



Universität
Zürich^{UZH}

Ethik-Zentrum

Inmitten des Lebens: Von der Chance, an Erfahrungen zu reifen

Dr. Barbara Bleisch

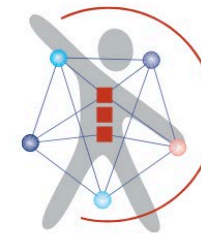


Abb.: Doris Titze, o.T., Aquarell/Papier, 18 x 24 cm, 1997

**Grenzerfahrungen —
Wege jenseits des Vertrauten**

4. bis 6. März 2026

im Henry-Ford-Bau in Berlin



**Deutscher Kongress für
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie**

«Wohl in der Mitte unsres Lebensweges
geriet ich tief in einen dunklen Wald, so daß
vom graden Pfade ich verirrte.»

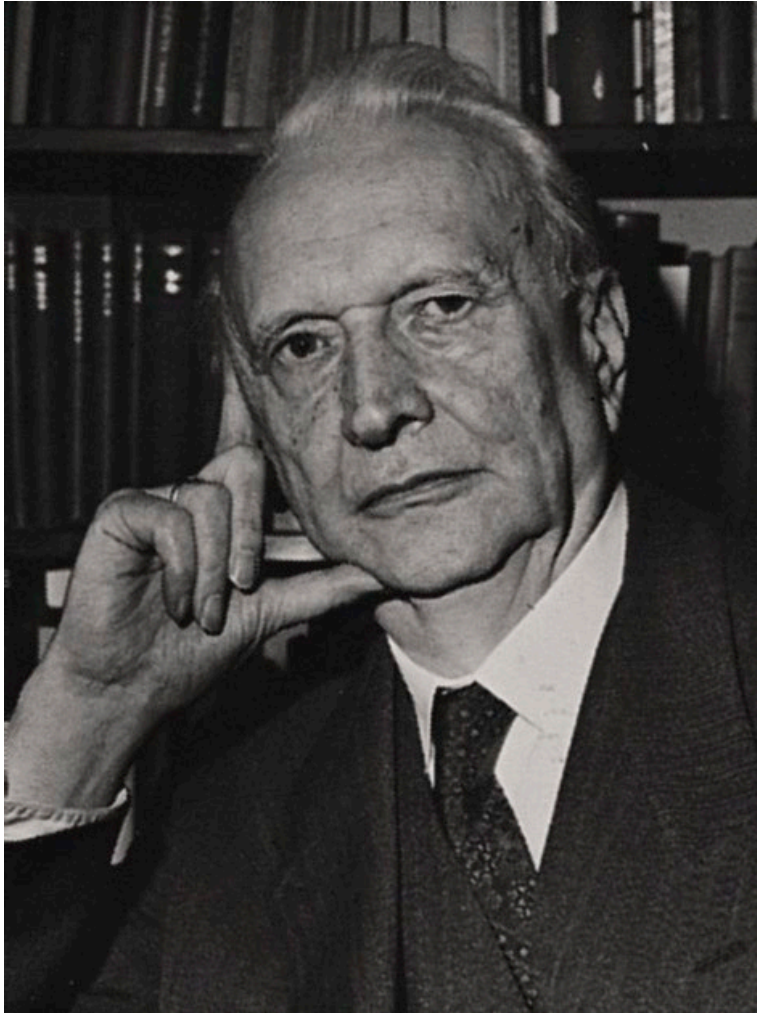
Dante Alighieri: *Göttliche Komödie, Inferno*

«Ich hasse mein Spiegelbild. (...) Ich sehe
meinen früheren Kopf, den eine Seuche
befallen hat, von der ich nicht mehr genesen
werde.»

Simone de Beauvoir: *Der Lauf der Dinge*



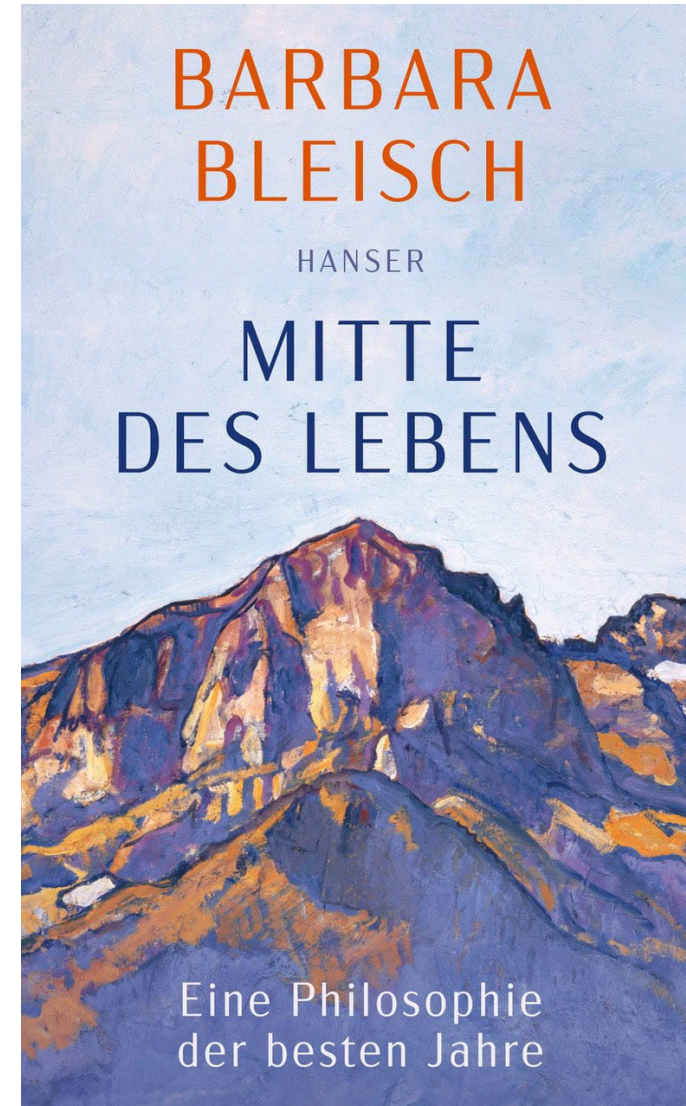
Krise als Existenzzerhellung



- Begriff der „midlife crisis“ geht zurück auf den kanadischen Psychoanalytiker Elliott Jaques (1965)
- Krisen als Transitionsmarker
- Heute: Rede von der „midlife crisis“ als
 - Chiffre für die existentiellen Fragen, die sich aus der Bilanzierung ergeben.
 - als hilfloser Versuch der Entschuldigung eines Verhaltens, das uns nicht „altersadäquat“ scheint.

Inhalt

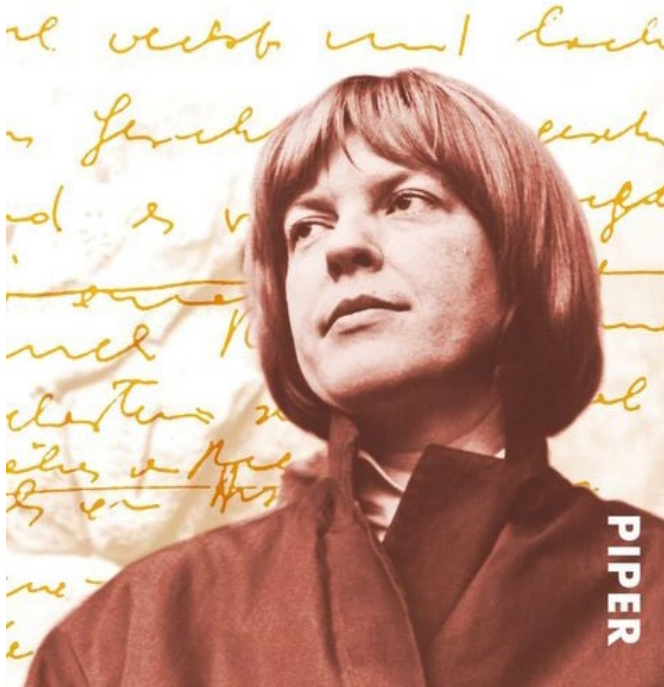
- I. Reue und Bedauern
- II. Lebenserfahrung
- III. War's das schon?
- IV. Die Kunst, sich zu verlieren



I Reue und Bedauern

Ingeborg Bachmann

Das dreißigste Jahr



- Der Dreissigjährige zieht ernüchtert Bilanz: Aus seinen Träumen der Jugend ist nichts geworden.
- Verzweifelt ruft er sich das Lebensgefühl seiner Jugendjahre in Erinnerung, als er noch «gedacht [hat], dass er alles mögliche werden könne: Ein großer Mann, ein Leuchtfeuer, ein philosophischer Geist.»
- Er sah bisher keinerlei Dringlichkeit, irgendeinen seiner Träume umzusetzen. Stattdessen schlitterte durch die Tage.
- Nun bleibt nur, sich in der «gesellschaftlichen Falle» einzurichten.

Reue und Bedauern – unnütz?

«Die Reue ist keine Tugend und entspringt nicht aus der Vernunft, sondern der, der eine Handlung bereut, ist zweifach elend und ohnmächtig.»

Spinoza, Ethik, 4. Teil.
Lehrsatz 54.



a) Bedauern als Grundmelodie eines reichen Lebens



Wollten wir nicht in Kauf nehmen, zwischen Verlockungen wählen zu müssen und nach einer Entscheidung zu bereuen, dass wir nicht alles haben können, müssten wir das Leben eines Schalentiers leben.

Vgl. Sokrates im Streit mit Protarchos im Dialog *Philebos*

b) Bedauern als Nebeneffekt von Entscheidungen

«Ich sah mich in der Gabel dieses Feigenbaumes sitzen und verhungern, bloß weil ich mich nicht entscheiden konnte, welche Feige ich nehmen sollte. Ich wollte sie alle, aber eine von ihnen nehmen bedeutete, alle anderen verlieren.»

Sylvia Plath: Die Glasglocke



c) Bedauern und „Transformative Erfahrungen“

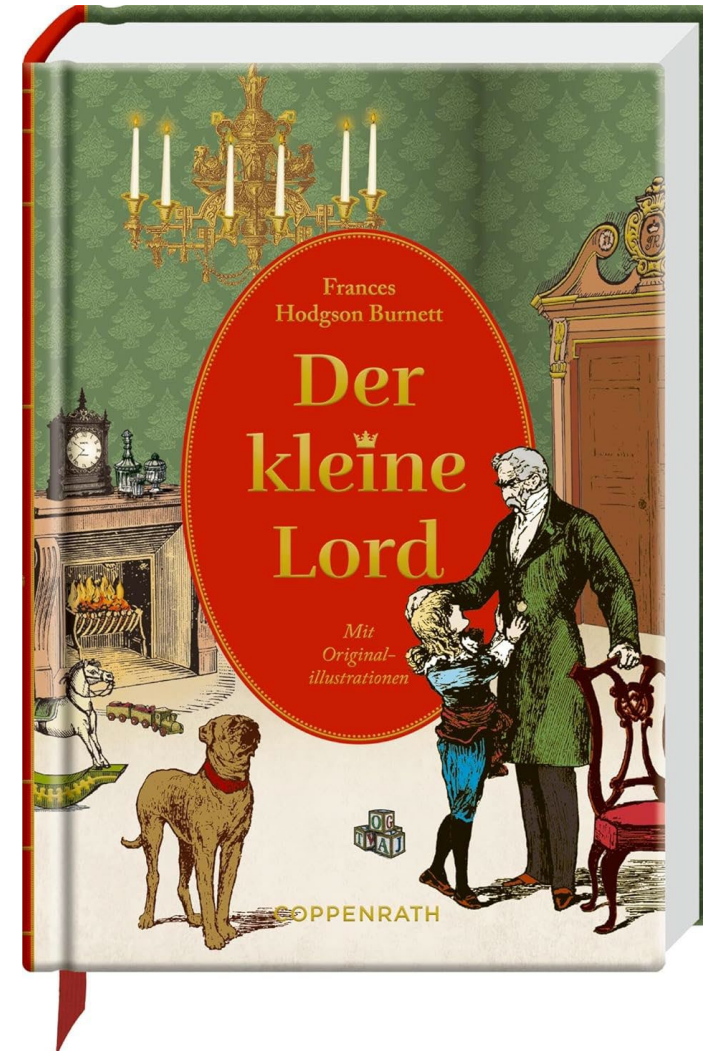
[Was bedeutet das alles?]

L. A. Paul

**Was können wir wissen,
bevor wir uns entscheiden?**

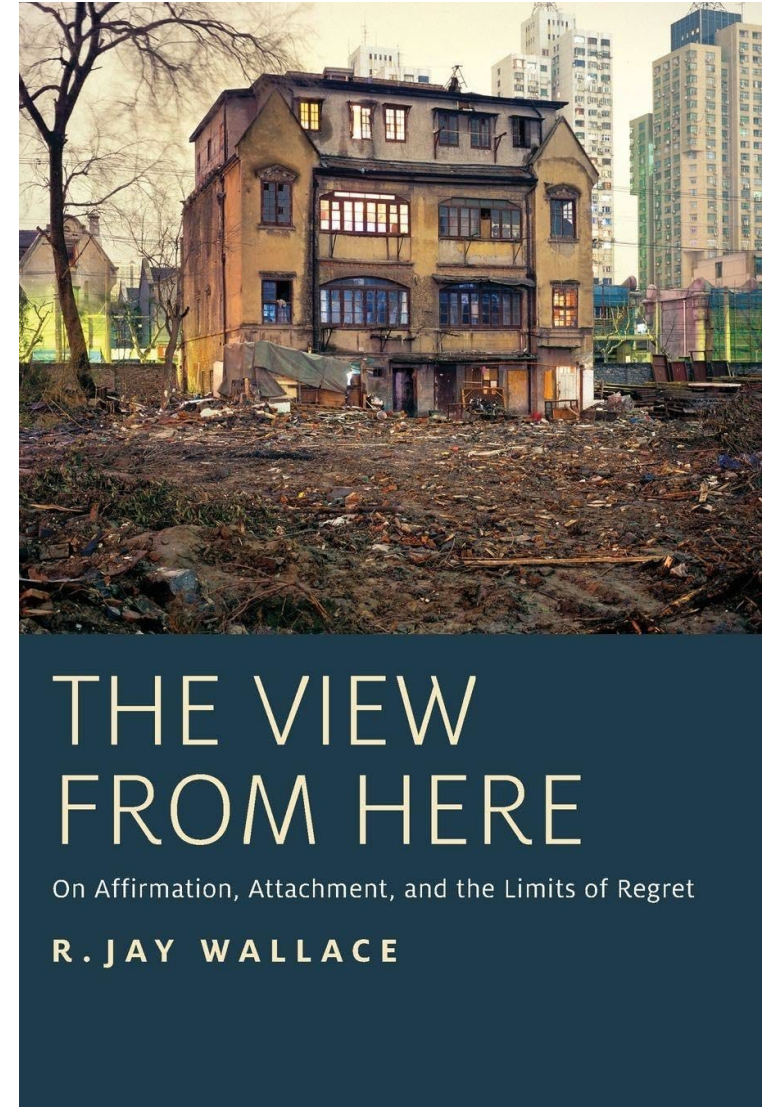
Von Kinderwünschen
und Vernunftgründen

Reclam



Ambivalenz als reifere Haltung

- Weder umfassendes Bedauern noch «positives Denken» sind adäquat.
- R. Jay Wallace: Nur eine Haltung der Ambivalenz vermag dem menschlichen Leben auf eine ehrliche Art und Weise gerecht zu werden.



II Lebenserfahrung als a) praktische Klugheit

- Aristoteles: «Eudaimonia» als Entfaltung des eigenen Wesens (der Tüchtigkeit seiner Seele)
- Lebenserfahrung kommt der Glückseligkeit zugute
- Lebensklugheit als eigentliche Frucht der Lebensmitte
 - Adam Smith: allein die Erfahrung im Umgang mit anderen schärft unser moralisches Sensorium.
 - Immanuel Kants Urteilskraft: Fähigkeit, die verinnerlichten Regeln angemessen auf konkrete Einzelfälle anzuwenden.

Aristoteles
Nikomachische Ethik

Reclam



Reife ist kein Selbstläufer.

- Aristoteles: Lebenserfahrung fällt niemandem automatisch in den Schoß.
- Immanuel Kant: Urteilskraft kann „nicht gelehrt, sondern nur geübt“ werden.
- Wir müssen uns
 - Erfahrungen aussetzen. („Ich spreche aus Erfahrung“.)
 - aus Erfahrungen lernen.

b) Lebenserfahrung als Kenntlichkeit

Einen vertrauten Umgang mit sich selbst pflegen, sich und die eigene Werte und Prinzipien nicht verraten.

«Wenn man zu ihnen hinkommt, sind sie da.
Sie erinnern sich ihres eigenen
Alten Gesichts bei dem letzten Treffen.
Wie immer sie sich verändert haben -
Denn gerade sie ändern sich -
Sie sind höchstens kenntlich geworden.»

«Wovon wird einer klüger? Indem er zuhört
Und indem man ihm etwas sagt.»

Bertolt Brecht: *Lied über die guten Leute*

c) Lebenserfahrung als Kunst der Ironie



Dem eigenen Denken und Fühlen
gestatten, «Luft zu holen».

Vladimir Jankélévitch: *Die Ironie*

III War's das schon?



«Das Problem ist, dass es halt oft nur ums Abhaken geht. Dann muss man das noch machen und dies, und während dem geht das Leben einfach vorbei. Wie sollen wir denn Momente festhalten?»

«Toni Erdmann», Maren Ade (2016)

Telisch und atelisch leben



Schopenhauers Pendel:

Das menschliche Dasein
«schwingt also, gleich einem
Pendel, hin und her, zwischen dem
Schmerz und der Langeweile.»

Generativität und Lebenssinn

- Wert der Generativität in den mittleren Jahren (Erik H. Erikson in Zusammenarbeit mit seiner Frau Joan Erikson, *Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung*)
- Susan Wolf: Ein menschliches Leben wird dann als sinnvoll angesehen, wenn es i) subjektiv erfüllend ist und ii) zu etwas objektiv Wertvollem beiträgt, das außerhalb von einem selbst liegt.



IV Die Kunst, sich zu verlieren



- Das engl. «lost» stammt vom altnordischen «los» ab, was bedeutet, ein Heer aufzulösen: Kämpfende kehren heim von der Front, lösen sich aus ihren Formationen und finden ihren Weg nachhause.
- Wer sich im Leben existentiell zu verlieren wagt, muss sich lösen von allen Kampfhandlungen, die inneren Waffen strecken und sich den eigenen drängenden Fragen ergeben.
- Erst dann kann eine Form von Frieden einkehren.

Vielen Dank.