

# Die Kraft der Lebenserzählung

Auf dem Büchermarkt boomen Autobiografien, in den sozialen Medien wird fleissig öffentlich Tagebuch geführt und über das eigene Leben getwittert oder gebloggt.

Woher kommt dieses Bedürfnis, das eigene Leben zu erzählen und von gelebten Leben zu erfahren? Der Philosoph Dieter Thomä hat untersucht, welche Bedeutung dem Aufschreiben von Lebensgeschichten zukommt. Und erklärt im Interview, wie man den grössten Nutzen daraus zieht: mit Sorgfalt, Zuversicht und Selbstliebe.

Interview **Christian Kaiser** Bild **Jürgen Bauer**

Herr Thomä, Sie haben ein Buch geschrieben mit dem Titel «Erzähle dich selbst». Das ist ja ein Imperativ. Wieso soll man sein Leben in eine erzählte Form bringen?

Der Titel ist zwar eine Aufforderung, das Buch ist aber mehr eine Analyse dieses Imperativs. Ich beobachte, dass in der Gesellschaft ein starker Druck vorhanden ist, sich mit seinem Leben auf erzählerische Weise zu befassen; etwa seinen Lebenslauf zu optimieren oder auf sozialen Medien laufend zu dokumentieren, was man tut. Dann gibt es da aber auch

eine Lust oder gar Sucht, die sich auf Biografien richtet – Biografien sind ja enorm erfolgreich auf dem Buchmarkt. Offenbar gibt es eine Sehnsucht, von Leben erzählt zu bekommen, die sich runden.

Sie schreiben, die Aufforderung «Erzähle dich selbst» sei mit der Überschrift des Orakels von Delphi verwandt: «Erkenne dich selbst.» Inwiefern?

Das ist ja der berühmteste Imperativ; man soll sich selbst erkennen. Sich selbst zu erzählen ist eine spezielle Art, sich selbst zu erkennen. Man kann auch in



den Spiegel gucken oder sich auf die Waage stellen, um sich selbst zu erkennen. Wer sich damit nicht begnügt, kommt sehr schnell an den Punkt, aufzuschreiben, was man so gemacht hat. Zum Beispiel, dass man gestern bei Rot über die Strasse gelaufen ist. Es gibt einen sehr engen Zusammenhang zwischen Handlung und Erzählung. Man könnte sagen, dass sich das ganze Leben aus Minierzählungen über Handlungen zusammensetzt.

Solche Minigeschichten sind ja eine Verschriftlichung von Gedanken. Könnte man in Anlehnung an Descartes («Ich denke, also bin ich») sagen: Ich schreibe, also bin ich?

Diese Zuspitzung hat es in der Tat gegeben. Interessant ist dabei die Frage, was uns eigentlich ausmacht als menschliche Wesen. Dieses Programm, sich über das Erzählen selbst zu erkennen, steht ja in einem Spannungsverhältnis zu Methoden, die stärker naturwissenschaftlich vorgehen: die beschreiben, was beim Stoffwechsel passiert, welche Prozesse im Gehirn ablaufen. In diesem Sinne steckt hinter dem Drang, sein Leben zu erzählen, auch das Bedürfnis,

die Zügel selber in der Hand zu behalten; nicht nur Berichte über sich und sein Menschsein zur Kenntnis zu nehmen, sondern das Bild selber zu bestimmen.

Ist unsere Identität das Resultat der Geschichten, die wir über uns erzählen?

Ja, aber auch das Produkt der Geschichten, die andere über uns erzählen. Ein ganz wichtiger Punkt für das Verständnis des Themas ist, dass man sich erst einmal über die Rollen klar wird, die man beim Erzählen seiner Lebensgeschichte einnimmt: 1. Man ist Autor, man erzählt über sich selbst; 2. man ist Protagonist / Akteur der Geschichten, die andere oder man selbst über einen erzählen. Für die Literaturwissenschaft ist das eine Art kleines Einmaleins der Erzähltheorie, aber für uns eine Art Einmaleins des Lebens. Denn man kann dabei auch Abwege oder Sonderpfade beschreiten. So kann man etwa als Autor über sich selbst behaupten: Ich bin der Grösste, ich bin ganz toll. Es kann aber sein, dass der Protagonist aus Fleisch und Blut eigentlich ein eher schwächerer Typ mit verschiedenen Macken ist.

## Dieter Thomä: Frager nach dem rechten Leben

Dieter Thomä ist seit Herbst 2000 Professor für Philosophie an der Universität St. Gallen. Er gehört zu jenen Philosophen, die ihre Gedankengebäude auch in einer einfachen und verständlichen Sprache zugänglich machen. Das mag damit zusammenhängen, dass er ursprünglich das Fach des Journalisten erlernt hat, bevor er Philosophie, Germanistik und Romanistik zu studieren begann. Noch heute schreibt er regelmässig für Blätter wie «Die Zeit», «NZZ» oder «FAZ». Er hat zahlreiche philosophische Fachbücher und populärwissenschaftliche Abhandlungen sowie Drehbücher für Fernsehsendungen zu philosophischen Themen geschrieben. Sein Buch «Erzähle dich selbst» erschien 2015 bei Suhrkamp in einer Taschenbuchausgabe. In all seinen Büchern treibt ihn eine Frage um: die sokratische Frage, «wie zu leben sei». Sein neuestes Buch ist «eine Philosophie des Störenfrieds» (Puer Robustus, Suhrkamp 2016). Thomä spürt darin der Bedeutung der rebellischen Kerle für die Weltgeschichte nach und präsentiert als Resultat eine Art philosophische Abenteuergeschichte.

### Und was, wenn die beschriebene Identität von der realen abweicht?

Eine der grossen Herausforderungen besteht darin, zu überprüfen und sich Rechenschaft darüber abzulegen, wie sich mein Handeln als Protagonist zu dem verhält, was ich als Autor über mich sage. Sein Leben schönzureden, sich ein Leben zurechtzulegen, das man gar nicht tatsächlich gelebt hat – das ist die grosse Versuchung. Die Abwege können dabei übrigens auch in die entgegengesetzte Richtung führen: So können Sie, wenn Sie verzweifelt sind, alle Beweisstücke dafür heranziehen, dass es ziemlich Essig ist mit dem eigenen Leben, und dabei übersehen, was es auch an Glanzlichtern gegeben hat. Man kann sich auch ins Elend hineinreden. Solche Abwege in übertriebene Wärme oder Kälte führen dazu, dass man ein falsches Bild von sich hat, sind aber recht beliebt.

### In Ihrem Buch schreiben Sie, das Erzählen diene der Klärung der sokratischen Frage, wie zu leben sei. Wie funktioniert das?

Als Individuum bewegt man sich in einem gesellschaftlichen Rahmen, in welchem Regeln gelten, Gesetze und Konventionen einzuhalten sind und so fort. Wenn man jeden Morgen entscheidet: O.k., ich halte mich heute an die Gebote, dann braucht man eigentlich keine Lebensgeschichte. Dann gelingt das

entweder – oder es misslingt. Man kann aber immer auch an den Punkt kommen, wo verschiedene Regeln miteinander konkurrieren und man nicht weiss, welche Regel man jetzt anwenden soll.

### Zum Beispiel?

Nehmen wir an, Sie ärgern sich fürchterlich über einen Menschen. Sollen Sie jetzt

die Regel anwenden, zu allen Menschen nett zu sein, oder diejenige, sich nicht alles gefallen zu lassen, oder die, sich selber treu zu bleiben? Lebenserzählungen helfen einem in solchen Fällen; aus den Erfahrungen, die man gesammelt hat, kann man ableiten, was einem wirklich wichtig ist. Die Frage nach dem guten Leben ist immer auch eine Frage der Prioritäten. Und wenn man herauszufinden versucht, wie die eigenen Prioritäten aussehen, genügt es eben nicht mehr, sich einfach auf die bestehenden Regeln zu verlassen. Man benötigt eine Antwort auf die Frage, wer man eigentlich sein will.

### Und dafür hilft ein Blick zurück auf die gemachten Lebenserfahrungen?

Wer nicht zurückschaut, der kann auch beim Blick nach vorn nur rat- und ahnungslos bleiben. Sören Kierkegaard hat gesagt, eine der grössten Herausforderungen des Lebens bestehe darin, dass man es vorwärtslebt und rückwärtserzählt. Eine schöne Beschreibung: In der Gegenwart greift beides ineinander; um vorwärtszuleben, können wir uns an die gemachten Erfahrungen aus der Vergangenheit halten, die eben auch geordnet und strukturiert sein müssen. Diese Strukturierung leisten wir, indem wir Erzählungen herstellen, an denen dann ablesbar ist, was uns in welcher Situation wichtig war und gehol-

fen hat. Daran können wir uns orientieren. Sprich: den, der uns unfair behandelt hat, zur Rede stellen oder auch den Mund halten, wenn wir uns angewöhnt haben, alles zu schlucken.

### Wie erhält man eine verlässliche Antwort auf die Frage, wer man sein will?

Erst einmal muss man für sich entscheiden: Fange ich bei der Zukunft an oder bei der Vergangenheit? Daraus ergeben sich verschiedene Lesarten. Wenn Sie mit der Vergangenheit beginnen, tendieren Sie dazu, die Vergangenheit einfach fortzuschreiben. Wenn Sie mit Ihrem Traum von der besseren Zukunft anfangen, können Sie dazu neigen, Ihre Vergangenheit schlechtzureden, um dem Traum Nahrung zu geben.

Beispiel: Vielleicht haben Ihre Eltern Sie immer dazu gedrängt, Tischler zu werden, und deshalb sind Sie es geworden und wollen nichts anderes sein. Sie schreiben also die Vergangenheit einfach fort, obwohl zum Leben ja immer auch Veränderung gehört. Wenn Sie nun aber unbedingt Sumo-Ringer werden wollen, werden Sie vielleicht Ihre Eltern dafür verdammten, dass Sie Ihr Leben damit vergeudet haben, Tischler zu sein – und dabei die Erfahrungen und Kompetenzen, die Sie dabei angesammelt haben, übersehen. Die Kunst besteht darin, eine Art Balance herzustellen zwischen den Zukunftsträumen und den Schätzen der Vergangenheit.

### Sie empfehlen also eine Konzentration auf die positiven, bestärkenden Erfahrungen in der Biografie?

Es braucht eine wohlwollende Aufmerksamkeit gegenüber sich selbst. In meinem Buch diskutiere ich auch ausführlich den Begriff der Selbstliebe. Selbstliebe ist sehr wichtig, man muss sie aber sehr genau unterscheiden von Selbstverliebtheit oder Narzissmus. Sie hat nichts zu tun mit der Übervorteilung oder Abwertung anderer. Man hat nur dieses eine Leben, darum sollte man sich weder hochjubeln noch runtermachen.

### Wer sich selbst liebt und mit sich selber im Reinen ist, braucht wohl die schreibende Selbstreflexion gar nicht. Sucht man nur in Krisen schreibend nach Antworten?

Hegel hat ja gesagt: «Die Zeiten des Glücks sind die leeren Blätter im Buch der Weltgeschichte.» Er hat damit nicht gemeint, dass es in der Geschichte kein Glück gab. Sondern: Wenn es glückliche Zeiten gab, dann hatten die Leute Besseres zu tun, als zu schreiben. Das gilt nicht nur für die Weltgeschichte, sondern auch für die Lebensgeschichte; es gibt sicher in jedem Leben Momente und Phasen, in denen man Besseres zu tun hat, als zu schreiben. Einen Sonnenuntergang zu betrachten oder einen geliebten Menschen zu küssen und gleich darüber zu twittern würde zumindest die Erfahrung ein bisschen entwerten.

### Und wann kommt die Erzählung ins Spiel?

«Wenn der Gesang aufhört», wie die Dichter sagen. Dieser Moment hat oft mit Konflikten mit anderen zu tun; wenn man dann anfängt, zu überlegen und nachzuforschen, wie man in diese Situation geraten ist, braucht es dafür eine Form. Und die Erzählung ist eine geeignete Form, um sich in seinen Netzen und Abhängigkeiten im Verhältnis zu anderen dar-



**Hegel hat gesagt: «Die Zeiten des Glücks sind die leeren Blätter im Buch der Weltgeschichte.» Das gilt nicht nur für die Weltgeschichte, sondern auch für die Lebensgeschichte; es gibt sicher in jedem Leben Momente und Phasen, in denen man Besseres zu tun hat, als zu schreiben.**



zustellen. Es gibt also Phasen, in denen man Besseres zu tun hat, die Krise ist aber eine Phase, in der das Erzählen dringend gefordert ist.

Gibt es eine Pflicht zur Wahrhaftigkeit, zur Aufrichtigkeit gegen sich selbst? Um zu verhindern, dass man sein Leben schönfärbt?

Tatsächlich wurde traditionell häufig von einer solchen Verpflichtung gesprochen. Das hing auch damit zusammen, dass die Lebensgeschichte als eine Art virtueller Dialog fungierte – mit einer höheren Instanz als Dialogpartner, vor die man mit seinen Taten treten musste. Die religiöse Lebensführung verlangte ja danach, sich zu bewähren und Rechenschaft abzulegen, ob man gottesfürchtig gelebt hat. Auch ohne Beichte stellten sich die Menschen immer wieder die Frage, ob sie sich bewährt hatten. Diese starke Bindung an eine religiöse Instanz hat nach Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit gegen sich selbst verlangt.

Und heute?

Heutzutage führen ja viele Menschen diesen Dialog mit einer höheren Macht nicht mehr, und für die ist es vielleicht gerade gut, wenn sie ihr Leben ein bisschen schönfärben, dann fühlen sie sich besser. Wenn man das aber ständig tut, läuft man natürlich Gefahr, an sich und dem Bild, das andere von einem haben, vorbeizuleben. Das kann natürlich sozial ruinöse Folgen haben. Es ist also auch um des eigenen

Glücks willen sinnvoll, bei dem Bild, das man von sich zeichnet, aufrichtig gegenüber sich selbst zu bleiben.

Erzählen soll also die Realität abbilden, darf es nicht auch fiktiv sein?

Die Erzählung hat zusätzlich zur Funktion, über sich selbst Rechenschaft abzulegen, auch einen experimentellen Aspekt: Man kann die Vergangenheit probeweise in die Zukunft fortschreiben. Das ist das Verführerische an ihr. Man bewegt sich im Konjunktiv des «was wäre wenn ...?» Z. B. «... ich einen Heiratsantrag machen würde?» Man kann sich so schreibend in eine mögliche künftige Realität hineinversetzen und provisorisch auskosten, wie sich das innerlich anfühlen würde: heiraten oder nicht, Berufsentscheidungen, Urlaubsentscheidungen – was auch immer. Durch das virtuelle Austesten bekommen die verschiedenen Lebensmöglichkeiten eine andere, spürbarere Intensität für mich. Dafür ist die experimentelle Erzählung ein gutes Mittel.

Das geht ja dann in Richtung «Visionsschreiben».

Ja, da sind wir an der Nahtstelle zwischen Vergangenheit und Zukunft, wo wir die Fäden aus der Vergangenheit fortspinnen. Dieses Weiterspinnen ist mit der Sehnsucht verbunden, dass der Lebensfaden nicht reisst. Diese Schnittstelle ist auch so eine Art Weggabelung. Dort spürt man am besten, welcher Weg einem am nächsten liegt, wenn man ein möglichst stimmiges Bild vom bisherigen Weg hat.

Und das gewinnt man am besten mit einem selbstliebenden Blick auf das Zurückgelegte?

Genau, hier zeigt sich auch der Unterschied zwischen Autobiografie und Biografie. Wenn Sie eine Biografie des Dorfpfarrers verfassen, haben Sie eine viel grössere Neutralität und Distanz gegenüber dem Protagonisten. Wenn Sie Ihr eigenes Leben erzählen, besteht eine Dringlichkeit, mit dem Leben zurechtzukommen und mit sich selbst im Reinen zu sein – und dazu gehört eben auch, sich selbst zugetan zu sein, sich selbst mit

“  
**Sören Kierkegaard hat gesagt,  
eine der grössten Herausforderungen  
des Lebens bestehe darin,  
dass man es vorwärtslebt  
und rückwärtserzählt.**  
”

einer gewissen Freundlichkeit gegenüberzustehen. Daraus ergibt sich dann auch die nötige Sorgfalt, wenn man herausfinden will, wie man eigentlich tickt. Der Selbsthass ist ein schlechter Ratgeber. Sorgfalt und Zuversicht im Hinblick auf die Zukunft hingegen helfen einem, die richtige Richtung einzuschlagen.

Im Schlusskapitel Ihres Buches sagen Sie, dass die Selbstliebe der richtige Zugang sei, um schreibend herauszufinden, wofür das eigene Herz schlägt. Ist Schreiben nicht eher ein rationaler Vorgang? Kann man sich schreibend überhaupt nachfühlen, nachspüren?

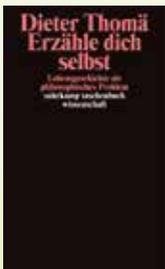
Ich denke nicht, dass Schreiben ein so rationales Verfahren ist. Sicher gibt es körperlichen Schmerz und traumatische Erfahrungen, die sich dagegen sperren, versprachlicht zu werden – das sind aber Extremsituationen. Das Erzählen birgt ein enormes Potenzial, auch emotionale Erfahrungen zum Ausdruck zu bringen. Goethe schrieb ja: «Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt, gab mir ein Gott zu sagen, wie ich leide.» Das eigene Leid zum Ausdruck zu bringen ist also auch eine Gabe. Wenn die Glücksphase nach Hegel vorbei ist, in der man Besseres zu tun hat, als sein Leben aufzuschreiben, bleiben enorme Möglichkeiten der Versprachlichung von Gefühlen. Das haben die Dichter wohl zur Genüge unter Beweis gestellt.

Sie schreiben, die Selbstliebe sei die Bedingung, um von sich selbst zu erzählen. Wie weiss man, dass man auf dem richtigen, selbstliebenden Weg ist? Wenn ich von Selbstliebe spreche, ist mir ein Motiv sehr wichtig: die Grosszügigkeit. Viele zielen beim

Erzählen ihres Lebens auf eine abgeschlossene, in sich geschlossene Geschichte. Sie wollen auf ein vollständiges Bild ihres Lebens schauen wie auf ein fertiges Puzzle aus 1000 Teilen. Wenn ich an das Wort Liebe denke, dann ist dabei aber unweigerlich auch so eine Art Grosszügigkeit mit im Spiel: eine Offenheit, sich vom anderen überraschen zu lassen, an ihm Seiten zu entdecken, die man noch nicht kennt. Diese positive Grundhaltung dehnt sich im Laufe einer langen, glücklichen Beziehung ja noch aus, und dabei merkt man, welche ungeheure Grosszügigkeit in der Bereitschaft zur Liebe steckt.

Was heisst das für die liebende Selbstbetrachtung? Auch zur Selbstliebe gehört die Bereitschaft, an sich Seiten zu entdecken, die man bisher nicht gekannt hat. Wer sich selbst liebt, ist diesem Unverhofften, Unbekannten positiv zugetan. Das Leben ist eben kein abgeschlossenes, rundes, irgendwann einmal fertig gebautes Gebäude. Es braucht also Offenheit gegenüber der Zukunft und gegenüber dem, was an einem selbst noch nicht in Erscheinung getreten ist. Hinter die perfekte Lebensgeschichte einen Punkt setzen könnte man nur, wenn damit auch das eigene Leben zu Ende gehen würde. In allen anderen Fällen braucht die Lebensgeschichte eine gewisse Offenheit, weil man sich sonst bereits vor dem Tod sozusagen kaltstellt oder verabschiedet. ■

#### BUCHTIPP



#### Erzähle dich selbst – Lebensgeschichte als philosophisches Problem

Der Zeitgeist beschert der Erzählung einen neuen Boom: Theorien werden als «grosse Erzählungen» dargereicht und das Bedürfnis, sich in die Biografien anderer zu vertiefen, scheint unerschöpflich. Zugleich fragen die Geistes- und Literaturwissenschaften vermehrt nach der Rolle von Geschichten bei der Erinnerung und der Identitätsbildung.

Dieter Thomä untersucht, welche Bedeutung der Erzählung des eigenen Lebens bei der Antwort auf die sokratische Frage zukommt, »wie zu leben sei«.