

Wochenkommentar 36/2023 von Matthias Zehnder

Plädoyer für die Gelassenheit



Bild: KEYSTONE/DPA/Christoph Soeder

Vor Beginn einer Pressekonferenz der Letzten Generation in Berlin stehen Mikrofone und Medienschaffende bereit. Berlin, 24.05.2023

Deutschland streitet über ein Flugblatt, das ein Junge vor 36 Jahren auf einem Schulhof verteilt hat. In Frankreich macht die Abaya Schlagzeilen, das traditionelle Kleidungsstück der Frauen aus dem Nahen Osten. Österreich ärgert sich, weil ein EU-Kommissar die hohen Gasbezüge des Landes aus Russland thematisiert und Österreich vorgeworfen hat «Blutgeld» nach Russland zu schicken. Und die mediale Schweiz hängt an den Lippen von Wasiliki Goutziomitros: Die Moderatorin der SRF-Sendung «10vor10» hatte sich verschluckt und musste live auf dem Sender einen Schluck Wasser nehmen. Schon am frühen Morgen hatte der Artikel darüber auf der Website von Tamedia über 50 Leserkommentare. Ganz zu schweigen von der aufgeregten Berichterstattung über das Wetter und den Kommentaren, die sie sofort provoziert. Was ist nur mit uns los, dass wir uns dermassen aufregen? Mein Plädoyer für die Gelassenheit. Gerade im Umgang mit den Medien.

Diese Woche habe ich [das neue Buch von Axel Hacke](#) gelesen. Auf über 200 Seiten beschäftigt er sich darin mit der Heiterkeit in schwierigen Zeiten und der Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte. Hacke sagt, ein heiterer Mensch sei nachsichtig, «anderen gegenüber und auch sich selbst. Weil er das Verstehen

wichtig findet und das Verachten nicht. Weil er sich eher im Lächeln übt als im Lachen.» Nicht zufällig bezeichnet er die Heiterkeit als einen «fast vergessenen Gemütszustand», eine «Haltung dem Leben gegenüber, in der wir seltsam ungeübt geworden sind.» Heiterkeit ist mit anderen Worten die Folge von Gelassenheit. Und die Gelassenheit ist uns definitiv abhandengekommen.

Die zweite Begegnung mit der Gelassenheit als Lebensprinzip bescherte mir diese Woche die [neuste Folge des Podcasts «Alles gesagt»](#) der «Zeit». Christoph Amend und Jochen Wegner sprechen mit dem Schriftsteller Ferdinand von Schirach unter anderem über die Philosophie der Stoiker von Cicero, Seneca, Epiktet und Marcus Aurelius. Ferdinand von Schirach empfiehlt, wie Marc Aurel zu unterscheiden zwischen den Dingen, über die man die Macht hat und jenen Dingen, über die man keine Macht hat. Sich aufzuregen lohnt sich nur da, wo man selbst etwas am Zustand ändern kann.

Die Aufregung in den Medien

Die Aufregung über ein Werbeplakat von Toyota in der Westschweiz, das der Kanton Waadt überkleben lässt, weil es sexistisch sei – unnötig. Der «Spiegel» fragt empört: «Hat Olaf Scholz einen Plan für dieses Land – oder tut er nur so?» Das Problem ist ja, dass das Resultat dasselbe ist und ich nichts daran ändern kann. Ganz besonders gilt das für die Wetterberichterstattung. Ein Beispiel von heute aus «20 Minuten»: «Gewitter angekündigt – geht der Spätsommer jetzt zu Ende?», fragt die Pendlerzeitung. Ganz egal, wie Sie die Frage beantworten, – das Wetter ändert sich, oder es bleibt, wie es ist.

Wetter ist immer ein sicherer Wert: zu heiss, zu kalt, zu trocken, zu nass – es gibt immer etwas zu wettern. Es ist das beste Beispiel dafür, was Marcus Aurelius, Epiktet und Ferdinand von Schirach meinen, wenn sie sagen, man solle lernen zu unterscheiden, was man beeinflussen kann und was nicht. Das Wetter kann ich definitiv nicht beeinflussen, – was hat es für einen Sinn, sich darüber aufzuregen?

Warum thematisieren Medien wie «20 Minuten» regelmässig das Wetter? Weil es ankommt. Die Wettersendung «Meteo» auf SRF gehört regelmässig zu den Sendungen mit den meisten Zuschauern. «Der Sommer 2023 ist vorbei, – so heiss war er wirklich», titelt «Watson». Die «Luzerner Zeitung» fragt besorgt: «Hitzetage im September – ist das noch normal?» Und «Work», die Zeitung der Gewerkschaft Unia, ruft den Menschen im klimatisierten Büro in einer grossen Schlagzeile zu: «Baubüezer in der Bruthitze: Chrampfen bei über 34 Grad – «Spätestens um 16 Uhr bist du plemplem»»

Die so herrlich folgenlose Aufregung

Plemplem macht vor allem diese Berichterstattung. Das Wetter findet statt, egal was ich dazu denke, ja: egal, ob ich aus dem Fens-

ter schaue oder nicht. Warum also stürzen sich die Menschen auf die Wetterberichterstattung, wo sie doch am Wetter nichts ändern können? Die Antwort ist: Vielleicht gerade deshalb. Über das Wetter kann man sich so herrlich folgenlos aufregen, weil man es ja eh nicht beeinflussen kann. Schwierig wird es, wenn das Klima ins Spiel kommt. Denn für die Klimaveränderung sind wir alle verantwortlich. Das ist so unangenehm wie Hinweise darauf, dass Alkoholkonsum ungesund ist und zu viel Zucker auch. Wer sich darüber aufregt, müsste selbst ins Handeln kommen. Wie anstrengend. Da ist ein bisschen Wetterberichterstattung doch viel angenehmer.

Aus Sicht der Medien ist auch klar, warum sie über das Wetter berichten und über die sexistische Autowerbung im Kanton Waadt und den Plan von Olaf Scholz: Es klickt gut. Medien leben von der Aufmerksamkeit der Menschen und Aufmerksamkeit ist oft an Aufregung gebunden. Klare Köpfe klicken nicht. Ich habe darüber, vielleicht erinnern Sie sich, vor ein paar Jahren das Buch [«Die Aufmerksamkeitsfalle»](#) geschrieben. Vernünftige Berichterstattung lohnt sich nicht im Internet. Wenigstens nicht auf kurze Sicht und vor allem dann nicht, wenn die Medien auf Reichweite angewiesen sind, weil sie sich über Werbung finanzieren.

Wir sind selbst dafür verantwortlich

Aufregung sorgt für Aufmerksamkeit. Das ist das Wertvollste, was wir Medienkonsumenten den Medien geben können. Und warum verschenken wir unsere Zeit so willfährig dafür, dass wir uns am Strohfeuer eines aufflammenden Ärgers erlaben? Weil es bequem ist. Stoiker sagen, dass wir selbst für unsere Gefühle verantwortlich sind. Wenn wir uns über eine fette Schlagzeile aufregen, sind wir also selbst dafür verantwortlich. Wir nehmen das aber anders wahr: Schliesslich war es der Aigner, der die Sache mit dem Flugblatt verbochen hat. Und das mit dem Blutgeld war Martin Selmayr. Was kann ich dafür, wenn mich das aufregt?

Die Stoiker sagen: Wir müssen erkennen, dass wir selbst über unsere Gedanken und Gefühle bestimmen. Sie sagen also nicht: Wir müssen die Macht über unsere Gedanken und Gefühle zurückerobern. Wir haben die Macht schon. Wir müssen es nur erkennen. Denn es bedeutet, dass wir frei sind, was wir denken und was wir fühlen wollen. Die Kehrseite davon ist: Wenn wir frei sind, was wir fühlen, sind wir auch selbst dafür verantwortlich. Wer sich dieser Freiheit und Selbstverantwortung bewusst wird, erhält einen neuen Blick auf die Welt und das eigene Leben. So hat es Epiktet aufgeschrieben und Marcus Aurelius vorgelebt. Wer sich dessen bewusst wird, kann Gelassenheit lernen.

Gelassenheit lohnt sich nicht (für die Wirtschaft)

Das Problem dabei ist: An Gelassenheit hat, ausser Ihnen und mir, also ausser uns selbst, kaum jemand ein Interesse. Mit gelassenen Kundinnen und Kunden macht die Wirtschaft weniger Umsatz.

Denken Sie an die Buchungsseite von Easyjet. Wenn Sie einen Flug auswählen, steht da meistens etwas wie: «Zuletzt vor 45 Minuten gebucht» und «Noch 3 Sitzplätze übrig zu diesem Preis». Das steht auch da, wenn das Flugzeug noch fast leer ist. Der Grund ist das «Scarcity-Prinzip», das Prinzip der Verknappung. Einfach gesagt neigen Menschen dazu, sich schneller zu entscheiden, wenn sie das Gefühl haben, etwas verpassen zu können.

Die scheinbare Knappheit erzeugt ein Gefühl von Dringlichkeit, das den Kunden dazu verleiten soll, das Produkt zu kaufen, bevor es nicht mehr verfügbar ist. Die Verfügbarkeit wird wichtiger als der Preis. Zudem werden Produkte, die als knapp gelten, oft als wertvoller wahrgenommen. Und dann kommt noch ein gewisses Wettbewerbsdenken dazu: Wie am Wühltisch möchten die Kunden nicht, dass andere profitieren können. Es kann offenbar den Kaufanreiz erhöhen, wenn man das Gefühl hat, einer der letzten zu sein, der von einem guten Deal profitiert. Mit anderen Worten: Aufregung und Dringlichkeit sind gut fürs Geschäft.

Ärger über Dinge ist sinnlos

Gut fürs Geschäft des Anbieters. Für uns Kundinnen und Kunden ist die ständige Dringlichkeit und die damit verbundene Aufregung gar nicht gut. Nicht für den Geldbeutel, aber auch nicht für den Geist. Epiktet schreibt, für das Glück seien nur diejenigen Dinge relevant, die unserer Kontrolle unterliegen; alles andere sei irrelevant und sollte daher keine Gefühle erregen. Bei Marcus Aurelius findet sich der wunderbare Satz: «Es ist sinnlos, sich über blosser Dinge zu ärgern, denn ihnen fehlt die Fähigkeit, sich dessen anzunehmen.» Ich glaube, das Wetter kann als Ding durchgehen: Es ist sinnlos, sich über das Wetter zu ärgern, weil ihm die Fähigkeit abgeht, sich meines Ärgers anzunehmen.

Lesen Sie einmal mit diesem Satz im Kopf die Zeitung, schauen Sie Nachrichten oder besuchen Sie eine Nachrichtenseite im Web: Wo stossen Sie auf Themen, über die es sich nach Marcus Aurelius lohnt, sich zu ärgern? Sie werden sofort einen viel angenehmeren Tag verbringen, wenn Sie sich seine Maxime ins Gedächtnis rufen: «Behandle Wesen, die nicht von Vernunft geleitet sind, und Dinge und Gegenstände im Allgemeinen auf abgeklärte, grosszügige Weise, denn du besitzt die Fähigkeit zur Vernunft, sie nicht.» Und wenn Sie das noch nicht von übermässigem Nachrichtenkonsum abhält, dann vielleicht dieser Satz des grossen Kaisers: «Es gibt nichts Armseliges als einen Menschen, der ständig herumläuft und seine Nase in alles steckt.»

Auftritt der letzten Generation

Nun sagt die letzte Generation vielleicht: Typisch Boomer. Die Welt geht unter und der Mann denkt nur an Gelassenheit. Wir opfern

uns und kleben uns auf die Strassen, damit Ihr Boomer endlich erwacht und etwas tut.

Ich glaube, das ist ein grosses Missverständnis. Gelassenheit ist nicht Gleichgültigkeit. Im Gegenteil. Marcus Aurelius sagt: «Alles, was du tust und sagst und denkst, sollte sich an der Möglichkeit deines unmittelbar bevorstehenden Ablebens orientieren.» Er sagt also: Nimm den richtigen Massstab für dein Tun. Ständig nur kurzfristig Deine Lust befriedigen zu wollen, kann nicht zu einem glücklichen Leben führen. Schon gar nicht, wenn es um Besitz geht. Denn Du gewöhnst Dich in kürzester Zeit an alles, was sich in Deinem Besitz befindet. Besitz kann Dich deshalb nicht glücklich machen, das können nur Erlebnisse. Das ist eine Absage an die Konsumgesellschaft, wie sie auch die letzte Generation nicht besser formulieren könnte.

Marcus Aurelius würde vielleicht noch daran erinnern, dass es immer nur um die Gegenwart geht, weil der jüngste und der älteste Mensch immer nur in der Gegenwart lebt. Er sagt, es «kann niemand die Vergangenheit oder die Zukunft verlieren, weil niemand verlieren kann, was er nicht hat.» Zudem sagt er, Ziel des Lebens sei es, «im Einklang mit der Natur» zu stehen. «Natur» meint dabei sowohl die Natur als Ganzes wie auch die Natur des Menschen, weil beides auf dasselbe hinausläuft. Wohlverstanden: Marcus Aurelius hat 121 bis 180 gelebt, vor rund tausendneunhundert Jahren! Wir wüssten also schon lange, wie wir leben sollten.

Verantwortung und Selbstüberforderung

Jetzt sagt unsere letzte Generation vielleicht: Alles gut und recht, aber Ihr Boomer dürft Euch nicht mit Verweis auf einen toten römischen Kaiser aus der Verantwortung stehlen. Wir müssen jetzt handeln, damit die Welt nicht untergeht. Das stimmt. Auch darin steckt aber ein Missverständnis: Verantwortung ist immer die Kehrseite von Freiheit. Zwang führt nicht zu Verantwortung, sondern zu Aufregung und Ablehnung. Und das stimmte wohl schon vor 2000 Jahren. Axel Hacke schreibt: «Schwierige Zeiten? Ja. Natürlich. War immer so. Wird nicht anders werden. Sie werden nicht einfacher, die Zeiten, wenn wir unsere Möglichkeiten vergessen.» Natürlich müssen wir die Welt retten. Beginnen sollten wir aber bei uns selbst. Indem wir uns an unsere Möglichkeiten erinnern. Der Stoiker sagt: Ändere, was Du ändern kannst – und das ist das eigene Verhalten. Marcus Aurelius schreibt: «Es ist unsinnig, nicht einmal zu versuchen, der eigenen Niedrigkeit zu entgehen, was doch möglich ist. Und genauso unsinnig ist es, der Niedrigkeit der anderen zu entgehen, was unmöglich ist.»

Für Marcus Aurelius war die Philosophie ein Weg der Selbstverbesserung. Der Weg zur Gelassenheit. Axel Hacke schreibt, ein heiterer Mensch zu sein, bedeute, «sich freizumachen von Erwartungen, vom Übermass, von Selbstüberforderungen. Es bedeutet nicht, das

Schwere zu ignorieren, sondern es in etwas Leichtes zu verwandeln. Es jedenfalls zu versuchen.»

Sich freizumachen von Selbstüberforderung. Ich kann die Welt nicht retten. Aber ich kann mich freimachen von Übermass. Und von der Aufregung durch Schlagzeilen. Ich kann es wenigstens versuchen. Und ich kann wählen und abstimmen. Immerhin.

Basel, 8. September 2023, Matthias Zehnder mz@matthiaszehnder.ch

PS: Nicht vergessen – [Wochenkommentar abonnieren](#). Dann erhalten Sie jeden Freitag meinen Newsletter mit dem Hinweis auf den neuen Kommentar.

Quellen

Epiktet (2019): Über die Kunst der inneren Freiheit. Herausgegeben und mit einer Einleitung versehen von A. A. Long. München: FinanzBuch Verlag 2019.

Hacke, Axel (2023): Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte. Köln: DuMont Buchverlag 2023.

Schriefl, Anna: Stoische Philosophie. Eine Einführung. Stuttgart: Reclam Verlag 2019. (Reclams Universal-Bibliothek)

Waterfield, Robin; Aurel, Mark (2022): Selbstbetrachtungen. Kommentierte Edition von Robin Waterfield. München: FinanzBuch Verlag 2022.

Zehnder, Matthias (2017): Die Aufmerksamkeitsfalle. Wie die Medien zu Populismus führen. Basel: Zytglogge 2017

Spenden für den Wochenkommentar ist jetzt so einfach wie bezahlen im Hofladen



Bequem mit TWINT bezahlen

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT App.

Geben Sie den Totalbetrag ein und bestätigen Sie Ihre Zahlung.



Sie möchten lieber über einen Einzahlungsschein spenden? Kein Problem:

https://www.matthiaszehnder.ch/wp-content/uploads/2023/04/Spende_EZ_Wochenkommentar.pdf