

## **Einfachheit vs. Verzicht**

**Jörg Bernardy: „Nicht weniger ist mehr, sondern einfacher ist mehr“**

Jörg Bernardy, im Interview mit Fee Griebenow veröffentlicht am 27 November 2024 in PhilMag

**Was bedeutet es, einfach zu leben? In seinem neuen Buch erläutert Jörg Bernardy, warum der Fokus auf das Wesentliche wichtiger ist als Verzicht und wie wir mit antiken Gedanken zu mehr Seelenruhe kommen.**

Herr Bernardy, Sie haben ein Buch über Einfachheit geschrieben. Wie lässt es sich erlernen, damit zufrieden zu sein, was wir bereits haben?

In diesem Aspekt möchte ich meinen Ansatz von dem Weg der Stoiker diametral abgrenzen, bei dem man mit Würde und Gelassenheit erträgt, was ist. Einfachheit bedeutet, dass ich mich mit dem gegenwärtigen Moment und mit der undefinierbaren Fülle der Welt verbunden fühle. Man muss die Welt von ihrer Wirkung her denken, was nur gelingt, wenn ich Erfahrungen der Einfachheit mache. Bei Einfachheit geht es nicht um Verzicht, sondern um einen Fokus auf das Wesentliche, das heißt, um das Erleben von innerer und äußerer Fülle. Ich folge hier einer Art „phänomenologischem Minimalismus“: Fülle beginnt mit der Wahrnehmung des Körpers als leibliche Erfahrung. Im Bewusstsein der Einfachheit verschmelzen Denken, Fühlen und sinnliche Wahrnehmung zu einer einheitlichen und intuitiven Erfahrung, die sich als leibliche Fülle zeigt. Persönliche Unzufriedenheiten mit unserem Körper, mit unserer Gesundheit oder unserem Aussehen werden dabei ausgeblendet. Das ist Teil einer Lebenskunst der Einfachheit, weil wir eigentlich immer mit irgendetwas unzufrieden sind. Sobald wir unseren Fokus auf die Fülle richten, stellen sich Demut, Dankbarkeit und Freude angesichts dieser Erfahrung von Einfachheit ein. Nicht weniger ist mehr, sondern einfacher ist mehr. Egal, wie gerade meine Umstände sind, egal, wie unvollkommen ich mich gerade fühle, ich kann immer irgendwo ein Stückchen Dankbarkeit finden, womit letztlich die Erfahrung der Einfachheit als Grundtugend beginnt.

Für bestimmte Personengruppen ist es ja nicht nur eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, sondern der Körper und wie er wahrgenommen wird, ist stark verbunden mit dem politischen Umfeld, in dem er situiert ist. Wird jemand aufgrund seiner Hautfarbe beispielsweise diskriminiert, ist eine innere Zufriedenheit und Dankbarkeit möglicherweise schwieriger greifbar.

Da haben Sie recht, das wäre jetzt ein Vorwurf an mich selbst als weißer Autor, der in Europa sozialisiert ist und eine wirkmächtige Tradition hinter sich hat. Auch ich habe meine persönlichen Erfahrungen von der Norm abzuweichen, jedoch verkenne ich damit Menschen, die aus einer weniger privilegierten Situation heraus anders wahrgenommen werden als ich. Es gibt das Zitat von Karl Marx: „Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert, es kommt aber darauf an, sie zu verändern“. Ich würde sagen, die Philosophen haben die Welt verschieden interpretiert, aber es geht darum, sie in der komplexen Fülle der Einfachheit zu

erfahren. Jetzt kann man sagen, das ist unpolitisch und sogar politisch gefährlich, weil ich dadurch die ganzen Unterschiede, die wir als Gesellschaft mitbringen, verkenne. Ich berufe mich hierbei jedoch explizit auf den gewaltlosen Widerstand des amerikanischen Sozialphilosophen Richard Gregg. Gerade unterdrückte Menschen, wie Gandhi beispielsweise, haben ja Wege gefunden, mit der Kraft der Einfachheit etwas zu bewegen. Letztlich ist für mich diese Kraft der Einfachheit auch ein gewaltfreier Widerstand, weil es darum geht, sich erstmal frei zu machen, erst das System anerkennen und es von da aus zu verändern. Aber davor muss ich mich selbst erst erfahren.

Was ist der Unterschied zwischen Einfachheit und fehlender Komplexität?

Einfachheit und Komplexität schließen sich nicht aus, sondern gehören zusammen. In diesem Sinne spreche ich auch von komplexen Einfachheiten. Der gegenwärtige Moment ist eine solche komplexe Einfachheit, ebenso das Erleben von Fülle, von Schönheit oder auch die Erfahrung von moralischer Freiheit. Hier finde ich die Weiterentwicklung Spinozas von Leibniz, die Monadenlehre, besonders raffiniert. Er hat diesen schönen Gedanken entwickelt, dass es eben nicht nur eine Einfachheit gibt, sondern unendlich viele Einfachheiten. Wir alle sind als Monaden eine Singularität, komplexe Einfachheiten, über die sich nicht nur unendlich viele, sondern zum Teil auch ambivalente Aussagen treffen lassen. Da merkt man schon die Komplexität. Ich kann mich selbst, das politische Geschehen und die Welt in aller Einfachheit erleben und dabei anerkennen: es ist ambivalent und komplex.

Sie erwähnen die Warnung Epikurs vor einem Zuviel des Wenigen. In unserer Leistungsgesellschaft entstehen schnell Konkurrenzkampf und Erfolgsdruck. Wie kann man dem entgegensteuern? Damit es bei „einfacher leben“ nicht nur darum geht, wem dies am besten gelingt?

Beim Handeln in der Welt geht es um Sinnerfüllung und darum, dass wir einem höheren Zweck dienen, und nicht darum, was die Anderen von uns denken oder über uns sagen. Viele Menschen, die die Welt verändert haben, haben dies nicht aus einem Konkurrenzgedanken heraus getan. Auch in unserer Debattenkultur merkt man, dass uns die Einfachheit und die damit verbundene Ehrlichkeit abhandengekommen ist. Es wird vorrangig über sich selbst gesprochen, es wird miteinander konkurriert und Fakten werden mit Meinungen vertauscht. Und da wäre mein Ansatz, und das macht meine Einfachheit zu einer politischen Kategorie, es herunterzubrechen. Wir haben unser einfaches Auftreten verloren, bei dem wir uns nicht nur als unangreifbare Experten darstellen, sondern als verletzbare Persönlichkeiten, die Fehler machen. Und das kommt - rückbezogen auf die Frage – auch dadurch, dass man sich ständig mit anderen vergleicht. Viele Gäste in Talkshows verstecken sich hinter ihrer professionellen Identität – ich habe jenen Status, ich bin das von Beruf und Experte für Thema xy ... Dabei fehlen oft die Demut und der ehrliche Umgang mit unserem Nichtwissen. Das ist ein zentraler Punkt in meinem Buch – wir definieren uns zu sehr übers Wissen und über vermeintlich unfehlbare rationale Prinzipien. Vielmehr sollten wir, bezogen auf Immanuel Kant, die Grenzen unseres Erkenntnisvermögens in unserer Debattenkultur thematisieren. Wenn ich mehr aus der Fülle debattiere und weniger, um

jemand anderen schlecht zu reden, dann werde ich auch anders debattieren und politisch eine andere Resonanz herstellen. Denn letztlich geht es hier ja um Resonanzverhältnisse.

Wie kann man Einfachheit und diese Resonanzverhältnisse zusammenbringen? Denn zwischenmenschliche Beziehungen sind ja eigentlich auch immer kompliziert. So auch unsere Politik.

Hier bin ich von Foucault inspiriert. Sobald Politik ins Spiel kommt, gibt es keine pure Resonanz und auch keine reine Einfachheit. Ich glaube, in der Politik ist reine Einfachheit ohnehin eine Illusion. Bei einer meditativen Verschmelzung und kontemplativen Verbundenheit mit der Natur scheint mir das möglich. Aber das Leben und Zusammenarbeiten mit anderen Menschen ist komplex und tatsächlich auch manchmal sehr kompliziert. Aber ich würde direkt die Gegenthese aufstellen, dass das Leben alleine noch deutlich komplizierter ist. Wenn wir an Einfachheit denken, dann verbinden wir das oft mit spirituellem, christlichem oder esoterischem Verständnis von Einfachheit, in denen es häufig darum geht, sich aus der Gesellschaft zurückzuziehen. Aber so würde ich das nicht definieren. Vielmehr müssen wir, wie bereits erwähnt, uns selbst und die Welt als komplexe Einfachheiten erleben – und das auch miteinander beim gemeinsamen Handeln, Reden und Streiten. Einfachheit setzt Freiheit und Freiwilligkeit voraus, was per se schon die Komplexität von Einfachheit unterstreicht. Zur Freiwilligkeit gehört auch der Aspekt politischer Verantwortung, sich nicht zu isolieren.

Gibt es unter den großen Denker und Denkerinnen wirkliche Vertreter der Einfachheit?

Klassischerweise wären das die Stoiker. Ein anderer bekannter Vertreter ist Albert Camus. Albert Camus ist ein Meister des einfachen Lebens gewesen, ein ebenso poetischer wie politischer Denker, der, angetrieben von der Sehnsucht nach den großen und einfachen Erlebnissen, letztlich immer wieder Zuflucht im Glück der Beschränkung auf das Wesentliche und im Zauber der Einfachheit gefunden hat. Michel de Montaigne wäre noch ein wichtiger Vordenker der Einfachheit - als französischer Moralist - und ebenso André Comte-Sponville, der in derselben Tradition steht wie Michel de Montaigne. Zudem leben christliche Denker wie Franz von Assisi vom Geist der Einfachheit, nicht zu vergessen die Regeln des Heiligen Benediktus. In der religiösen Tradition, wie auch bei vielen indigenen Völkern, wurde verstanden, dass ein Grundbaustein der Einfachheit ist, überall einen Resonanzraum wahrzunehmen – mit der Natur, mit Tieren, mit anderen Menschen. Außerdem halte ich Kinder für grosse Vertreter der Einfachheit.

Inwiefern?

Ich arbeite viel mit Kindern und Jugendlichen und mit ihnen zu philosophieren hat mich schon häufig inspiriert. Kinder haben eine besondere und ganz andere Einfachheit als Erwachsene. Zum Beispiel ihr unbefangener Bezug zur Unendlichkeit. Weil bei Kindern das Bewusstsein der Endlichkeit viel weniger ausgeprägt ist als bei Erwachsenen, erleben sie Unendlichkeit als etwas

sehr Reales und geradezu Alltägliches. Manchmal wirkt es so, als würden Kinder noch im Bewusstsein der Unendlichkeit leben, als wäre der Zustand von Grenzenlosigkeit eine völlig normale Erfahrung oder eben in meinen Worten, eine Erfahrung von Einfachheit. Es würde uns allen guttun, dahin wieder ein wenig zurückzugehen. Ich glaube, für viele ist das gerade in komplizierten Zeiten wie jetzt eine Sehnsucht, denn unsere Kindheit ist ein Ort der Einfachheit gewesen.

Zum Abschluss: Welche der 22 philosophischen Einsichten, die Sie in Ihrem Buch vorstellen, helfen Ihnen im täglichen Lebensvollzug am meisten, ein einfaches Leben zu führen?

Alles steht und fällt damit, wie sehr es uns gelingt, echte Dankbarkeit zu empfinden. Es geht darum, dankbar zu sein für das, was war und was ist, aber auch für alles, was noch sein wird. Wer täglich Dankbarkeit praktiziert, verbessert seine Lebensqualität und entwickelt eine zuversichtliche Haltung. Das ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um uns an den einfachen Dingen des Lebens erfreuen zu können. Denn Einfachheit beruht auf unserer Fähigkeit, das Leben in seiner ganzen Fülle zu genießen. Was mir außerdem enorm hilft, ist die Einsicht, das es nichts gibt, das einfach nur gut oder vollkommen schlecht ist. Diese Form von Ambivalenztraining erleichtert den Alltag, weil es uns von der Last des dogmatischen Schwarz-Weiß-Denkens befreit. Es erfordert allerdings viel Übung und Anfängergeist, das heißt die Bereitschaft, die eigenen Bewertungen in jedem Moment zu hinterfragen. Als dritte Einsicht empfehle ich die Einsicht, das wir bereits alles Wissen und alle Fähigkeiten in uns, die wir für ein erfülltes Leben brauchen, in uns tragen. Hier berufe ich mich auf Platons Theorie der Anamnesis, also dass alles Wissen Wiedererinnern ist und dass unsere Seele das gesamte Wissen bereits in sich trägt. Diese Einsicht schenkt uns Vertrauen ins Leben und einen tiefen inneren Frieden, den uns niemand wegnehmen kann. •

*Jörg Bernardy lebt als freier Autor in Hamburg und hat Philosophie und Literaturwissenschaft in Köln, Paris und Düsseldorf studiert. Nach seiner Promotion in Philosophie arbeitete er an der Hochschule für Gestaltung Karlsruhe mit Peter Sloterdijk und Wolfgang Ullrich zusammen und war mehrere Jahre für DIE ZEIT tätig. Seine Schwerpunkte liegen in Medien-, Kultur- und Gesellschaftsphilosophie. Zudem entwickelt er bei „The School of Life“ Berlin öffentliche Programme. Zuletzt erschienen von ihm „Was kommt hinter dem Universum? (Fast) alles über die Unendlichkeit“ und „Über die Kraft der Einfachheit in turbulenten Zeiten: 22 philosophische Einsichten“*