

Mut und Maß statt Wut und Hass. Ressentiments angemessen begegnen und Verantwortung übernehmen

Springer, Berlin 2021.
160 Seiten, € 19,99

Als Ressentiment wird gemeinhin ein meist unbewusstes oder verborgen gehaltenes Gefühl der Abneigung infolge gefühlter Unterlegenheit bezeichnet, das sich auch in Form von Neid und negativen Vorurteilen äußert. Im Umgang mit Angst, den Thomas Gutknecht als den Ursprung für die Bildung von Ressentiment versteht und expliziert, bilden sich Fehlformen von Sorge, die sich als Kehrseite des Ressentiments verstehen lassen. Die verfehlte Sorge „malt gewissermaßen den Teufel an die Wand, während das Ressentiment den Bund mit ihm sucht“. Darin liegt der zugespitzte Kern einer „Philosophie der Angst“, die sich Gutknecht für die Bearbeitung des Ressentiments zur Aufgabe gemacht hat.

Als Philosoph und Theologe leitet der Autor das „Logos-Institut für Philosophische Praxis“, ist als Berater, Autor, Lehrbeauftragter und Lehrpraktiker für Philosophische Praxis tätig. Der Text reiht sich ein in die Reihe zeit- und gesellschaftsdiagnostischer Literatur von Peter Bieri bis Cornelia Koppetsch, aus der Gutknecht wiederum eine größere Anzahl von Titeln aufnimmt und verarbeitet.

Seinen Beitrag zum Ressentiment charakterisiert er selbst im Text als „Lese- und Nachdenkbuch“. Dieser Charakterisierung entspricht auf der einen Seite, dass die Leser direkt angesprochen werden und Anweisungen erhalten, auf der anderen Seite, dass sich das Buch einer kursorischen Lektüre nur schwer erschließt und eher nach konzentriertem, intensivem Lesen verlangt. Von gängiger Ratgeber-Literatur hebt es sich jedoch durch den Grad an Reflektiertheit deutlich ab, auch wenn es in manchen Zügen etwas vom Wunsch der Weitergabe gesammelter Weisheiten nicht ganz verleugnen kann. So wird beispielsweise das zentrale Moment, das dem Konzept des Nachdenkbuchs wie der Zielsetzung des konstruktiven Umgangs mit (eigenem) Ressentiment zugrunde liegt, dass Information schnell sei, Wahrheit aber Zeit brauche, als ein indirektes Zitat von Bernhard Pörksen, „der den Netzphilosophen Peter Glaser zitiert“, eingeführt. Oder: Die praxeologische Gesellschaftstheorie von Andreas Reckwitz und die Anerkennungstheorie von Axel Honneth werden kurzerhand zur Diagnose kurzgeschlossen: „Je modernisierter, arbeitsteiliger, komplexer eine Gesellschaft ist, umso dringender stellt

sich die Frage nach dem gesellschaftlichen Zusammenhalt ... Die Gesellschaft der Singularitäten hat hier Bedarf.“ Allerdings bieten gerade auch solche Zuspitzungen, Fundstücke und Sammlungen (wenn etwa eine Reihe von aktuellen Buchtiteln zur Gesellschaftsdiagnose von Bieri über Habeck und Bude bis Hösle aufgezählt werden) anregende und überraschende Einsichten. Dem Charakter des Textes entspricht eine Lektüre im Stil des meditierenden Lesens wie es auch bei großen philosophischen Texten wie Pascals *Pensées* oder Augustinus' *Confessiones* der Fall ist, oder etwa auch biblischen Texten. Diese Form der Meditation lässt sich in einer Rezension aber kaum nachzeichnen.

Der Band ist in drei Teile gegliedert. In einer Einstimmung wird das Thema den Lesern nahegebracht und es werden Empfehlungen für das Lesen gegeben. Der zweite Teil ist einem philosophiegeschichtlichen Streifzug zum Begriff des Ressentiments gewidmet, in dem neben Sören Kierkegaard und Friedrich Nietzsche auf Max Schelers Konzept der „Verbürgerlichung“ und Leon Wurmser's psychoanalytisches Konzept der Scham zurückgegriffen wird und insbesondere mit Peter Sloterdijk der „Zorn“ als Leitmotiv und Triebfeder von Ressentiment expliziert wird. Im dritten Teil geht es um die „Entmachtung des Ressentiments“ und dazu werden dann die im Titel des Buchs genannten Tugenden Mut und Maß den Affekten Wut und Hass entgegengestellt.

Die interessante Auslegung des Mutes nicht als Tapferkeit, sondern als Öffnung hin zur Erfahrung des anderen, als „Mut zum Du“ mag beispielhaft illustrieren, dass Gutknecht die antike Tugendskala nicht einfach reaktiviert, sondern unter den Bedingungen einer zeitgemäßen Sozialphilosophie transformiert und aktualisiert. Die bloße Reaktivierung wäre aus seiner Sicht auch deshalb nicht möglich, weil der Eintritt des Christentums in den antiken Kosmos einen Bruch bedeutet, der die Welt auf ein Unendliches hin geöffnet hat. Deshalb kann Tugend nicht mehr im Subjekt verortet werden, sondern muss in „gelingende Intersubjektivität“ übersetzt und mit den Bedingungen gemeinsamer Freiheit in Übereinstimmung gebracht werden. Dazu liefert Gutknecht einen interessanten Impuls, der sich freilich nur der nachdenkenden, intensiven Meditation erschließt.

Georg Lämmlin



Ein wichtiger Kompass

Ein Essay über Ressentiments, die Haltung der Ressentimentalität sowie Bausteine zu deren Entmachtung – ein entscheidender Schritt auf dem Weg zu einer Kultur des Gönnens und zum Gewinn innerer Freiheit.

„Das Buch ist kein Ratgeber im herkömmlichen Sinne. Es ist vielmehr eine intellektuelle Begleiterin, die in ihrer Präzision und Detailliertheit weit darüber hinausgeht. Thomas Gutknecht hat eine kluge Gesprächspartnerin erschaffen.“ (Natalie Knapp, Netzwerk Ethik heute)

www.praxis-logos.de



Wege aus der Selbstvergiftung

Eigenes Ressentiment erkennen und Verantwortung dafür übernehmen – wie das gelingen kann, erklärt der Philosoph Thomas Gutknecht

Nicht um *die* Ressentiments als Abneigungen gegen bestimmte Mitmenschen geht es Thomas Gutknecht. Er beleuchtet vielmehr *das* Ressentiment als einen verfestigten Geistes- und Gemütszustand: eine seelische Selbstvergiftung, die unfrei macht. Das Ressentiment erwächst aus tiefen Verletzungen und Ohnmacht. Es entsteht aus „gescheiterter Selbstbehauptung“, aus nicht abgewehrten Angriffen auf die Würde, auch aus Verrat. Das Ressentiment befällt nicht alle seelisch Verwundeten, aber zu viele. Zeit heilt dann nichts, jede neue Kränkung verfestigt nur Schmerz und Hass. Betroffene haben alles in sich hineingefressen, in ihnen fault der Zorn. Sie leben „ein Nachtragen, eine unterlassene Rache“.

Dumpfen Groll, Schmallen und Verbitterung sieht Gutknecht im Ergebnis. Schwäche verkehrt sich in eine verquere „moralische Überlegenheit“ gegenüber den vermeintlich „bösen“ Verursachern des Unrechts, „verbunden mit einem Klage- und Jammerrecht“; das Ziel ist „moralische Vernichtung und Beschämung“. Ressentimentale werten andere ab, pflegen Feindbilder. Manche drehen sich nur noch um sich selbst, empfinden alltägliche Zumutungen als Überforderung und missdeuten dies womöglich noch als Hochsensibilität, verlieren ihre Kraft und werden auch körperlich krank.

Allzu bequem haben sich Ressentimentale darin eingerichtet, keine Verantwortung für ihr Leben mehr zu tragen. Vor allem aber stehen sie sich selbst im Weg, einige verfehlen gänzlich ein erfülltes Leben. Das Ressentiment, so Gutknecht weiter, ist keine Krankheit, kann aber zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen. In diesen Formen manifestiert es sich als individualpsychologisches Phänomen.

Gutknecht ist kein Psychologe oder Psychiater und schon gar kein Psychotherapeut, sondern – Philosoph. Genau das ist die Stärke seines klugen Buches. Der Autor stellt nämlich die uralte Frage der klassischen Philosophie nach dem guten, dem gelingenden Leben. Diese Frage ist enorm lebenspraktisch. Viele Philosophinnen und Theologen haben über die Ressentimentalität bereits gründlich nachgedacht. Thomas Gutknecht stellt sie gut vor, um dann aber den entscheidenden Schritt weiter zu gehen.

Der Autor weist Wege in die Freiheit. Kein Pädagoge will er sein, erhofft sich aber, dass Leserinnen und Leser eigenes mehr oder weniger ausgeprägtes Ressentiment erkennen – das der anderen sehe man ja viel leichter – und ihren Weg finden.


Dieser Weg zur „Entmachtung“ des Ressentiments führt in Gutknechts „Mutmacherbuch“ dahin, sich der Ohnmacht und den Kränkungen doch noch zu stellen, aus der Verantwortung eines freien Menschen für sein Leben sich endlich zu wehren, zu verzeihen oder wenigstens zu vergeben, die Angst zum Freund zu machen. Der Autor zeigt, dass dies gelingen kann, so unmöglich es auch scheinen mag.

Der Lohn ist ein Leben als freier Mensch in einer Gesellschaft, die keine Feindbilder mehr braucht.

Wolfgang Streitböger



Thomas Gutknecht: Mut und Maß statt Wut und Hass. Ressentiments angemessen begegnen und Verantwortung übernehmen. Springer, Berlin 2021, 160 S., € 19,99

 Leseprobe in der App

Eine Buchbesprechung von Natalie Knapp.

Als Menschen hegen wir Ressentiments, oft ohne dass es uns bewusst ist. Dadurch verbauen wir uns die soziale Anerkennung, die wir suchen. Der Philosoph Thomas Gutknecht erklärt, wie wir Ressentiments erkennen und auflösen können.

Wer sich politisch engagieren oder auch nur in sozialem Frieden leben will, kommt um die Auseinandersetzung mit Ressentiments nicht herum. Das philosophische Buch von Thomas Gutknecht unterstützt dabei. Er erklärt, wie Ressentiments entstehen, wie man sie erkennt, worauf sie uns aufmerksam machen und wie man sie auflösen kann.

Dabei geht es um nichts weniger als das begehrteste Gut der Menschheit: die soziale Anerkennung. Als soziale Wesen sind wir auf Anerkennung angewiesen. Denn nur durch die Achtung der anderen lernen wir, uns selbst zu achten und schließlich zur besten Version unserer selbst zu werden.

Soziale Anerkennung ist das Resultat von Beziehungen, in denen wir uns gegenseitig ermöglichen, uns selbst zu erkennen. Selbstachtung und Fremdscham sind aneinander gekoppelt. Ressentiments verhindern jedoch dieses fundamentale Spiegelungsereignis und werden so zu einer Quelle für Wut, Hass oder Depression.

Entstehung von Ressentiments

Ressentiment meint ursprünglich eine nachwirkende Empfindung, ein Wiederfühlen (re-sentir). Heute benutzen wir diesen Begriff, um die emotionale Nachwirkung einer Erniedrigung zu beschreiben, die unsere Wahrnehmungsfähigkeit einschränkt, unsere Weltsicht verzerrt und unsere Wahrheitsfähigkeit vernebelt.

Fortsetzung nächste Seite

Eine Buchbesprechung von Natalie Knapp – Fortsetzung

Gutknecht arbeitet heraus, dass es sich dabei nicht um ein einfache Vorurteile handelt, sondern um eine ‚komplexe Affektlage‘. Unverarbeitete Kränkungen und Verletzungen werden oft über Generationen weitergegeben und prägen die Ressentiments ganzer Kulturen.

Ressentiments unterstellen wir meistens anderen. Vor allem jenen, die unsere eigene politische oder spirituelle Einstellung ablehnen, unsere Hautfarbe, unser Geschlecht oder unser Weltbild. Ressentiments, so glauben wir, sind die verfestigten Vorurteile anderer Menschen, die uns daran hindern miteinander ins Gespräch zu kommen oder einander auf Augenhöhe zu begegnen.

Doch wir alle hegen zuweilen Ressentiments. Sie entstehen aus Kränkungen, denen wir uns machtlos ausgeliefert fühlten und die in unseren Seelen und Körpern Spuren hinterließen, schreibt Gutknecht.

Indem wir Ressentiments gegen andere hegen, können wir die eigene soziale Erniedrigung für einen Moment vergessen und uns überlegen fühlen. Deshalb beschreibt Gutknecht das Ressentiment auch als missglückten Heilungsversuch.

Wie lassen sich Ressentiments erkennen?

In der Gegenwart von Menschen mit Ressentiments fühlen wir uns häufig ohnmächtig, weil wir keine Möglichkeit sehen, mit Argumenten zu ihnen durchzudringen. Wir fühlen uns abgewertet, verärgert oder auch moralisch überlegen. Manchmal sind diese widersprüchlichen Gefühlslagen sogar gleichzeitig präsent und erzeugen im ungünstigsten Fall auch neue Ressentiments in uns.

Da unsere eigenen Ressentiments dann ebenfalls von einem Gefühlsgemisch aus Abwertung und Überlegenheitsempfinden begleitet werden, kann man kaum noch entscheiden, wessen Ressentiment gerade am Werk ist. Dazu passt auch die Einschätzung Gutknechts: „Das Ressentiment hat keine sozialen Grenzen bzw. lässt sich nicht soziologisch lokalisieren.“

Doch wie lassen sich Ressentiments am besten erkennen? „Ressentiment ist die dem Geist der Liebe entgegengesetzte Geistesverfassung“, schreibt Gutknecht und liefert damit einen wichtigen Kompass. Das Ressentiment sei keine Brille, die man auf- oder absetzen könne, sondern einem Augenleiden, einer Sehschwäche vergleichbar.

Ein Ressentiment hat man nicht nur, sondern man lebt darin wie in einem geistigen Gefängnis. Die dazugehörige Unzugänglichkeit für Argumente ist eine Folge dieser Befangenheit. Die emotionalen Ingredienzien dieser geistigen Verfassung sind steter Groll, Hass, Rachewünsche, herabsetzende Verachtung und häufig auch Selbstmitleid.

Wie lassen sich Ressentiments auflösen?

Im letzten Kapitel zeigt Gutknecht Wege auf, wie Ressentiments entmachtet werden können. Zu den wichtigsten gehört ein bewusster Umgang mit eigenen Ängsten. Denn „zur Angst, zu Ängsten und zur Furcht hat das Ressentiment beachtliche Verbindungen.“

Wer sich seiner Ängste nicht bewusst ist, projiziert sie häufig nach außen und entwickelt Feindbilder. Sie reichen vom Impfstoff über die Wissenschaft und neue Technologien bis hin zu religiösen oder politischen Gruppierungen.

„Angst verbirgt sich tausendfältig hinter allen möglichen leisen Masken, nicht nur hinter Hass und Gewalt.“ Daher gilt es, zunächst die eigene Verletzbarkeit als Teil des Menschseins akzeptieren zu lernen.

„In Summe scheint es nur eine einzige voll befriedigende Antwort auf die Grundangst zu geben: das Sein mutig im Angesicht des Nichtseins zu bejahen.“ Diese grundlegende, ja spirituelle Antwort auf die Angst braucht sicherlich viel Übung. Gutknecht weist darauf hin, dass die Angst nicht nur zum menschlichen Dasein dazugehört, sondern auch eine wichtige Funktion hat. Daher geht es ihm nicht darum, sich von der Angst zu befreien, sondern darum, sie ernst zu nehmen und sie als Teil der emotionalen Integrität eines erwachsenen Menschen zu betrachten. Dazu braucht es Mut, der schließlich in Verantwortung mündet für alles, was ist.

Als wichtigste Charakterstärken auf dem Weg zu einem kreativen Umgang mit der eigenen Angst nennt Gutknecht den Mut zur Wirklichkeit, die Fähigkeit zu hoffen und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Sowohl für das eigene Leben als auch für die Folgen eines ausbeuterischen Lebensstils, den wir über Generationen als kulturelle Gemeinschaft gepflegt haben.

Das Buch „Mut und Maß statt Wut und Hass“ ist kein Ratgeber im herkömmlichen Sinne. Es ist vielmehr eine intellektuelle Begleiterin, die in ihrer Präzision und Detailliertheit weit darüber hinausgeht.

Thomas Gutknecht hat eine kluge Gesprächspartnerin erschaffen, die auch professionelle Begleiterinnen dabei unterstützt, Ressentiments zu erkennen und ihre Funktion zu verstehen. Damit möglichst viele Menschen die soziale Großzügigkeit entwickeln können, die wir als Einzelne und als Gesellschaft brauchen, um die zahlreichen Krisen der kommenden Jahre zu meistern.

Quelle: Online-Magazin für Ethik und Achtsamkeit

<https://ethik-heute.org/ressentiments-als-quelle-von-hass/>