

ZEHN REGELN

Zehn Regeln

*Eine philosophische Durchdringung
der Lebensregeln für junge Menschen*

NACH DEN ZEHN REGELN VON MICHAEL SAYLOR

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2026

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas

Die zehn Regeln in ihrer knappen Gestalt gehen auf eine öffentlich vorgetragene Aufzählung Michael Saylor zurück. Übertragung ins Deutsche, Auslegung, philosophische Ausführung und sämtliche Gedankengänge dieses Bandes stammen vom Verfasser.

Gesetzt mit X_EL^AT_EX in der EB Garamond.

Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.

— Friedrich Nietzsche

Vorbemerkung

Es gibt eine Gattung von Sätzen, die auf Bildschirmen erscheinen, drei Sekunden lang leuchten und dann verschwinden, ohne dass irgendjemand ärmer oder reicher geworden wäre. Zehn Regeln für junge Menschen, in Großbuchstaben gesetzt, jede mit einer Zeile Erläuterung: Das ist zunächst nichts als eine Liste. Und Listen sind die Ruinen der Philosophie. Sie zeigen, dass einmal ein Gedanke da war, so wie eine Mauer zeigt, dass einmal ein Haus da war.

Man kann über solche Listen spotten. Der Spott ist billig und meistens zutreffend. Aber er verfehlt das Entscheidende: dass jede dieser zehn Zeilen einen alten, tiefen und ernsthaft umkämpften Gedanken zusammenfaltet wie einen Brief, den niemand mehr öffnet. Hinter „Bündle deine Kraft“ steht Senecas Diagnose des zerstreuten Lebens. Hinter „Halte dein Wort“ steht Nietzsches Frage nach dem Tier, das versprechen darf. Hinter „Bleibe heiter“ steht das ganze stoische und existenzialistische Ringen darum, ob ein Mensch sein Schicksal bejahen kann, ohne zu lügen.

Dieses Buch faltet die zehn Briefe wieder auseinander. Es nimmt die Regeln nicht als Vorschriften, sondern als Fragen. Nicht: Wie befolge ich das? — sondern: Was müsste wahr sein über den Menschen, damit dieser Satz überhaupt Sinn ergibt? Und was kostet es, ihn ernst zu nehmen?

Denn das ist der Unterschied zwischen einem Ratschlag und einer

Einsicht. Der Ratschlag will befolgt werden und ist danach verbraucht. Die Einsicht will verstanden werden und beginnt danach erst zu arbeiten. Jedes der zehn Kapitel schließt daher mit einem Abschnitt, der den wesentlichen Gedanken freilegt — nicht als Merksatz für den Kühlschrank, sondern als der harte Kern, an dem sich das eigene Leben stoßen darf.

Wer jung ist, hat für gewöhnlich zu viele Möglichkeiten und zu wenig Gestalt. Wer älter ist, hat zu viel Gestalt und zu wenige Möglichkeiten. Diese zehn Regeln handeln, richtig gelesen, alle von derselben Sache: vom Übergang zwischen beidem — und davon, dass er nicht von selbst geschieht.

KAPITEL I

Bündle deine Kraft

Lenke deine begrenzte Energie in ein einziges Werk.

Der erste Satz ist zugleich der härteste, weil er eine Kränkung enthält, die kein junger Mensch hören will: dass die eigene Kraft endlich ist. Die Jugend lebt in der stillen Überzeugung, sie sei ein Reservoir und kein Gefäß. Sie verwechselt Möglichkeit mit Vermögen. Wer alles werden kann, glaubt, er könne vieles zugleich werden, und merkt erst spät, dass die Möglichkeit sich nicht addiert, sondern verdunstet.

Seneca hat diesen Zusammenhang mit einer Schärfe formuliert, die zweitausend Jahre nicht abgeschliffen haben:

Nirgends ist, wer überall ist.

— Seneca, *Briefe an Lucilius*

Der Satz ist keine Klage über Reisetätigkeit, sondern eine Ontologie des Selbst. Ein Mensch *ist* dort, wo er sich sammelt. Zerstreuung ist nicht bloß ineffizient — sie ist eine Weise, nicht zu existieren. Wer sich auf zwanzig Dinge verteilt, ist an keinem dieser zwanzig Orte wirklich anwesend; er hinterlässt überall Spuren und nirgends ein Werk.

Kierkegaard hat dasselbe von der anderen Seite gedacht und dem Willen eine Reinheit zugeschrieben, die nichts mit moralischer Makellosigkeit zu tun hat: Reinheit des Herzens, sagt er, sei es, *eines* zu wollen. Das ist keine Frömmigkeit, sondern eine Bedingung von Ernst. Wer zweierlei zugleich will, will in Wahrheit nichts; er unterhält bloß zwei Wünsche, die einander gegenseitig entschuldigen. Das Doppelwollen ist die eleganteste Form der Feigheit, weil es das Scheitern immer schon auf das jeweils andere Vorhaben abwälzen kann.

Man muss hier gegen ein Missverständnis anschreiben. Konzentration heißt nicht Verarmung. Der Fokussierte ist nicht der Enge, sondern derjenige, dem eine Sache tief genug geworden ist, dass sie ihm die Welt aufschließt. Wer ein Handwerk wirklich lernt, lernt an ihm zugleich Geduld, Maß, Wahrheit und den Umgang mit dem eigenen Unvermögen. Wer zehn Handwerke antippt, lernt zehnmal die Anfangseuphorie und kein einziges Mal die Krise — und in der Krise allein entscheidet sich, ob aus einer Beschäftigung ein Werk wird.

Die tiefere Einsicht lautet daher: Fokus ist keine Technik der Zeitverwendung, sondern ein Akt der Selbstbegrenzung, durch den ein Ich überhaupt erst Umriss bekommt. Aristoteles nannte die verwirklichte Möglichkeit *Energeia* — das Am-Werk-Sein. Solange die Möglichkeit Möglichkeit bleibt, ist sie nichts als eine schöne Schuld. Sie wird erst wirklich, indem sie sich in einer einzigen Richtung verzehrt.

Und hier liegt der eigentliche Preis, den die Regel nicht ausspricht: Jede Entscheidung für eine Sache ist eine kleine Trauer über alle anderen. Wer sich sammelt, muss lernen, ohne Bitterkeit zu begraben, was er nicht wird. Das ist die erwachsene Form der Freiheit — nicht die, alles zu können, sondern die, etwas zu wählen und den Verlust zu tragen.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Kraft ist kein Vorrat, sondern eine Richtung. Wer sich verteilt, existiert nirgends ganz; wer sich sammelt, gewinnt Gestalt. Die Wahl eines Werkes ist zugleich die Trauer über alle ungelebten Leben — und genau diese Trauer, ohne Groll getragen, ist der Eintrittspreis in die Wirklichkeit.

KAPITEL 2

Hüte deine Zeit

Verteidige deinen Tag gegen die täglichen Zerstreuungen.

Es gibt kein Gut, das der Mensch so bereitwillig verschenkt und so bitter vermisst wie seine Zeit. Um Geld wird gefeilscht, um Besitz prozessiert; die Stunde aber gibt man jedem, der freundlich fragt. Seneca hat daraus die schärfste kulturkritische Beobachtung der Antike gemacht:

Nicht wenig Zeit haben wir, sondern viel vergeuden wir.

— Seneca, *Von der Kürze des Lebens*

Die Umkehrung ist das Entscheidende. Wir klagen über einen Mangel, wo ein Missbrauch vorliegt. Das Leben ist nicht kurz — es wird kurz *gemacht*, Viertelstunde um Viertelstunde, von einem Menschen, der sich einredet, er habe keine Wahl.

Warum aber verschenkt man Zeit so leicht? Weil man sie nicht spürt. Verlorenes Geld ist ein Loch in der Hand; verlorene Zeit ist ein Nachmittag, der sich angenehm anfühlte. Die Zerstreuung ist nie unangenehm —

das ist ihre ganze Macht. Pascal hat die Sache bis auf den Grund verfolgt und dort etwas gefunden, das weit über Terminplanung hinausgeht: Der Mensch sucht die Zerstreuung nicht, weil sie ihm Freude macht, sondern weil sie ihn davor bewahrt, mit sich allein zu sein. Hinter der Ablenkung wartet nicht Langeweile, sondern die Frage nach dem eigenen Tod, dem eigenen Ungenügen, dem eigenen ungelebten Leben. Die Zerstreuung ist Anästhesie.

Damit verschiebt sich die Regel entscheidend. Wer seine Zeit verteidigt, verteidigt nicht seinen Kalender, sondern seine Fähigkeit, sich selbst auszuhalten. Das ist der Grund, warum bloße Produktivitätstechnik hier immer scheitert: Man kann ein System aufsetzen, das jede Stunde verplant, und dabei genauso zerstreut bleiben, nur ordentlicher.

Es kommt hinzu, dass Zeit nicht in gleichförmigen Einheiten existiert. Es gibt Stunden, in denen ein Mensch bei sich ist, und Stunden, in denen er nur verstreicht. Die griechische Sprache hatte dafür zwei Wörter: *Chronos*, die zählbare Dauer, und *Kairos*, der rechte, erfüllte Augenblick. Wer die Zeit hütet, hütet nicht den Chronos — den kann niemand mehr — sondern schafft Bedingungen, unter denen der Kairos überhaupt eintreten kann. Denn der erfüllte Augenblick lässt sich nicht erzwingen, wohl aber verunmöglichen: durch ein Leben, in dem keine einzige ungeteilte Stunde mehr vorkommt.

Die Verteidigung des Tages ist deshalb weniger ein Abwehrkampf gegen andere als ein Vertrag mit sich selbst. Wer nie *Nein* sagt, hat kein *Ja*, das etwas wert wäre; seine Zusagen sind bloß Nachgiebigkeiten mit Terminangabe. Freundlichkeit ohne Grenze ist keine Tugend, sondern eine Unfähigkeit, für sich einzustehen — und sie rächt sich, weil aus ungeschützter Güte mit den Jahren Groll wird.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Zeitmangel ist fast immer verkleideter Zeitmissbrauch. Zerstreuung lockt nicht, weil sie schön ist, sondern weil sie das Alleinsein mit sich erspart. Wer seinen Tag schützt, übt daher nicht Effizienz, sondern die Fähigkeit, bei sich zu bleiben — und schafft den einzigen Boden, auf dem der erfüllte Augenblick wachsen kann.

KAPITEL 3

Schule deinen Geist

Bilde deinen Verstand durch strenge Übung.

Der Verstand ist kein Besitz, sondern ein Vermögen — und Vermögen verkümmern, wenn sie nicht beansprucht werden. Die entscheidende Vokabel der Regel ist darum nicht „Geist“, sondern „Übung“. Aristoteles hat der abendländischen Ethik ihre unbequemste Einsicht gegeben: Tugend entsteht nicht aus Erkenntnis, sondern aus Gewöhnung. Man wird gerecht, indem man gerecht handelt, tapfer, indem man tapfer handelt, denkend, indem man denkt. Der Charakter ist die Narbe wiederholter Handlungen.

Das Wort „streng“ ist dabei kein Beiwerk. Es gibt eine bequeme Form geistiger Beschäftigung, die alle Anzeichen von Bildung trägt und doch nichts bewirkt: das Lesen von Zustimmungdem, das Hören von bereits Geglaubtem, das Sammeln von Bestätigungen. Sie fühlt sich an wie Denken und ist doch nur Verdauung. Wirkliche Übung erkennt man daran, dass sie *unangenehm* ist — dass man an einer Stelle steht, an der man nicht weiterkommt, und stehen bleibt.

Wittgenstein hat den Zusammenhang zwischen Geist und Welt so eng geführt, wie er nur gefasst werden kann:

Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.

— Ludwig Wittgenstein, *Tractatus*

Was hier nüchtern klingt, ist in Wahrheit eine Drohung und ein Versprechen zugleich. Eine Drohung: Wer über wenige Begriffe verfügt, bewohnt eine kleine Welt — nicht weil ihm etwas verboten wäre, sondern weil er es nicht bemerken kann. Ein Versprechen: Jeder neue, wirklich verstandene Begriff erweitert nicht das Wissen, sondern das Wahrnehmbare. Wer den Unterschied zwischen Scham und Schuld begriffen hat, sieht in seinem eigenen Leben Dinge, die vorher schlicht nicht existierten.

Deshalb ist geistige Übung niemals bloß Informationsaufnahme. Wissen kann man anhäufen wie Kies. Denken lernt man nur an Widerstand: an Texten, die klüger sind als man selbst; an Menschen, die anderer Meinung sind und ihre Gründe kennen; an der Erfahrung, sich geirrt zu haben und es zugeben zu müssen. Sokrates' Verfahren war deshalb kein Vermitteln, sondern ein Zerstören — die methodische Beschämung des Halbwissens, aus der allein echtes Fragen hervorgeht.

Und es gehört ein Zweites dazu, das in unserer Zeit fast verlorengegangen ist: das Gedächtnis. Ein Geist, der alles auslagert, was er wissen könnte, verliert nicht nur Inhalte, sondern die Fähigkeit zur Verbindung. Denn Einfälle entstehen zwischen Dingen, die gleichzeitig gegenwärtig sind. Wer nichts mehr in sich trägt, dem fällt nichts mehr ein; er kann nur noch suchen. Auswendig gelernte Verse, behaltene Argumente, im Kopf getragene Bilder sind kein Ballast, sondern das Material, aus dem Gedanken gemacht werden.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Der Geist wächst nicht an dem, was ihm zustimmt, sondern an dem, was ihm widersteht. Jeder wirklich verstandene Begriff vergrößert nicht das Wissen, sondern die Welt. Und weil Einfälle nur zwischen gegenwärtigen Dingen entstehen, ist ein gefülltes Gedächtnis kein Ballast, sondern die Bedingung des Denkens.

KAPITEL 4

Übe deinen Leib

Erhalte die Gesundheit, um geistiger Ermüdung vorzubeugen.

Die Regel ist in ihrer Begründung noch zu bescheiden. Sie behandelt den Körper als Werkzeug des Geistes, als Trägerrakete des Denkens: Man erhalte ihn, damit der Kopf nicht müde werde. Das ist zutreffend und viel zu wenig. Denn der Mensch *hat* keinen Leib, er *ist* Leib. Nietzsche hat diesen Perspektivwechsel mit einer Wucht vollzogen, hinter die kein ehrliches Denken mehr zurückkann:

Leib bin ich ganz und gar, und nichts außerdem; und Seele ist nur ein Wort für ein Etwas am Leibe.

— Friedrich Nietzsche, *Also sprach Zarathustra*

Was folgt daraus? Dass die Trennung, die dem Ratschlag zugrunde liegt — hier der Körper, dort der Geist, jener im Dienst dieses —, selbst schon ein Symptom ist: Sie stammt aus einer langen abendländischen Gewöhnung, das Leibliche als das Niedere zu behandeln. Wer so denkt, wird seinen Körper entweder vernachlässigen oder tyrannisieren; beides sind Weisen, ihn nicht zu bewohnen.

Die alte Formel des Juvenal wird beinahe immer falsch zitiert. Sie lautet nicht: ein gesunder Geist wohne in einem gesunden Körper — als wäre das eine Kausalität —, sondern: man solle *darum beten*, dass ein gesunder Sinn in einem gesunden Leibe sei. Es ist eine Bitte, keine Rechnung. Damit ist etwas Wesentliches gesagt: Gesundheit ist kein Verdienst. Sie ist ein geliehenes Gut, das man pflegen, aber nicht erzwingen kann, und jede Moral, die sie zur Leistung erklärt, wird gegenüber den Kranken grausam.

Die Übung des Leibes hat darum einen anderen, tieferen Sinn als Leistungserhaltung. Sie ist die einzige Schule, in der ein Mensch täglich und ohne Selbstbetrug erfährt, was Widerstand ist. Der Körper lügt nicht. Er verhandelt nicht, lässt sich nicht überreden, honoriert keine guten Absichten. Wer läuft, bis es weh tut, lernt in einer Stunde mehr über den Unterschied zwischen Vorsatz und Wille als aus einem Regal voller Bücher. In diesem Sinn ist körperliche Anstrengung die konkreteste Form der Selbsterkenntnis, die uns zur Verfügung steht.

Und ein Letztes: Im Leib erfahren wir unsere Endlichkeit, nicht als Gedanken, sondern als Tatsache. Ermüdung, Schmerz, Alter sind keine Störungen des Lebensplans — sie sind die Weise, in der uns unsere Sterblichkeit fortlaufend mitgeteilt wird. Wer seinen Körper pflegt, verlängert nicht bloß seine Brauchbarkeit; er hält den Kanal offen, durch den ihn die Wirklichkeit erreicht.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Der Leib ist nicht das Fahrzeug des Geistes, sondern seine Gestalt. Anstrengung ist die ehrlichste Selbsterkenntnis, weil der Körper keine Ausreden annimmt. Und weil Gesundheit ein geliehenes und kein verdien-

tes Gut ist, verlangt ihre Pflege Sorgfalt ohne Hochmut — Ermüdung und Alter sind keine Betriebsstörungen, sondern die Sprache unserer Endlichkeit.

KAPITEL 5

Denke selbst

Prüfe die kulturellen Erzählungen und die herrschenden Meinungen.

Kein Satz der Aufklärung ist so oft zitiert und so selten befolgt worden wie Kants Losung:

Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!

— Immanuel Kant, *Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?*

Man beachte, dass Kant nicht von Klugheit spricht, sondern von *Mut*. Die Unmündigkeit, sagt er, sei selbstverschuldet, und ihre Ursache liege nicht im Mangel an Verstand, sondern im Mangel an Entschluss. Es ist bequem, unmündig zu sein: Solange andere für mich urteilen, kann ich mich nicht blamieren.

Hier lauert allerdings die gefährlichste Falle des gesamten Buches. Denn „Selbstdenken“ ist zu einer Parole geworden, unter der sich häufig das

genaue Gegenteil vollzieht. Wer die herrschende Erzählung durch eine Gegenerzählung ersetzt und ihr ebenso unkritisch folgt, hat nicht angefangen zu denken, sondern nur die Herde gewechselt. Skepsis, die nur in eine Richtung arbeitet, ist keine Skepsis, sondern Ressentiment mit besserem Vokabular. Der Prüfstein des eigenen Denkens ist nicht, ob es unbequem klingt, sondern ob es sich an Gründen bricht — auch und gerade an solchen, die einem die eigene Lieblingsthese verderben.

Das Wesentliche am Selbstdenken ist deshalb nicht der Widerspruch, sondern die *Rechenschaft*. Ich denke selbst, wenn ich meine Überzeugungen so besitze, dass ich sie begründen kann; wenn ich weiß, woher sie stammen; wenn ich sagen kann, welche Tatsache mich vom Gegenteil überzeugen würde. Wer diese letzte Frage nicht beantworten kann, hat keine Überzeugung, sondern eine Zugehörigkeit.

Die anonyme Macht, gegen die sich die Regel richtet, hat Heidegger unter dem Namen des *Man* beschrieben: jene namenlose Öffentlichkeit, die vorschreibt, was man liest, was man wichtig findet, worüber man empört ist. Ihre Herrschaft ist deshalb so vollkommen, weil sie niemandem gehört und darum nie zur Verantwortung gezogen werden kann. Man ist nicht gezwungen, ihr zu folgen — man merkt bloß nicht, dass man es tut. Eigentlichkeit beginnt in dem Augenblick, in dem einer sein Urteil wieder auf seinen eigenen Namen nimmt.

Dazu gehört schließlich eine Tugend, die selten genannt wird: die Fähigkeit, im Ungewissen zu bleiben. Wer nicht aushält, dass eine Frage offen ist, wird sich an irgendeine Gewissheit hängen — an die herrschende oder an die oppositionelle, das ist gleichgültig. Selbstdenken heißt vor allem: es ertragen, noch nicht zu wissen.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Unmündigkeit ist ein Mangel an Mut, nicht an Verstand. Aber wer die eine Herde gegen die andere tauscht, hat nichts gewonnen: Der Prüfstein ist nicht, wie unbequem eine These klingt, sondern ob man sagen kann, was einen vom Gegenteil überzeugen würde. Denken heißt, das Offene auszuhalten.

KAPITEL 6

Wähle deine Freunde

Halte einen engen Kreis von Menschen hoher Güte.

Die Regel klingt in ihrer knappen Fassung kühl, beinahe verwaltend, als ließe sich Freundschaft nach Qualitätsstufen sortieren. Aristoteles, der über Freundschaft mehr geschrieben hat als über fast jede andere Tugend, gibt der Sache ihren Ernst zurück. Er unterscheidet drei Arten: die Freundschaft des Nutzens, die des Vergnügens und die der Vortrefflichkeit. Die ersten beiden sind nicht verächtlich — sie sind bloß sterblich. Sie enden, sobald der Nutzen oder die Lust endet, und sie enden ohne Skandal, weil nie mehr versprochen war.

Die dritte Art hingegen gründet darin, dass zwei Menschen einander um dessen willen wollen, was der andere ist. Sie ist selten, sie braucht Zeit, und Aristoteles bemerkt trocken, dass man von ihr nur wenige haben könne. Der Grund ist nicht Exklusivität, sondern Endlichkeit: Man kann nur mit wenigen Menschen jene Menge gemeinsamer Zeit teilen, aus der Vertrauen überhaupt entsteht.

Nietzsche hat der Freundschaft die romantische Weichheit ausgetrieben

und ihr damit erst ihre Würde zurückgegeben:

Im Freunde soll man seinen besten Feind haben.

— Friedrich Nietzsche, *Also sprach Zarathustra*

Damit ist das Entscheidende gesagt. Ein Freund, der nur zustimmt, ist ein Publikum. Er kostet nichts und bringt nichts. Wer Menschen um sich versammelt, die ihm nie widersprechen, hat sich nicht Freunde gewählt, sondern einen Spiegel gebaut — und Spiegel machen einsam, weil in ihnen nie etwas Neues erscheint.

„Hohe Güte“ bedeutet daher nicht Erfolg, Rang oder Nützlichkeit. Es bedeutet: Menschen, in deren Gegenwart die eigene Verlogenheit unbequem wird. Man erkennt sie an einem einfachen Kriterium — ob man nach einem Abend mit ihnen klarer sieht oder nur besser gelaunt ist.

Es liegt in dieser Regel allerdings eine Gefahr, die benannt werden muss. Wer Freundschaft nach dem Wert der Personen sortiert, ist nur einen Schritt davon entfernt, Menschen nach ihrem Nutzen zu bewerten. Dagegen steht ein anderer Gedanke, den Levinas ins Zentrum gestellt hat: Das Gesicht des anderen begegnet mir nicht als Angebot, sondern als Anspruch. Auswahl ist erlaubt beim Bau eines Freundeskreises; sie ist verboten gegenüber dem Menschen, der vor mir steht. Ein enger Kreis rechtfertigt keine enge Seele.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Freundschaft aus Nutzen und Lust ist nicht verächtlich, nur sterblich. Die tragende Art gründet darin, dass man den anderen um seiner selbst willen will — und sie erweist sich daran, ob man in seiner Gegenwart kla-

rer sieht oder bloß besser gelaunt ist. Wer nur Zustimmung versammelt,
hat keinen Kreis, sondern einen Spiegel.

KAPITEL 7

Gestalte deine Umgebung

Wähle eine Umwelt, die deine Haltung trägt.

Der Mensch überschätzt seinen Charakter und unterschätzt seine Umstände. Das ist keine Schwäche einzelner, sondern eine Struktur der Selbstwahrnehmung: Wir erklären das eigene Verhalten aus Absichten und das fremde aus Eigenschaften, und in beiden Fällen bleibt die Umgebung unsichtbar, obwohl sie fortlaufend mitentscheidet. Wer sich auf seine Willenskraft verlässt, verlässt sich auf das Schwächste, was er hat.

Pascal hat die Sache auf ihren Grund gebracht:

Das ganze Unglück der Menschen rührt daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer bleiben können.

— Blaise Pascal, *Pensées*

Man liest den Satz meist als Spott. Er ist aber eine Beschreibung: Das Zimmer ist die Umgebung, in der nichts geschieht — und weil nichts geschieht, muss man sich selbst begegnen. Die Räume, die wir uns einrichten, sind fast immer so gebaut, dass genau das nicht passiert.

Umgebung meint dabei weit mehr als Möbel. Sie umfasst die Werkzeuge, die Rhythmen, die Geräusche, die Bilder, die Sprache, in der man täglich badet. Aristoteles dachte den Menschen als *zoon politikon* nicht deshalb, weil er gern in Gesellschaft ist, sondern weil er seine Tugenden nur in einer Ordnung ausbilden kann, die sie ermöglicht. Ein tapferer Mensch in einem System der Denunziation wird selten tapfer bleiben; er wird klug oder er wird zerbrechen. Das ist keine Entschuldigung — es ist ein Hinweis darauf, wo Verantwortung tatsächlich ansetzt: nicht erst bei der Handlung, sondern schon bei der Wahl der Bedingungen, unter denen man handeln wird.

Daraus folgt eine praktische Umkehrung, die der Regel ihre Schärfe gibt. Man soll die Umgebung nicht so wählen, dass sie den starken Augenblick belohnt, sondern so, dass sie den schwachen erträglich macht. Jeder Mensch hat müde, gekränkte, mutlose Stunden. Was in diesen Stunden geschieht, entscheidet über sein Leben mehr als das, was er in seinen besten vorhat. Eine gute Umgebung ist eine, in der man auch dann nicht viel falsch machen kann, wenn man gerade nicht sein bester Mensch ist.

Und schließlich: Umgebung ist nichts Fertiges, das man findet, sondern etwas, das man baut und das dann zurückzubauen beginnt an einem selbst. Wir formen unsere Räume, und danach formen unsere Räume uns. Wer das weiß, trägt eine stille, lebenslange Verantwortung — für die Werkzeuge, die er benutzt, die Stimmen, die er zulässt, und die Gewohnheiten, die er seiner Zukunft hinterlässt.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Der Wille ist das schwächste Werkzeug des Menschen; die Umgebung ist das stärkste. Man richte sie deshalb nicht auf die guten Stunden ein,

sondern auf die schlechten — denn über ein Leben entscheidet, was in der Erschöpfung geschieht, nicht was im Vorsatz gedacht wurde.

KAPITEL 8

Halte dein Wort

Ehre jede Zusage, die kleine wie die große.

Von allen zehn Regeln ist dies die einzige, die der Mensch nicht nur befolgen oder brechen, sondern in der er sich selbst hervorbringen kann. Denn ein Versprechen ist ein sonderbarer Sprachakt: Es schafft eine Tatsache, die es vorher nicht gab, und es bindet einen Menschen an einen anderen, den es zum Zeitpunkt der Einlösung vielleicht so gar nicht mehr gibt.

Nietzsche hat darin die eigentliche Kulturleistung erkannt und sie in eine Formel gefasst, die von ferne wie Zoologie klingt und in Wahrheit Anthropologie ist:

Ein Tier heranzüchten, das versprechen darf.

— Friedrich Nietzsche, *Zur Genealogie der Moral*

Versprechen können heißt: über die Zeit hinweg mit sich identisch bleiben. Es setzt ein Gedächtnis des Willens voraus — nicht nur, dass ich mich erinnere, etwas gesagt zu haben, sondern dass ich es noch immer will, obwohl der Anlass, die Stimmung und der Vorteil vergangen

sind. Wer verspricht, macht sich berechenbar; und Berechenbarkeit ist die Bedingung dafür, dass zwischen Menschen überhaupt etwas gebaut werden kann.

Der Zusatz der Regel — die kleine Zusage so ernst zu nehmen wie die große — ist dabei nicht Pedanterie, sondern die eigentliche Pointe. Große Versprechen werden unter Zeugen gegeben und von Umständen gestützt; sie kosten wenig Charakter. Die kleine Zusage, der Rückruf am Dienstag, die pünktliche Ankunft, das versprochene Buch — hier gibt es keine Zeugen und keine Sanktion, hier zeigt sich, ob ein Mensch sein Wort um seiner selbst willen hält. Wer im Kleinen unzuverlässig ist, hat sich bereits daran gewöhnt, dass sein Sagen und sein Tun zwei getrennte Systeme sind.

Man kann noch einen Schritt weitergehen. In einer Welt, in der alles widerrufen, aktualisiert und neu ausgehandelt werden kann, ist das eingehaltene Wort die letzte Insel des Unbedingten. Es ist der Punkt, an dem ein Mensch aufhört, sich der Wirklichkeit anzupassen, und beginnt, ihr etwas entgegenzusetzen. Hannah Arendt hat das Versprechen deshalb als Heilmittel gegen die Unabsehbarkeit der Zukunft verstanden — als die einzige Weise, in einem grundsätzlich unsicheren Kommen inseln von Verlässlichkeit zu errichten.

Und ein Letztes, Unbequemes: Wer sein Wort halten will, muss lernen, es seltener zu geben. Die meisten gebrochenen Versprechen entspringen nicht der Untreue, sondern der Feigheit im Augenblick des Zusagens — der Unfähigkeit, einem erwartungsvollen Gesicht ein Nein zuzumuten. Zuverlässigkeit beginnt nicht beim Einhalten, sondern beim Versprechen.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Ein Versprechen ist die Kunst, über die Zeit hinweg mit sich identisch zu bleiben. Es erweist sich nicht im Feierlichen, sondern im Unbeobachteten, denn dort gibt es keine Sanktion außer der eigenen. Und die meisten gebrochenen Zusagen entstehen nicht aus Untreue, sondern aus Feigheit im Augenblick des Ja-Sagens.

KAPITEL 9

Bleibe heiter und aufbauend

Bewahre eine zugewandte Haltung im Rückschlag.

Diese Regel ist die missverständlichste von allen, weil sie in der Nähe einer Lüge steht. Erzwungene Heiterkeit — das Lächeln, das den Schmerz verbietet — ist keine Tugend, sondern eine Form von Feigheit, die sich als Stärke kostümiert. Sie verlangt vom Trauernden, dass er die Trauernden nicht störe.

Die stoische Fassung des Gedankens meint etwas völlig anderes. Mark Aurel notierte für sich selbst, in einer Sprache ohne jedes Publikum:

Was dem Handeln im Wege steht, fördert das Handeln. Was den Weg versperrt, wird zum Weg.

— Mark Aurel, *Selbstbetrachtungen*

Das ist keine Aufmunterung, sondern eine Umbesetzung des Widerstands. Das Hindernis wird nicht schöngeredet — es bleibt Hindernis —, aber es wird zum Material. Wer nicht weiterkommt, kann immer noch *daran* handeln: geduldig sein, gerecht bleiben, nicht kleinlich werden. Der Stoiker leugnet den Rückschlag nicht; er weigert sich bloß, ihm die

Entscheidung darüber zu überlassen, was für ein Mensch er in diesem Moment ist.

Camus hat dasselbe für ein Zeitalter formuliert, das keinen Trost mehr im Kosmos findet. Sisyphos, zu ewiger Vergeblichkeit verurteilt, ist für ihn kein Bild der Verzweiflung, sondern des Widerstands: Man müsse ihn sich als einen glücklichen Menschen vorstellen. Nicht weil sein Los erträglich wäre, sondern weil er es kennt und trotzdem den Stein anfasst. Die Heiterkeit, um die es hier geht, ist nicht das Gegenteil des Leids, sondern das Gegenteil der Kapitulation.

Nietzsche nannte das die *amor fati* — die Liebe zum Notwendigen. Sie ist unendlich schwerer als Optimismus, weil sie nichts beschönigt. Optimismus behauptet, es werde gut ausgehen; amor fati sagt: Es ist mein Leben, auch in dem, was ich nicht gewählt habe, und ich weigere mich, es zu verachten.

Bleibt der zweite Teil der Regel, der leicht überlesen wird: aufbauend. Er richtet die Haltung nach außen. Der Kränkbare wird kritisch, der Gekränkte wird zynisch, und Zynismus ist die bequemste aller Weltanschauungen, weil sie nie enttäuscht werden kann. Aber sie kostet: Wer nichts mehr hofft, muss auch nichts mehr versuchen. Aufbauend zu bleiben heißt darum nicht, freundlich zu reden, sondern das Risiko der Hoffnung weiterhin zu tragen — im vollen Wissen darum, dass man wieder enttäuscht werden kann.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Heiterkeit ist nicht das Gegenteil des Leids, sondern das Gegenteil der Kapitulation. Das Hindernis wird nicht schöngeredet, sondern zum Ma-

terial des Handelns. Und Zynismus ist keine Klarsicht, sondern eine Versicherung gegen Enttäuschung, für die man mit dem Verlust jeder Zukunft bezahlt.

KAPITEL 10

Verbessere die Welt

Hinterlasse deine Systeme und Gemeinschaften besser, als du sie vorgefunden hast.

Die zehnte Regel ist die einzige, die aus dem eigenen Leben hinausweist, und sie ist nicht zufällig die letzte. Denn alle vorangegangenen — Kraft, Zeit, Geist, Leib, Urteil, Freundschaft, Umgebung, Wort, Haltung — bilden zusammen ein Selbst; und ein Selbst, das nur sich selbst dient, hat seine Bildung verfehlt. Das ist der stille Prüfstein jeder Lebenslehre: ob sie am Ende einen besseren Menschen hervorbringt oder bloß einen gelungeneren.

Kant hat der Sache ihre strengste Form gegeben. Man handle so, dass die Menschheit im anderen niemals bloß als Mittel, sondern immer zugleich als Zweck gebraucht werde. Damit ist eine Grenze gezogen, die keine Nützlichkeit verschieben kann: Menschen sind kein Material für Vorhaben — auch nicht für gute.

Die jüdische Überlieferung kennt für den Gedanken ein Wort von großer Schönheit: *Tikkun Olam*, die Reparatur der Welt. Es setzt voraus, dass die Welt nicht heil ist und dass sie es aus sich heraus auch nicht wird

— dass aber jedem Menschen ein Stück Ausbesserung zugeteilt ist, das ohne ihn unterbliebe. Das ist etwas anderes als der Weltverbesserer, der das Ganze im Auge hat und das Nächste übersieht. Reparatur ist immer lokal. Man flickt, was man erreichen kann.

Hölderlins Vers, der so oft aus seinem Zusammenhang gerissen wird, gehört hierher:

Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.

— Friedrich Hölderlin, *Patmos*

Er ist kein Trostpflaster, sondern eine Behauptung über die Struktur der Zeit: Das Rettende ist nicht anderswo, es wächst *dort*, wo die Gefahr ist — und es wächst nicht von selbst, sondern durch die, die dort stehen bleiben.

Was heißt es also, ein System besser zu hinterlassen? Zuerst etwas sehr Nüchternes: Die Institutionen, in denen wir arbeiten, sind aus Gewohnheiten gebaut, und Gewohnheiten sind veränderlich. Eine Schule, ein Betrieb, ein Verein wird nicht durch Programme besser, sondern dadurch, dass ein Einzelner über Jahre eine bestimmte Weise vorlebt, mit Menschen umzugehen. Solche Wirkungen sind unbezifferbar, sie erscheinen in keinem Bericht, und sie halten länger als alles Bezifferbare.

Und schließlich verlangt diese Regel eine Demut, die dem ganzen Ton der zehn Sätze eigentlich zuwiderläuft. Der Verbesserer arbeitet an einem Gebäude, das er nicht fertigstellen wird. Er pflanzt Bäume, in deren Schatten er nicht mehr sitzt. Wer damit nicht leben kann, wird entweder zynisch oder größenwahnsinnig. Wer es aushält, hat den Übergang vollzogen, um den es in diesem ganzen Buch geht: vom Bau eines Lebens zum Beitrag an einem größeren Zusammenhang, dessen Ende man nicht sehen wird.

DER WESENTLICHE GEDANKE

Ein Selbst, das nur sich selbst dient, hat seine Bildung verfehlt. Reparatur ist immer lokal: Man flickt, was man erreichen kann, und wirkt am stärksten dort, wo es sich nicht beziffern lässt. Wer die Welt verbessern will, muss an einem Gebäude arbeiten können, das er nicht mehr fertig sehen wird.

Nachwort

Zehn Regeln, aufgefaltet, ergeben keine elfte. Sie ergeben eine Frage.

Man kann diese Sätze als Programm lesen: ein Bauplan für ein wirksames Leben, mit Fokus, Disziplin, guten Freunden und einer aufgeräumten Umgebung. So gelesen, sind sie zutreffend und leer. Denn jede Anleitung setzt schon voraus, was sie nicht liefern kann — dass es sich lohnt, dieses Leben zu führen; dass es einen Grund gibt, um dessentwillen man sich sammelt, seine Zeit hütet und sein Wort hält.

Nietzsches Satz, der diesem Band vorangestellt ist, sagt genau das: Wer ein Warum hat, erträgt fast jedes Wie. Alle zehn Regeln sind Wie. Sie sind Werkzeuge, und Werkzeuge sind stumm über ihren Gebrauch. Ein Mensch kann sie befolgen, sammeln, üben, wählen, versprechen und trotzdem an einem Leben bauen, das ihn nicht angeht.

Deshalb steht die zehnte Regel am Ende, und deshalb weist sie nach außen. Sie ist der Punkt, an dem die Selbstbildung aufhört, ein privates Unternehmen zu sein. Wer nur an sich arbeitet, hat am Ende ein gut gebautes Gefäß, in dem nichts ist. Erst der Anspruch von außen — ein Werk, ein Nächster, eine Gemeinschaft, die einen braucht — verwandelt Disziplin in Sinn.

Wer jung ist, sollte diese zehn Sätze deshalb nicht auswendig lernen. Er sollte sie eine Zeit lang befolgen, um zu erfahren, was sie kosten, und dann prüfen, wofür er sie bezahlt hat.