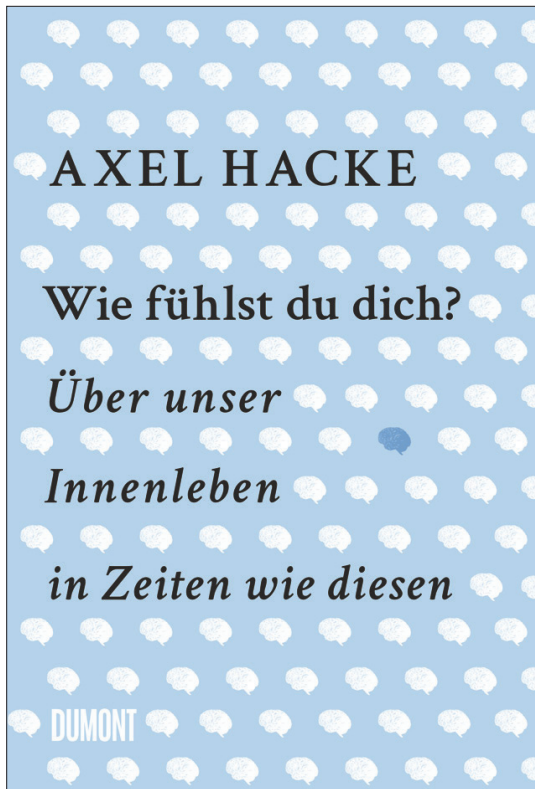




➔ **SACHBUCH DER WOCHE**
zum Wochenkommentar

Axel Hacke: Wie fühlst du dich?



Axel Hacke: Wie fühlst du dich? Über
unser Innenleben in Zeiten wie diesen.
DuMont Buchverlag, 256 Seiten, 31.90
Franken; ISBN 978-3-8321-6810-0

Unsere aufgeklärte Gesellschaft baut auf den Satz von René Descartes: Ich denke, also bin ich. Wir sind heute überzeugt, dass Rationalität unser Leben bestimmt und bestimmen muss: «Unsere politischen und wirtschaftlichen Systeme beruhen auf dieser Grundannahme: Menschen sind in der Lage, rationale Entscheidungen zu treffen und ihre Emotionen im Griff zu haben», schreibt Axel Hacke – um trocken anzufügen: «So ist es aber nicht.» Wir wissen heute, dass Denken nicht nur im rationalen Neocortex stattfindet, sondern im ganzen Gehirn, ja im ganzen Körper. Gefühle und Gedanken lassen sich dabei nicht trennen. Hacke folgert: «Wenn unsere Empfindungen also kein Luxus sind, keine Dreingabe zu einem primär von Rationalität gesteuerten Dasein, sondern ein differenziertes, komplexes und unentbehrliches Hilfsmittel im Leben, dann ist vielleicht auch diese Frage eine, die wir uns täglich stellen und deren Beantwortung wir eine gewisse Aufmerksamkeit schenken sollten.» Gemeint ist die Frage, die seinem Buch den Titel gab: «Wie fühlst du dich?» Hacke schreibt: «Ohne Gefühle können wir nicht vernünftig handeln. Und die Vernunft sagt uns, dass wir unseren Gefühlen Raum zu geben haben, sie beachten sollten und sie nie vernachlässigen dürfen.» «Wie fühlst du dich?» sei «eine für unsere Zeit programmatische Frage», sagt Hacke, weil ihre Beantwortung die Fähigkeit voraussetze, «über Gefühle zu reden, sie zu erkennen, mit ihnen umzugehen. Es geht um Kompetenz, ein Gefühlswissen, ohne das man sich in unserer Welt zwar bewegen kann, aber nicht sollte.»



Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Axel Hacke geht den Gefühlen auf den Grund: der Einsamkeit und der Angst, der Freude und dem Verbundensein, der Ohnmacht und dem Hass. Es sind die Gefühle, die unsere Zeit und ihre «Gefühlsgewitter» prägen. Sein Fazit: Wir müssen uns vor allem um das Gefühl von Zuversicht kümmern.
<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>