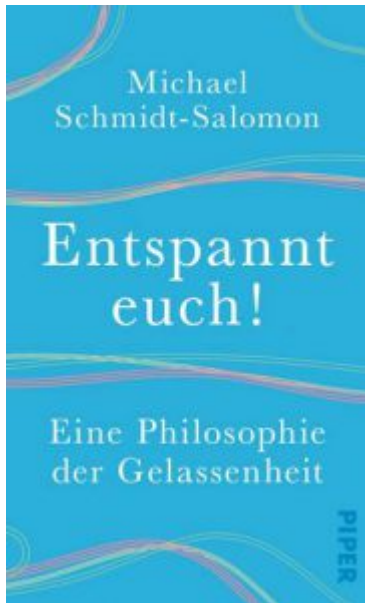


Michael Schmidt-Salomon: „Entspannt euch!“



Rezension von Gerfried Pongratz:

Kleines Buch – großer Inhalt! Wer Michael Schmidt-Salomons Vorträge, Bücher und sonstigen Publikationen kennt, weiß, was ihn erwartet: Übersichtliche Themenaufbereitung, geradlinige Aussagen, stringente Gedankenführung – in klarer, humor- und poesievoller Sprache. Vieles am Inhalt des vorliegenden Buches ist Lesern seiner Schriften bekannt und doch unterscheidet es sich grundlegend von seinen anderen Veröffentlichungen. Es bietet als „Philosophie der Gelassenheit“ die Aufbereitung und Zusammenfassung aller Themen, die unser Menschsein, unser Selbstverständnis, unsere Verortung im Leben (und Sterben) betreffen. Es vermittelt tiefgründiges Wissen über unser „Sosein“ und bildet ein Vademecum für alle Lebenslagen mit Anregungen, Argumenten und Hinweisen zum Hinterfragen eigener Standpunkte und Verhaltensweisen. Wer sich darauf einläßt, gelangt zu einer „neuen Leichtigkeit des Seins“.

„Wie findet man zu einem sinnerfüllten, glücklichen Leben?“ steht am Einband, wobei die dazugehörige Überschrift „Ein Weisheitsbuch für das 21. Jahrhundert“ verspricht. Das weckt

apriori Mißtrauen, allerdings zu Unrecht: Der Inhalt des Buches ist von esoterischem Anflug so weit entfernt, wie Donald Trump vom Gedanken, er könnte nicht der Größte sein („Perspektiven“ S. 44 ff.); der Text vermittelt pure Rationalität und modernes Wissen, er kann als Manifest antiesoterischer Aufklärung verstanden werden.

Der Inhalt des Buches richtet sich in direkter Ansprache an die Leser, den roten Faden bilden die Perspektive und Gedanken Albert Einsteins; sie beschäftigen Schmidt-Salomon seit 35 Jahren und haben ihn wohl auch geprägt. Die Ausführungen gliedern sich in acht „Lektionen“, wovon jede besondere Aspekte des Ziels *„rational zu denken, Angst vor dem Versagen zu verlieren, die Welt entspannter, gelassener und humorvoller wahrzunehmen, den Sinn des Lebens sinnlich zu erfahren, statt ihn übersinnlich herbeizuhalluzinieren“* mit den daraus zu ziehenden Schlüssen ausführlich behandelt.

Zitate (z.T. gekürzt, bzw. leicht verändert):

Wir sollten begreifen, dass jeder von uns nur der sein kann, der er aufgrund seiner Anlagen und Erfahrungen sein muss (S. 20). Das bedeutet mitnichten, dass wir keine Verantwortung für unser Handeln übernehmen sollten (ganz im Gegenteil), aber ich rate dringend, den moralischen Schleier abzunehmen, der den Blick auf die Realität trübt (S. 135).

Es (kommt) im Leben weniger darauf an, mit welchen Anlagen man geboren wurde, als darauf, was man aus ihnen macht (S. 21).

Das Leben ist ein Glücksspiel, eine Lotterie, bei der einige von uns ein Traumlos ziehen, während es andere übel trifft (S. 23).

Sei dankbar!

Lerne, dir selbst und anderen zu vergeben!

Frei zu sein bedeutet, tun zu können, was man will – es

bedeutet nicht, zu einem bestimmten Zeitpunkt etwas anderes wollen zu können als das, was man will (S. 32).

Der Abschied von der Idee des ursachenfreien Willens ist keineswegs mit einer Einschränkung deiner Freiheit verbunden (S. 40).

Albert Einstein betrachtete die Einsicht in die ursächliche Bedingtheit unseres Denkens und Handelns als eine unerschöpfliche Quelle der Toleranz (S. 57). Sie hilft, moralische Übel als ursächlich bedingt zu begreifen und sich mit den Ursachen zu beschäftigen, die Welt mit den Augen des anderen zu sehen (S. 61). Daraus resultiert die „Kunst des Vergebens“.

Die Einsteinsche Sichtweise verlangt nicht weniger als einen Abschied von unseren Moralvorstellungen, ja, mehr noch: einen Abschied vom moralischen Denken überhaupt (S. 72).

Fragen von „Gut und Böse“, „Ethik und Moral“ münden in die Aussage:

„Aus ethischer Perspektive darfst du tun, was du willst, solange du die Rechte anderer nicht verletzt“ (S. 90).

Die traditionellen Dualismen von Subjekt und Objekt, von Körper und Geist, Natur und Kultur, Mensch und Tier (wurden) in fundamentaler Weise aufgehoben. Das Mystische ist rational geworden und das Rationale mystisch (S.99)

Wer von seinem Selbst lassen kann, entwickelt ein gelassenes Selbst (S. 103).

Der Mut zur „bedingungslosen Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber“ verlangt, die Endgültigkeit des Todes ohne weitere Ausflüchte zu akzeptieren“ (S. 109).

Um Leben Sinn zu geben erweisen sich drei Strategien als erfolgreich:

1 Hedonismus (genieße das Leben mit allen Sinnen).

2. Selbstverwirklichung (arbeite daran, die eigenen Talente zu entfalten).

3. Altruismus (engagiere dich für Dinge, die nicht nur für dich selbst, sondern auch für andere von Bedeutung sind).

Für uns Menschen, als geborene Teamplayer, liegt die größte Erfüllung des Eigennutzes in seiner Ausdehnung auf andere (S. 119).

Wir sollten uns bemühen, eine möglichst realistische, rationale und faktenbasierte Sicht der Welt zu entwickeln und über sie zu einer positiven Lebenseinstellung zu gelangen (S. 127).

Rechne mit dem Schlimmsten, aber hoffe auf das Beste! Ertrage, was du nicht verändern kannst, aber verändere, was du nicht ertragen mußt (S. 128).

Ars moriendi besteht darin, ohne Schuldgefühle von der Welt abzutreten. Denn wenn du das Gesetz der Kausalität verinnerlicht hast, wirst du am Ende deiner Tage wissen, dass du nur das Leben führen konntest, dass du unter den gegebenen Bedingungen führen mußttest (S. 130).

Der Tod ist und bleibt der ultimative Ausweg in jeder noch so ausweglos erscheinenden Situation. Niemand auf der Welt darf dir abverlangen, Unerträgliches zu ertragen! (S. 132).

Übe Nachsicht mit dir selbst! Immerhin weißt du ja, dass du nicht besser sein kannst, als du bist (S. 138).

Je mehr zu lernst, von deinem eigenen Selbst zu lassen, desto eher wirst du ein gelassenes Selbst entwickeln! (S. 139).

Die Quintessenz des Buches könnte aus der (Stoiker-)Sicht des Rezensenten so lauten:

Verbinde heutiges rationales Denken und Wissen mit stoischen Werten, wie Besonnenheit, Gelassenheit, Mäßigung und strebe nach Glück, das ohne Glaube an Götter und Dämonen aus kritischer Vernunft und einem klaren Verstand erwächst.

Brennende Geduld wirst du benötigen, wenn du die in diesem Buch geschilderte Einsteinsche Perspektive in deinem Alltag umsetzen willst. Denn dabei wirst du immer wieder Rückschläge erleben (S 137).

Michael Schmidt-Salomon: „Entspannt euch!“

© Piper Verlag GmbH, München 2019, ISBN 978-3-492-05950-3, 159 Seiten.

Uneingeschränkte Leseempfehlung, verbunden mit der Ermunterung, das kleine Buch als ständigen Begleiter, als Vademecum, zu benutzen!

Gerfried Pongratz 3/2019