WIRKSAM TÄTIGSEIN

149

Arbeiten heißt in Spannungen stehen

152

Überhaupt: Keine Rolle ohne Spannungen

162

Kapitel 8

»AUS DER TIEFE«

165

Leiden

165

Tod

176

Spiritualität

181

Nachwort

189

Zur Literatur

191

SICH SELBST VERSTEHEN



Sich selbst verstehen zu lernen ist eines der spannendsten Projekte, denen wir uns im Leben widmen können. Ganz verstehen können werden wir uns sicherlich nie, aber wir können zumindest den Versuch wagen, immer mehr Licht und Klarheit in das manchmal schwer zu durchschauende Knäuel unserer Gefühle, Gedanken, Motivationen und Wünsche, aber auch unserer Enttäuschungen und Verletzungen zu bringen. Dazu möchte dieses Buch einen Beitrag leisten.

Dabei ist es nicht einfach nur interessant, sich selbst besser kennenzulernen. Es hat eine ganz lebenspraktische Konsequenz. Es hilft uns bei unserem vielleicht wichtigsten Vorhaben, nämlich dabei, ein glückliches, gelungenes Leben zu führen, das wir trotz aller Spannungen, Konflikte und Schwierigkeiten, trotz Leid und Trauer bejahen können.

In den ersten beiden Kapiteln werde ich dazu ein einfaches Modell entwickeln, das verdeutlicht, wie wir Menschen auf zweifache Weise auf unser Leben bezogen sind: Zum einen denken wir über unser Leben nach. Wir bewerten, was geschieht, oder haben Wünsche für unsere Zukunft. Zum anderen sind wir mit unseren Gefühlen auf unser Leben bezogen, wir freuen oder ärgern uns über das, was passiert – und manchmal auch über uns selbst. Über unsere Gedanken und Gefühle nachzudenken und uns damit besser zu verstehen ist leichter, wenn wir in einen Abstand zu ihnen kommen, sie quasi von

außen betrachten lernen. Dafür ist die Selbstwahrnehmung wesentlich – ein Thema, das sich wie ein roter Faden durch alle Kapitel zieht. Im dritten Kapitel greifen wir den gedanklichen Bezug zu unserem Leben auf. Dabei interessiert uns besonders, was wir im Leben eigentlich wichtig finden. Und warum. Im vierten Kapitel geht es dann um unseren emotionalen Bezug zu unserem Leben, denn sich selbst zu verstehen bedeutet auch, die eigenen Gefühle verstehen zu lernen.

Beide Kapitel führen zum vielleicht wichtigsten fünften Kapitel, in dem wir fragen, was wir denn eigentlich im Leben wollen: Glücklich sein? Sinnvoll leben? Ein gutes oder auch ein gelungenes Leben führen? Oder vielleicht auch etwas von allem? Das fünfte Kapitel wird deutlich machen, dass es im Wesentlichen drei Dinge gibt, die das Leben von glücklichen, zufriedenen und dankbaren Menschen ausmachen: Zum einen, dass sie ihr Leben selbstbestimmt führen – trotz aller Hindernisse, die es geben mag. Wir wollen unser eigenes Leben führen und nicht eines, das andere von uns erwarten. Wir wollen unsere eigene Stimme, unseren eigenen Klang im Leben ausprägen. Das zweite ist, dass wir in erfüllenden Beziehungen zu anderen Menschen stehen. Dass es Menschen gibt, mit denen wir befreundet sind, die wir gern haben und womöglich auch jemand, den wir lieben. Und drittens, dass wir wirksam tätig sein können, also mit unserem Leben aktiv etwas anfangen, unsere Talente und Fähigkeiten entwickeln und dadurch für andere Menschen wichtig werden. Liebe und Freundschaft sind dann die Themen des sechsten, das Tätigsein der Schwerpunkt des siebten Kapitels. Das achte Kapitel wendet sich dem zu, was misslungen, verletzt und gescheitert ist; es fragt nach Leiden und Tod, denn all das gehört zum Leben dazu. Eine eher persönliche Bemerkung zur Spiritualität rundet dann unser Projekt ab.

Aber beginnen wollen wir dort, wo alles philosophische Nachdenken seinen Anfang nahm: In der griechischen Antike, bei Sokrates!

ANMERKUNGEN ZU SOKRATES

Es ist ein lauer Sommerabend. Die drei Freunde Cicero, Attikus und Varro, ein römischer Universalgelehrter, sitzen auf der Terrasse einer Villa, genießen den weiten Blick auf den Golf von Neapel und diskutieren über Philosophie. Und wie es fast immer passiert, wenn man sich philosophischen Fragen zuwendet, kommen auch die drei irgendwann auf jenen Mann zu sprechen, mit dem die Philosophie eigentlich begonnen hat: auf Sokrates. Varro findet in dem Gespräch ein schönes Bild für ihn: Es sei Sokrates gewesen, der die Philosophie vom Himmel in die Städte hineingeführt habe. Das Bild ist zutreffend, weil alle Philosophen, die vor Sokrates lebten, nach der Entstehung des Universums fragten, nach den Kräften, die in der Natur walten, das heißt sie stellten Fragen, die heute von den Naturwissenschaften beantwortet werden würden. Damit brach Sokrates. Ihn interessierten naturwissenschaftliche Fragen nicht. Ihn interessierte der Mensch, das alltägliche Leben in der Stadt, in der Gemeinschaft. Ihn interessierte, worin das Glück oder das gute Leben des Menschen besteht. Wie man so lebt, dass man richtig lebt.

Niemand ist weiser als Sokrates

Den entscheidenden Impuls für seine Hinwendung zur Philosophie bekam Sokrates wohl durch einen Orakelspruch aus Delphi – jenem Kultort, der dem Gott Apollon geweiht war und an dessen Tempel-
eingang das berühmte *gnōthi seauton*, also »Erkenne Dich selbst« stand, vielleicht als Hinweis darauf, dass die Lösung vieler Fragen und Probleme, mit denen die Menschen nach Delphi kamen, in ihnen selbst zu finden sei. Jedenfalls befragte einer seiner Freunde die Orakelpriesterin, ob es jemanden gebe, der weiser sei als Sokrates.

Das Orakel verneinte. Der Orakelspruch stürzte Sokrates in Verwirrung, war er sich doch vielmehr im Klaren darüber, dass er zumindest keine Antworten auf die eigentlich wichtigen Fragen im Leben hatte; Fragen, die damit zu tun haben, wie man so lebt, dass man wirklich glücklich wird. Wenn Weisheit darin bestehe, Antworten auf diese doch alles entscheidenden Fragen zu haben, dann sei er sicherlich nicht weise. Aber weil Sokrates den Gott Apollon, den er als Urheber des Spruches betrachtete, verehrte und ihm dienen wollte, beschloss er, sich Klarheit über die Bedeutung zu verschaffen. Dazu führte er lange Gespräche. Er suchte angesehene Bürger Athens auf – Bürger, die für weise gehalten wurden und die sich zweifellos auch selbst gerne so sahen. In diesen Gesprächen machte er immer wieder dieselbe enttäuschende Erfahrung: Die vermeintlich Weisen waren unfähig, Sokrates' Fragen zu beantworten. Sie kannten sich nicht aus. Selbst ein bedeutender Feldherr wie Laches konnte ihm nicht sagen, worin Tapferkeit bestehe, und der Priester Euthyphron war unfähig zu bestimmen, was Frömmigkeit sei. Aber wenn man nicht weiß, was Tapferkeit ist, wie soll man dann tapfer sein können? Wer nicht bestimmen kann, was Frömmigkeit ist, wie kann der sicher sein, in ihrem Sinne zu handeln?

Glück als Charakterfrage?

Es war für Sokrates so wichtig, Antworten auf seine Fragen nach der Tapferkeit oder der Frömmigkeit zu bekommen, weil er davon überzeugt war, dass es ausschließlich von uns selbst, von unserem Charakter abhängt, ob unser Leben gelingt oder nicht, ob wir glücklich werden oder nicht. Unser Glück ist einzig und allein eine Frage unseres Charakters. Das ganze Bemühen des Menschen muss also darauf hinauslaufen, die richtigen Charaktereigenschaften auszuprägen, also beispielsweise tapfer und fromm zu sein. Deswegen müssen

wir wissen, was Tapferkeit und Frömmigkeit ist. Nur, wenn wir das wissen, können wir sicher sein, unseren Charakter richtig auszubilden und das glückliche Leben nicht zu verfehlen.

Die Überzeugung, dass einzig und allein der Charakter zählt und alles andere demgegenüber sekundär ist – sofern es überhaupt zählt! –, ist damals wie heute eine Provokation. Sokrates formuliert das sehr pointiert: »Die Tugend kommt nicht vom Reichtum, sondern der Reichtum von der Tugend.« Der Begriff der Tugend, der bei Sokrates wie auch bei späteren Philosophen eine so zentrale Rolle spielt, klingt in unseren Ohren etwas verstaubt und moralisch dazu. So war er ursprünglich aber nicht gemeint. Wenn Sokrates und mit ihm die ›alten Griechen‹ davon sprechen, dass etwas tugendhaft ist, dann meinen sie, dass sich etwas im bestmöglichen Zustand befindet. Ein tugendhaftes Messer ist eines, das über Eigenschaften verfügt, die ermöglichen, dass man mit ihm sehr gut schneiden kann. Tugendhafte Augen wären Augen, die über Eigenschaften verfügen, die eine besondere Sehkraft und -scharfe ermöglichen. Ein tugendhafter Mensch ist jemand, der sich in seinem bestmöglichen Zustand befindet. Und das wiederum bedeutet, dass er ein gutes, ein glückliches Menschenleben führt. Etwas von der ursprünglichen Bedeutung des Begriffs wird auch in der deutschen Sprache noch deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass die Wörter ›Tugend‹ und ›taugen‹ in der Wortbedeutung zusammenhängen. Eine Tugend ist das, was zu etwas taugt, und zwar zum guten, glücklichen, erfüllten menschlichen Leben. Die entscheidende Frage ist dabei natürlich, was ein Mensch braucht, um in seinem bestmöglichen Zustand zu sein. Bei einem Messer ist es klar: Es muss über eine scharfe Klinge verfügen; das Heft und die Schneide müssen fest miteinander verbunden sein. Beim Menschen sind die Eigenschaften schwerer zu bestimmen.

Sokrates' Provokation liegt nun in seiner Auffassung, dass weder Besitz noch Einfluss, Macht, Ruhm, Ansehen, blendende Gesundheit, sexuelle Attraktivität oder körperliche Schönheit das gute Leben garantieren, sondern einzig und allein die Tugenden unseres Charakters. Wir müssen einen guten Charakter ausbilden, wenn unser Leben gelingen soll.

Glück als Frage der Haltung

Die Überlegungen in diesem Buch verdanken sich zu einem nicht geringen Teil dieser Sokratischen Überzeugung. Sokrates ist unser Ausgangspunkt. Ich möchte dafür argumentieren, dass eine Antwort auf die Frage, ob unser Leben gelingt, in viel stärkerem Maße von uns selbst als von äußeren Gegebenheiten oder Ereignissen abhängt. Oft nehmen wir das Gegenteil an: Wir hoffen, dass es uns besser geht und unser Leben einfacher wird, wenn sich die Menschen, mit denen wir zu tun haben, oder wenn sich die äußeren Bedingungen ändern. Ich möchte nicht leugnen, dass diese Bedingungen eine wichtige Rolle spielen können, aber in den allermeisten Fällen messen wir den äußeren Bedingungen unseres Lebens, an denen wir sowieso wenig ändern können, ein viel zu großes Gewicht bei.

Anders als Sokrates möchte ich mit meinen Überlegungen allerdings nicht bei den Tugenden, sondern bei der Frage nach der richtigen inneren Haltung ansetzen. Ich möchte für eine Haltung uns selbst und dem Leben gegenüber argumentieren, die das Leben gelingen lässt. Auf die Einstellung, auf die Perspektive, die wir uns selbst und dem Leben gegenüber einnehmen und mit der wir unser Leben deuten und verstehen, kommt es an.

Noch in einer zweiten Hinsicht knüpft dieses Buch und damit unser Projekt in modifizierter Form an Sokrates an. Sokrates war

der Meinung, sich selbst zu erkennen sei die entscheidende Aufgabe unseres Lebens. Ein ungeprüftes, unreflektiertes Leben sei kein menschliches Leben und eigentlich nicht lebenswert. Wieder eine provozierende Überzeugung, und dieses Mal auch nicht ohne einen guten Schuss intellektueller Arroganz: Als ob sich eine Antwort auf die Frage, ob unser Leben gelingt oder nicht, ausschließlich an unserer Reflexionsfähigkeit entscheidet! Natürlich gibt es Menschen, die mit ihrem Leben glücklich und zufrieden sein können, auch wenn sie keine besonders reflektierte Existenz führen und ihnen allein schon die entsprechende Sprache oder auch die Zeit fehlen, sich substanzielle Gedanken über sich zu machen. Wie viele Menschen bemühen sich, mit den Anforderungen und Spannungen, die jedes Leben mit sich bringt, einigermaßen redlich umzugehen, ohne dabei grundlegende Fragen an sich oder das Leben zu stellen und ohne sich der Mühe begrifflicher Reflexion unterziehen zu können!

Grundsätzlicher über das Leben nachzudenken und sich selbst verstehen zu wollen, ist vielleicht weniger ein Zeichen menschlicher Vorzüglichkeit, sondern viel mehr Symptom einer persönlichen Krise. Ludwig Wittgenstein, der wohl bedeutendste Philosoph des letzten Jahrhunderts, der uns auf den kommenden Seiten immer wieder begegnen wird, hat davon gesprochen, dass sich philosophischen Überlegungen hinzugeben Zeichen einer Krankheit sei. Eine Krankheit, die in der existenziellen Verunsicherung bestehe, sich in zentralen Fragen nicht auszukennen. Philosophische Überlegungen sind Wittgenstein zufolge die Therapie gegen die Krankheit des Verstandes. Auch das mag etwas dramatisiert sein. Man muss nicht erst in einer existenziellen Krise sein, um über sich nachdenken zu wollen, denn natürlich gibt es Menschen, für die die Reflexion über das eigene Leben Teil dessen ist, was für sie das gelungene Leben ausmacht. Sie können sich nicht vorstellen, ein zufriedenes

Leben ohne ein gewisses Verständnis der eigenen Beweggründe, Entscheidungen und Ziele zu führen und über grundlegende Fragen der eigenen Existenz nachzudenken. Sich selbst verstehen zu wollen, auch wenn man damit nie an ein Ende kommt, gehört für sie zum Leben dazu.

UNSER PHILOSOPHISCHER BEGRIFFSRAHMEN ODER: WIE WOLLEN WIR NACHDENKEN?

Aber was heißt es, sich selbst zu verstehen? Welche Fragen müssen wir stellen, wenn wir uns selbst verstehen wollen? Worüber sollten wir nachdenken, wenn wir zu einem vertieften Verständnis unserer eigenen Existenz kommen möchten? Und vor allem: Was können philosophische Überlegungen zu diesem Unterfangen beitragen?

Die letzte Frage stellt sich vor allem deswegen, weil es ja verschiedene Ansätze der Selbstreflexion gibt. Um uns selbst zu verstehen, können wir uns fragen, warum wir so geworden sind, wie wir sind. Wer sich solche Fragen stellt, wird über seine Vergangenheit nachdenken, beispielsweise über die Bedeutung, die Eltern und Erziehung auf sein Leben hatten oder immer noch haben. Hier helfen Psychoanalyse oder Tiefenpsychologie weiter, die uns ein Verständnis davon ermöglichen, wie unser gegenwärtiges Erleben und Verhalten durch unsere Vergangenheit geprägt sind. Dazu hat die Philosophie unmittelbar nicht viel zu sagen. Noch weniger kann die Philosophie etwas zur Klärung sehr individueller Fragen beitragen, etwa der Frage, warum ich bestimmten Menschen gegenüber emotional so reagiere, wie ich reagiere, warum ich den einen sympathisch, einen anderen unsympathisch finde, was mich an diesen Leuten begeistert oder aufregt und was diese emotionale Reaktion mit mir und meinen individuellen Prägungen zu tun hat.

Der Philosophie geht es um die Klärung allgemeinerer Fragen. Dazu geht sie nicht empirisch vor, das heißt wir Philosophen führen keine Befragungen durch, machen keine systematischen Feldbeobachtungen, erheben keine Statistiken, und wenn wir doch einmal experimentieren, dann sind es Gedankenexperimente, die der Verdeutlichung dessen dienen mögen, was wir meinen. Philosophen klären Begriffe. Für unser Projekt heißt das, dass wir die Begriffe klären, die wir gebrauchen, wenn wir über uns selbst nachdenken wollen. Zu dieser Begriffsklärung gehört beispielsweise, die Voraussetzungen deutlich zu machen, die dem Gebrauch von bestimmten Begriffen zugrunde liegen, oder auch die Zusammenhänge zwischen Begriffen herauszuarbeiten.

Das mag angesichts der skizzierten existenziellen Herausforderung der Selbsterkenntnis zunächst trocken und enttäuschend lebensfern klingen. Aber sich darüber zu verständigen, welche Begriffe sinnvoll sind, wenn wir uns selbst verstehen wollen, oder auch welche Fragen wir überhaupt stellen sollten, ist, wie wir sehen werden, ein wesentlicher Teil des Projekts, sich selbst zu verstehen. Es geht mir deswegen im Folgenden darum, einen, wie man in der Philosophie sagt, Begriffsrahmen zu entwickeln, mit Hilfe dessen wir uns selbst verstehen und über uns selbst nachdenken können. Es geht darum, darüber nachzudenken, *wie* wir über das Nachdenken nachdenken sollten.

Drei Beispiele: Was ist Glück, was ist Sinn – und was kann ich in der Liebe erwarten?

Damit diese Aufgabe nicht ganz so abstrakt bleibt, helfen vielleicht drei Beispiele für die Bedeutung eines Begriffsrahmens weiter: In vielen, auch populärwissenschaftlichen, Publikationen wird davon ausgegangen, dass wir Menschen vor allem eines wollen: glücklich

sein. Wenn es stimmen sollte, dass das Glück das eigentliche Ziel jedes menschlichen Lebens ist, dann sollte man sich Gedanken darüber machen, was das Glück ist. Wenn geklärt ist, was wir unter dem Glück verstehen wollen, dann haben wir eine wichtige Voraussetzung dafür geschaffen, unser Leben so einzurichten, dass wir unser Glück zumindest nicht ganz verfehlen. Aber, so könnten wir fragen, sollten wir wirklich vor allem glücklich werden wollen? Hat nicht vielleicht der Philosoph John Stuart Mill recht, wenn er über unser Leben sagt: »Besser ein unglücklicher Mensch als ein glückliches Schwein«?

Ich habe bisher ganz bewusst das eine Mal vom glücklichen, andere Male vom gelungenen, erfüllten oder guten Leben gesprochen, ohne die Begriffe genauer voneinander zu unterscheiden. Ich bin hier bewusst vage geblieben, denn zu einer Klärung, welchen davon wir als Leitbegriff unseres Lebens wählen sollten, kommen wir noch, und zwar im fünften Kapitel. Von diesem Leitbegriff hängt viel ab, weil er unsere Entscheidungen und damit unser Leben wesentlich prägen wird.

Ein zweites Beispiel: Wie sollen wir über unseren eigenen Tod denken? Über die Tatsache, dass unser Leben einmal ein Ende haben wird? Führt der Tod unsere bisweilen mühsamen Versuche, unserem Leben einen Sinn abzurufen, nicht ad absurdum? Oder ist es vielleicht genau andersherum: Gibt es so etwas wie den Sinn des Lebens überhaupt nur, weil wir sterblich sind? Würde unser Leben in eine dauerhafte Langeweile implodieren, wenn wir nicht sterben dürften? Dass diese Fragen existenziell relevant sind, ist unmittelbar verständlich. Aber um sie zu klären, müssen wir uns Gedanken über die Bedeutung des Todes für unser Leben machen. Insofern sind auch diese Fragen begrifflicher Natur. Im achten Kapitel werden wir uns weiter damit beschäftigen.

Ein abschließendes Beispiel: Die Schwierigkeiten, die wir in unseren Beziehungen haben, besonders in den Beziehungen, die uns viel bedeuten, hängen oft damit zusammen, was wir von diesen Beziehungen erwarten. Wenn unsere Erwartungen enttäuscht werden, reagieren wir frustriert, und die Beziehung gerät in eine Krise. Nun hängen unsere Erwartungen an eine konkrete Person, die wir lieben, mit der wir leben oder auf die wir uns einlassen wollen, aber auch damit zusammen, wie wir ganz allgemein über Beziehungen denken, nicht nur über diese eine. Vielleicht sind unsere Erwartungen an Beziehungen generell übertrieben – was nicht überraschen würde, denn der Mainstream, angefangen von dem Bild, das uns Werbung und Marketing von gelungenen Beziehungen vermitteln, bis hin zu romantischen Blockbustern, tut das seine dazu, unsere Maßlosigkeit im Anspruch an Beziehungen noch zu befeuern. Menschen erwarten etwas von anderen, was diese unmöglich leisten können. Sich Gedanken darüber zu machen, was die prinzipiellen Möglichkeiten, aber auch die Grenzen von Beziehungen sind, kann eine Hilfe sein, die eigenen Beziehungen realistischer einzuschätzen – dem wenden wir uns im sechsten Kapitel weiter zu.

Die drei Beispiele mögen deutlich machen, dass Fragen nach Begriffsbestimmungen und einem Begriffsrahmen keine trockene akademische Übung sind, sondern Voraussetzung dafür, die Frage beantworten zu können, was es heißt, sich selbst zu verstehen. Dass es tatsächlich nur um einen Rahmen gehen kann, liegt in der Natur der Untersuchung: Wie dieser Rahmen gefüllt wird, ist individuell ganz unterschiedlich und hängt von den Vorlieben, Talenten, Wünschen, aber auch kulturellen und sozialen Prägungen eines jeden Menschen ab.