

... und wenn in einem Tage durch ein Wunder alle Sternbilder zwar übrigens dieselbe Gestalt und eben dieselbe Stellung gegen einander behielten, nur daß die Richtung derselben, die sonst östlich war, jetzt westlich geworden wäre, so würde in der nächsten sternhellen Nacht zwar kein menschliches Auge die geringste Veränderung bemerken, und selbst der Astronom, wenn er bloß auf das, was er sieht, und nicht zugleich, was er fühlt, Acht gäbe, würde sich unvermeidlich desorientiren. So aber kommt ihm ganz natürlich das zwar durch die Natur angelegte, aber durch öftere Ausübung gewohnte Unterscheidungsvermögen durchs Gefühl der rechten und linken Hand zu Hilfe; und er wird, wenn er nur den Polarstern ins Auge nimmt, nicht allein die vorgegangene Veränderung bemerken, sondern sich auch ungeachtet derselben orientiren können.

Immanuel Kant: *Was heißt: sich im Denken orientieren?*

Vorbemerkung

Wir denken, während wir fühlen, nicht über dieses Fühlen nach. Weder blicken wir im Alltag zum Sternenhimmel hinauf – noch machen wir uns Gedanken, wie wir uns orientieren. Wir leben aus unseren Gefühlen heraus. Sie ›färben‹ unseren Alltag ein. Als ich anfang, in Form kurzer und kürzester Anmerkungen, Strukturen des Fühlens zu beschreiben, bemerkte ich, wie sich ein Gewebe bildete, vergleichbar jenen Kritzeleien, die man aus Langeweile auf die Blattränder von Texten zeichnet. Und diese Kurzformen stelle ich nun der Öffentlichkeit vor. Ich habe sie in ihrer ursprünglichen Niederschrift belassen, lediglich Fehler und grobe Ungenauigkeiten wurden korrigiert. Dopplungen und Wiederholungen blieben erhalten. Die Nummerierung gibt die Chronologie der Niederschrift wieder.

Meine Gefühle wurden als Sensorium genommen für die spontane Reflexion. Wenn man etwas zielgerichtet tun will, achtet man nicht auf sein Fühlen. Diese kleinsten Irritationen aber sind überall. Man kann sich offenhalten für sie. Im Alltag piksen uns die kleinen

negativen Gefühle wie ein rauher Stoff, wie Nadelstiche. Und die schönen Gefühle verlocken uns, ordnen unsere Motive, wie die Glühwürmchen unseren Blick an einem Sommerabend lenken. Folgt man diesen Erzählfäden des Alltags, ergibt sich ein darunter liegendes Muster, das sich hier andeutet. Vielleicht findet ein Leser eine größere Ordnung dahinter? Vielleicht dienen diese Texte Schauspielern und Regisseuren zur Inspiration? Das würde mich sehr freuen.

Es gibt so etwas wie eine negative Mechanik der Gefühle. Wenn ich etwa jemanden freundlich begrüße, so bereite ich zugleich eine positive Antwort des Anderen vor. Ich ermögliche ihm, sich mir gegenüber ebenso freundlich zu verhalten. Ich kann nicht erwarten, dass der Andere sich tatsächlich auch freundlich verhält. Und erzwingen kann ich es schon gar nicht. Begrüße ich den Anderen jedoch nicht, remple ihn an, ohne anzuzeigen, dass dies ungewollt geschah, so setze ich eine *negative* Mechanik der Gefühle in Gang. Diese Mechanik ist zu Beginn stets einfach. Aber reagiert man nicht schnell genug, wandelt sie sich, vermischt sich, bekommt eine Dynamik, und es wird nahezu unmöglich, die Folgen vorherzusehen, gegenzusteuern oder auszugleichen. Man kann aber Regelwerke zur Vermeidung von negativen Gefühlen (Unglücklichsein) aufstellen. Diese Anekdoten, Notizen und Reflexionen sind ein Versuch dazu. Versammelt habe ich skizzenhaft das, was man als *Selbstverständlichkeiten* bezeichnen könnte. Aber in dem heutigen Alltag ist das Selbstverständliche, die Aufgehobenheit in der Situation und Sicherheit, gar nicht mehr gegeben. Wir müssen diese vorbereiten. Und wir müssen die Situationen, die negative Gefühle verursachen *können*, beschreiben. Eine Anleitung zum Glücklichsein gibt es für uns selbst nicht, weil ich nur Andere und sie nur mich glücklich machen können. Und ob sie uns glücklich machen wollen, hängt von uns selbst nur indirekt ab. Lineare Kausalitäten finden sich hier nicht. Aber: Es gibt eine bestimmte Typik des Handelns und Verhaltens, die man hinreichend genau beschreiben kann, und durch die ich, folge ich ihr, den Anderen positive Gefühle schenken kann. Mehr kann ich für meine eigenen positiven Gefühle nicht tun, als sie bei den Anderen vergrößern. Schon deren Reaktion zu beobachten, erfreut mich. Das Versprechen der

Konsumgesellschaft, durch Erwerb und Rezeption von Produkten der Unterhaltungsindustrie, ohne den lebensweltlichen Umgang mit den Anderen, glücklich werden zu können, ist eine Illusion.

Ich habe nicht zwischen einem aus erster Hand erfahrenem oder angelesenem, erzähltem oder berichtetem Gefühl unterschieden, da dieser Unterschied für das Fühlen unwesentlich ist. Lesbar ist der vorliegende Text am besten, wenn man ihn mit Freunden zusammen liest. Also zufällig eine Nummer nennt, den jeweiligen Abschnitt auswählt, vorliest und dann darüber spricht und diskutiert. Vielleicht würfelt man, lässt Zufallsgeneratoren entscheiden, wo man einsteigt. Wie im *I Ging*, dem *Buch der Wandlungen*. Ich danke Burghard Meyer, Felix Lenz, Carsten Schenk, Ralph Meier, Sebastian Knoll, Kayo Adachi-Rabe für die Gespräche über Gefühle und über dieses Buch, Chizuko und meiner Familie für die Geduld, meinem Sohn Oskar für die Zeichnungen. Vielen Dank an den BÜCHNER-Verlag für die nette Zusammenarbeit!

Andreas Becker

Biedenkopf-Eckelshausen, den 12. Juli 2015

