

Mens sana in corpore sano sit

Bildungsphilosophische Reflexionen

Günther Böhme

Zusammenfassung

Der Aufsatz reflektiert das Verhältnis von Körper und Geist und gibt Antworten auf die Frage nach der Bedeutung eines gesunden Geistes für eine beständige selbständige Mitwirkung an gesellschaftlichen Prozessen. Ausgangspunkt ist der klassisch gewordene, aber immer noch gültige Spruch des Juvenal, der wie vor ihm schon Cicero und nach ihm Boethius, ohne über die Mittel einer anspruchsvollen Wissenschaft verfügen zu können, Resultate der Forschung in Erwachsenenbildung und Gerontologie von heute vorweg nimmt. In einer Analyse der Konstituenten des Geistes zeigen sich die Mittel, der Gesundheit des Geistes aufzuhelfen. Dank dieser noch nicht erloschenen Tradition erscheint das Problem der individuellen Gesundheitsvorsorge in hellerem Licht, wird das Denken auf die vielfältige Bedeutung einer gesunden Geistesverfassung hingewiesen und damit einer modernen Gesundheitserziehung eindrucksvoll vorgearbeitet.

1. Der Rat der Antike

Der Titel dieses sehr komprimierten Beitrags mag in einer Zeit, die sich der klassischen Bildung immer mehr entwöhnt und abendländischen Traditionen nicht mehr viel abgewinnen kann, etwas befremdlich anmuten. Er kann jedoch als eines der bekannten lateinischen Sprichwörter, die noch in unseren Kultursprachen lebendig sind einerseits auf die ungebrochene Aktualität des antiken Denkens hinweisen und andererseits wie kaum ein anderes Wort jener frühen Tage die bleibende Aktualität des Themas „Gesundheit“ für uns unterstreichen. Das Wort des römischen Satirikers Juvenal¹ (ca. 60–140) vom „gesunden Geist, der in einem gesunden Körper sei“, hat, wie man leicht sehen kann, noch immer Gültigkeit, und das zumal in einer Zeit, die immer wieder aus Anlass irgendwelcher Jubiläen erklärt, „Gesundheit sei das Wichtigste“, ohne die Differenzen zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit zu bedenken. Das stimmt ohnehin in dieser lapidaren Kürze nicht; wenn auch zweifellos Gesundheit von eminenter individueller Bedeutung und ein wesentlicher Faktor für

ein gutes Leben ist. Vor allem die Gesundheit des Geistes, auf die man hierzulande immer noch ausdrücklich aufmerksam machen muss, ist für eine autonome sinnvolle Lebensführung unentbehrlich. Nicht zuletzt deshalb beginnen diese Betrachtungen mit Juvenals Wunsch, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei, da offenbar Gesundheit des Geistes nicht vorausgesetzt werden kann.

Juvenal sagt zwar ausdrücklich, dass man die Götter eben darum bitten solle, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohne, während der Mensch von heute sich dafür doch lieber der Medizin anvertrauen wird – wobei denn freilich immer noch die Frage der Gläubigen bliebe, ob man wirklich ein Göttliches dabei ganz aus dem Spiel lassen könne. Die Frage nach der Gesundheit des menschlichen Geistes wird, wenn ihr gründlich nachgegangen wird, das Jenseits nicht umstandslos abschließen können, da doch im Dunkeln liegt, welcher Geist in einem rational strukturierten Universum gegenwärtig ist. Aber wichtiger als die göttliche Adresse, an die sich Juvenal richtet, ist die Bitte selbst, mit der Juvenal manches von unserem heutigen Wissen vorweg nimmt.

Immerhin erkennt Juvenal schon im zweiten christlichen Jahrhundert, dass Gesundheit nicht nur eine Angelegenheit des Körpers ist und dem Geist diesbezüglich mindestens gleiche Rechte hinsichtlich der Wartung und Pflege zukommen, ohne dass er uns sagen könnte oder wollte, was denn tatsächlich ein kranker Geist ist; aber das fällt auch uns Heutigen schwer genug. Damit sieht jedoch Juvenal immerhin, dass die Gesundheit des Geistes auf anderen Wegen angegangen werden muss als die des Körpers. Ihm war noch, anders als den meisten Zeitgenossen unseres Zeitalters, ungewiss, dass der Geist das den Menschen Kennzeichnende und Auszeichnende ist und daher besondere Aufmerksamkeit beanspruchen kann. Damit verbindet sich offensichtlich die frühe Erkenntnis, dass die Geistesverfassung des Einzelnen für die körperliche Verfassung nicht gleichgültig und eine kaum ergründbare Wechselwirkung anzunehmen ist. Daneben erkennt offenbar Juvenal nicht weniger deutlich, dass sich auch die Gesundheit des Geistes nicht von selbst versteht und der eigenen Förderung bedarf. Und sicher sieht Juvenal dabei, was er allerdings nicht ausspricht, dass für den Geist weniger die Medizin mit ihren Rezepturen zu Rate gezogen werden muss als ein spezifisches Remedium des Geistes, das nicht wie andere Mittel verordnet und verabreicht werden kann. Natürlich konnte er von Psychotherapie und Psychoanalyse noch nichts wissen. Jedoch könnte in seinem Wort vom gesunden Geist immerhin schon die erst der Neuzeit ganz geläufige Scheidung von Geist und Seele angelegt sein. Eben davon wird auf den folgenden Seiten auch die Rede sein, was wiederum mit einem Blick auf die Antike und ihre für uns noch gültigen Aussagen geschehen mag.

2. Die Seele zwischen Körper und Geist

Zunächst ist daher eine knappe Zwischenbemerkung am Platze. Wenn nämlich von Körper und Geist des Menschen hinsichtlich der Gesundheit die Rede ist, wird man die Seele als drittes den Menschen konstituierendes Element nicht vergessen dürfen, liegt sie doch mit ihren Trieben, Strebungen, Gefühlen, Stimmungen gleichsam zwi

schen Körper und dem Geist, dem wir die Vernunft in ihren verschiedenen Formen zuordnen. Nebenbei sei bemerkt, dass diesbezüglich die Römer schon in einem keineswegs eindeutigen Sinn zwischen animus und anima unterschieden, was uns in der Folge bei dem Blick auf Cicero begegnen wird. Wir jedenfalls wissen spätestens seit dem sächsischen Hofarzt Carl Gustav Carus² um die Eigenart der Seele und wissen vor allem seit Sigmund Freud, dem Wiener Arzt und Psychiater, dass auch die Seele ihre Krankheiten haben kann, und wir können um die Besonderheit dieser Krankheiten uns Klarheit verschaffen. Jedermann kann zudem aus eigener Erfahrung wissen, dass auch die Seele verletzt werden kann, was zumeist ein soziales oder auch ein interpersonelles Problem ist, das Wunden schlägt. Wir wissen aber daher auch, dass um ihrer Eigenart und ihrer Herkunft willen diesen Krankheiten zwar mit spezifischen Mitteln begegnet werden muss, dass ihnen aber nicht in gleicher Weise wie denen des Geistes und des Körpers vorgebeugt werden und dass für deren Gesundheit das Individuum nicht allein etwas tun kann, wie es gerade bei der Gesundheit des Geistes geboten ist. Das jedoch ist zweifellos ein anderes Kapitel und kann hier, wo in immer noch äußerst knappen Reflexionen zur Nachdenklichkeit über den Geist in seiner die Gesundheit fördernden oder erhaltenden Wirkung angeregt werden soll, nicht abgehandelt werden. Die Betrachtungen gehen, wie bereits gezeigt, in der Richtung, in die Juvenal gewiesen hat, sie gehen auf die Suche nach den Wirkungen des gesunden Geistes. Das führt, wenn man der geistigen Tradition auf der Spur bleiben will, unvermeidlich zu dem für den europäischen Humanismus so ungemein wichtigen Cicero³ (106 43 v. Chr.) und dessen Tusculanischen Gesprächen.

Anders als der schon in der christlichen Epoche des Römischen Reiches lebende Juvenal, der die Götter um einen gesunden Geist (eigentlich: Verstand mens) bittet, fragt Cicero, der Zeitgenosse und Gegner Caesars, angesichts der geistigen Zerrissenheit seiner Zeit unmittelbar nach den Mitteln für die Gesundung oder die Gesunderhaltung des Geistes, nach der „*medicina animi*“, was eigentlich Heilmittel für die „Geistseele“ und damit für „den der Seele innewohnenden Geist“ bedeutet. Cicero erklärt: „Es gibt in der Tat ein Heilmittel dafür, die Philosophie... Mit allen Kräften müssen wir uns darum bemühen, uns mit ihrer Hilfe selbst zu heilen; denn sonst wird kein Ende des Elends sein.“ Man kann hieraus erkennen, dass Cicero um die Eigenart des Geistes und um seine außerordentliche Bedeutung für das menschliche Leben überhaupt weiß, was dadurch unterstrichen wird, dass er zur Philosophie als dem der Geistseele, des „animus“, angemessenen Mittel greift, das ihm unentbehrlich für die Behandlung der Geistseele ist, ohne damit dem körperlichen Leiden entgegenwirken zu wollen. Ein gesunder Geist ist nach Cicero einer, der sich um Philosophie erfolgreich bemüht hat. Der Rat wird uns noch heute wichtig sein. Weisheit, so erklärt Cicero lapidar, ist die Gesundheit des Geistes. Auch hier werden wir grundsätzlich zustimmen und uns von Cicero leiten lassen. Allerdings werden wir, sofern das Wort Ciceros noch heute gültig sein soll, uns dessen erst erneut vergewissern müssen, was Philosophie heißen soll und noch heute beinhalten kann. Auch werden wir von Weisheit als einer auch vom philosophisch Ungebildeten zu erringenden Lebensweisheit oder schlicht von einer von jeder Person zu gewinnenden Lebensklugheit zu sprechen haben.

Wenn Cicero in seinem philosophischen Eklektizismus wesentlich der Lehre der Stoa⁴ folgt, so wird das für uns nicht mehr gelten können, wenn uns auch die „stoische Haltung“ auf dem Wege über die preußische Erziehung zum Begriff geworden ist. Ohnehin wird es heute bei der Frage nach dem Geist und seinen Remedien nicht um eine bestimmte Philosophie gehen, sondern, wie es schon Kant empfohlen hat, um ein individuelles Philosophieren. Das ist im übrigen zu einer Aufgabe geworden, die sich heute der Allgemeinheit angesichts der sich ständig steigenden Lebenserwartung, des auch daraus resultierenden neuen Menschenbildes und des damit verbundenen neuen Charakters der letzten Lebensphasen viel dringender stellt als in den unruhigen Zeiten Ciceros. Davon wird noch ausführlicher die Rede sein.

Zunächst lassen wir uns noch erneut von Cicero belehren, um des prinzipiellen Gleichklangs der menschlichen Bedürfnisse und des Heilmittels des Geistes gewahr zu werden. Er schließt seine Gespräche in Tusculum mit dem Ausruf: „Was ist verlockender als Muße mit Wissenschaft? mit jener Wissenschaft, in der wir die Unendlichkeit der Dinge und der Natur und in dieser Welt selbst den Himmel, die Länder, die Meere erkennen?“ Damit ist Philosophie als universale Wissenschaft und Weltanschauung, die nur in der Muße recht gedeihen kann, umschrieben, um als unentbehrliches Heilmittel des Geistes zu wirken: Philosophie, die sich als Liebe zur Weisheit versteht, meint das Nachdenken über Gott und die Welt, über Mensch und Natur, über Zeit und Ewigkeit, und dieses Nachdenken muss sich, weit entfernt von jedem bloßen Müßiggang, vollziehen in der geist erfüllten, mit Philosophie gleichsam durchtränkten Muße, die nach Cicero den Menschen würdevoll erscheinen lässt. Sein „otium cum dignitate“ die würdevolle Muße ist sprichwörtlich geworden. Aber auch wenn die Philosophie von Cicero Wissenschaft genannt worden sein sollte, ist sie doch in seinem Sinne offensichtlich allen Menschen zugänglich; denn Wissenschaft ist ihm nichts anderes als der Inbegriff des Wissens, das dem Nachdenklichen zugänglich ist, und gewiss mit dem modernen Begriff von Wissenschaft nichts gemein hat. Nicht anders könnte sie sonst als das wesentliche Heilmittel des Geistes allen, die eine Gesundung des Geistes suchen, empfohlen werden.

Sicher kann man unter Ciceros Philosophie jene gründliche Nachdenklichkeit verstehen, wie er sie in den zitierten Gesprächen in seinem Tusculum demonstriert hat. Zu dieser wird jeder Mensch, ob nun mit höherer Bildung ausgestattet oder nicht, ob ein Tusculum besitzend oder nicht, ob Philosoph oder nicht, von den Fragen des Lebens hingedrängt, um am Ende seines Lebens ganz zu einer kontemplativen Haltung zu finden, die ihn Gott und die Welt, den Menschen überhaupt und sich selbst betrachten lässt. Aber Cicero denkt natürlich in erster Linie nicht an den Menschen, der im Angesicht des Todes lebt, wiewohl die Menschen der Antike anders als der Mensch von heute dem Tode und oft einem gewaltsamen viel näher waren, Cicero denkt an den tätigen, „im Leben stehenden“ Menschen, der auf seine Weise „über alles Erdenkliche philosophiert“, freilich daran gemahnt sein muss, dass auch solchem Philosophieren keine Beliebigkeit inne wohnen darf, schon gar nicht, wenn der Geist daran genesen soll. Es muss ein gründliches, kompetentes, sachangemessenes und ausgewogenes Denken sein. Es muss ein Philosophieren sein, das zu deutlichen Einsichten in die tieferen Gründe des Seins und des Lebens führt. Das klingt

abgehoben genug, ist aber nichts als eine drastische Erfahrung, die die wissenschaftliche Empirie unserer Tage für die Gesundheitsbildung unmissverständlich bestätigt. Freilich fragt sich immer noch, was mit dem sich selbst heilenden Geist, auf den Cicero genauso wie die modernen Forscher abhebt, gemeint ist und was denn nun einen gesunden Geist auszeichnet.

3. Ein gesunder Geist?

Eine erste behutsame Antwort, wenn auch sicher eine unvollkommene wie alle philosophischen und wissenschaftlichen Antworten, hat lange vor unserer Zeit der unglückliche Boethius⁵ (480 – 524) gegeben, der letzte Philosoph unserer Antike und wohl der erste Denker, der bewusst die Brücke zwischen antikem und christlichem Denken schlug. In seiner Trostschrift der Philosophie, der „Consolatio Philosophiae“, welche er im Kerker in Erwartung des gewaltsamen Todes schrieb und die zur meist gelesenen Schrift des frühen Mittelalters wurde, sucht er nach den dem Menschen notwendigen geistigen Gehalten. Er spricht daher mit der „Ärztin Philosophie“ über Wege zur Gesundung seines verdüsterten Geistes und führt Gespräche über den Menschen und seine Stellung in der Welt. Das ist umso bemerkenswerter, als Boethius Christ war und wichtige Beiträge zur Theologie der frühen Kirche beige steuert hat. Es sei daher betont, dass er sich auf der Suche nach Stärkung des Geistes ohne Umschweife der Philosophie zuwandte, wie es auch der Heide Cicero getan hatte. Boethius, seine Hinwendung zur Philosophie unauffällig begründend, lässt seine Ärztin sprechen: „Die größte Ursache des Leidens ist, dass du nicht weißt, wer du selbst bist.“ Das zu zeigen aber kann der Glaube gegenüber einer kritischen Vernunft nicht leisten. Der Glaube hat seine eigenen Gewissheiten und führt zu Erkenntnissen, die sich dem Verstand entziehen. Philosophie dagegen heilt, wie Boethius deutlich machen will, durch die Hinführung zur Selbsterkenntnis und zur Erkenntnis dessen, was der Mensch ist. Sie leistet es, indem sie den Geist erweckt zur Betrachtung seiner selbst und ihn zum Bewusstsein dessen bringt, was das Wesen des Menschen ausmacht. Wer davon nichts weiß, kann nicht gesund im Geiste sein. Boethius fasst das in den eindringlichen Zeilen zusammen: „Wer tiefen Sinnes auf der Wahrheit Spuren geh/der wende zu sich selbst des innern Blickes Licht,/Er lehre seinen Geist, was draußen er gesucht,/Besitzt er längst, beschlossen im ureigenen Schatz.“ Sicher denkt Boethius an den Reichtum an Gedanken und Einsichten, den der Philosophie rende im Geiste mit sich tragen kann. Er muss sich der Wahrheit seiner Erkenntnis versichern, sich keiner Täuschung über sich selbst hingeben und muss das im Gedächtnis Bewahrte auf seine stärkende Kraft hin durchleuchten.

Der Geist, wenn wir Boethius folgen, ist die Summe von Erkenntnissen und Erfahrungen, die der Nachdenkliche zu einem geschlossenen Bild der Wirklichkeit mit dem Menschen darin zusammenführt, einer Wirklichkeit, in der er sich selbst aus eigener Einsicht und eigenem Urteil einordnet. Der Geist ist, poetisch gesprochen, die Schatztruhe, die die Kostbarkeiten eines weltoffenen Geistes aufbewahrt. Und der gesunde Geist hat die Tröstungen der Philosophie aufgenommen und sich selbst erkannt.

Wir müssen es uns hier natürlich versagen, uns über den höchst problematischen Geist Begriff umständlich auszulassen, ist er doch vielfältig und zwiespältig genug. Es zeigten sich schon viele Nuancen im Nebeneinander von Juvenal, Cicero und Boethius, die noch heute in der Diskussion über die geistige Gesundheit und deren Bedeutung präsent sind. Während Juvenal einen unreflektierten Begriff vom „denkenden Geist“ benutzt, der dem Körper innewohnen möge, schwebt Cicero ein Bild von der „Geistseele“ vor, die über Selbstheilungskräfte verfügt, die durch die Philosophie mobilisiert werden. Und Boethius, auch er der Philosophie vertrauend, setzt den Akzent auf die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und der Erkenntnis des Wesens des Menschen. Vielleicht kann man das Gemeinsame dieser Auffassungen in der recht allgemeinen Formel fassen, dass der Geist gleichsam als Kontrapunkt des Körpers diesem als das schlechthin Unkörperliche – der Hauch oder Atem der Griechen!

unentbehrlich ist: Der Geist ist Kraftquelle des Lebens. Man wird an Goethes Wort erinnert: „Denn das Leben ist die Liebe/Und des Lebens Leben Geist.“ Wahrscheinlich wird es trotz aller anderen Entwürfe, sich eines eindeutigen Geistbegriffs zu versichern, und trotz der faszinierenden Arbeit der Genforschung mit ihren erstaunlichen Einblicken in die zellularen Vorgänge dabei bleiben, dass der Mensch nicht in seiner Körperlichkeit aufgeht und immer etwas Geistiges (und Seelisches) im Bild des Menschen bleibt, welches Bild sich aus antiken Wurzeln nährt. Sind nicht die Genforscher selbst ein zweifellos bewundernswerter Gegenbeweis zu der immer wieder aufkommenden Ansicht, dass der Mensch nur das Werkzeug seiner Gene und nicht auch das seines Geistes ist? Wir wollen freilich jenseits aller Polemik uns begnügen mit einem schlichten Geistbegriff, der sich hinter vielen Forschungen verbirgt, ohne die gültigen antiken Erkenntnisse aufzugeben. Er steht in der Nähe jenes etwas diffusen Geistbegriffs, der, auf regelmäßiger Erfahrung beruhend, im alltäglichen Gebrauch ist bei Reden wie „Das hält mein Geist nicht aus“, „Das kann ich nicht fassen“, „Das ist ein ungewöhnlicher Geist“ oder „So ein Kleingeist“...

4. Geist heute und ein gesundes Altern

Wir dürfen uns darauf verständigen, dass mindestens drei Konstituenten die Einheit des Geistes herstellen und in ihrer Klarheit und Gültigkeit unentbehrlich sind für den Lebensprozess. Sie vor allem anderen werden im Blick auf die Gesundheit immer wieder der Prüfung unterzogen werden müssen. Da ist einmal ein klares logisches Denken, das sich selbstkritisch verhält. Dieses Denken hat Verwandtschaft mit der theoretischen Vernunft des Immanuel Kant. Andere mögen dafür den Begriff Intelligenz mit seinen eigenen Nuancen vorziehen. Das Denken aber hat den Vorzug, in seinem Begriff die geistige Aktivität zu enthalten, die zu begründeten Urteilen führt und außerdem die Selbstbestimmung und die Selbstkritik mit der Selbstbeherrschung verbindet. die sich im Gedächtnis niederschlägt. Im Gedächtnis als der zweiten unentbehrlichen Konstituante des Geistes trifft das Denken auf Erfahrungen, Bilder, Eindrücke; im Gedächtnis, welches aufbewahrt, was vom Denken aus Erfahrenem, Gelerntem, Erkanntem selektiert wird, ist Vergangenheit gegenwärtig. Hier siedelt das historische Bewusstsein der einzelnen Person, das einer historischen Vernunft zu

danken ist. Und schließlich ist da an dritter Stelle die Handlungssteuerung, die die psychomotorischen Abläufe in Ermangelung von Instinkten reguliert und koordiniert. Es ist die geistige Funktion, die, wenn wir richtig sehen, den körperlichen Prozessen und Erscheinungen am nächsten ist. Es ist aber damit vor allem auch die Gewinnung handlungsleitender Maßstäbe sittlicher Art verbunden, wie sie Kant der praktischen Vernunft zuschreibt.

Damit soll nun nicht Kant zur Rechtfertigung der vorgeschlagenen Theorie des Geistes bemüht werden, sondern lediglich ausgedrückt sein, in welcher Nähe zur neuzeitlichen Philosophie das hier umrissene Geistesbild steht, und es soll vorbereiten auf die Funktionen der Philosophie oder besser noch eines philosophierenden Denkens dort, wo es um die Wirkungen des Geistes hinsichtlich der Befindlichkeit des Menschen und die dem Geist einzufließende „*medicina mentis*“ oder die „*medicina animi*“ geht. Einerseits wird man heute der Philosophie in ihrem täglichen Gebrauch eine prophylaktische Funktion zuschreiben, indem sie den Geist gesund erhält und einem frühen Altern und dem Kräfteabbau vorbeugt. Andererseits kann man eine konservierende Funktion erkennen, indem sie dem Gedächtnis Wertvorstellungen und nachhaltige Erinnerungen zuweist. Und schließlich wird man der Philosophie eine therapeutische Funktion zuschreiben, die sich in bedrängenden Situationen des Lebens und deren Verarbeitung bemerkbar macht.

Das kann noch etwas deutlicher werden durch die Verbindung mit neuester wissenschaftlicher Erkenntnis. Dieser entspricht es, die erstgenannte, die prophylaktische Funktion darin zu sehen, den Geist lebensbegleitend lebendig und in ständiger Regsamkeit zu erhalten, vor allem aber, durch die Nötigung zu einem logischen Denken das Denken selbst zu schärfen und es umgekehrt nicht ermüden und es gar verkümmern zu lassen. Die Theorie des lebenslangen Lernens findet hier eine wichtige Begründung. Die philosophische Prophylaxe liegt in der ständigen Übung der geistigen Funktionen, also des richtigen Denkens und klugem Sprachgebrauchs, des Gedächtnisses samt dem Erinnerungsvermögen sowie der zumindest zweifachen Handlungssteuerung nach innen und außen, die alle nicht erlahmen dürfen, wenn der Mensch nicht überhaupt einer Lähmung seiner selbst zutreiben will. Die therapeutische Funktion liegt in der kräftigenden Wirkung eines vielfach durchdachten Menschenbildes und einer mit kritischer Distanz gewonnenen Weltanschauung, liegt in dem Gewinn einer rechten Selbsteinschätzung, in der Erkenntnis der eigenen geistigen Kräfte, die der zu erringenden Lebensweisheit entsprechen müssen. und im Gewinn von handlungsleitenden, wegbegleitenden Wertvorstellungen. Die konservierende Funktion der Philosophie im menschlichen Geist liegt in der Bereicherung des Gedächtnisses durch den Gewinn neuer Einsichten, nicht weniger im Erhalt der Geistesstärke, aber auch der allgemeinen Beweglichkeit der Person, in der Bewahrung der kulturellen Traditionen, in dem Erhalt der Urteilsfähigkeit. Sie bewährt sich im Einsatz des Erinnerungsvermögens.

In diesen Funktionen wird sie von der Altersforschung, soweit sie sich mit dem Verhältnis von Körper und Geist beschäftigt, vielfältig bestätigt. Es ist erstaunlich genug, wie sehr sich die empirische Altersforschung inzwischen des Themas angenommen und wie viele ermutigende Resultate sie hinsichtlich der Bewahrung kogni

tiver, sozialer und sittlicher Kompetenz bei allem unausweichlichen Altersabbau zu tage gefördert hat. Und die Medizin belehrt darüber, dass auch schweren Alterskrankheiten in nicht geringem Maße durch ein lebensbegleitendes Training des Geistes vorgebeugt werden kann. Alle diese Resultate sind aber auch schon von Interesse, soweit sie die Theorien der antiken Denker wissenschaftlich erweitern und Erkenntnisse über das Altern, die schon die Philosophie vorgetragen hat, mit Prägnanz und Scharfsinn vertiefen.

Was, so kann man zusammenfassen, schon bei Cicero und Juvenal anklingt und was weithin zum Allgemeingut geworden ist, bestätigt die moderne Wissenschaft eindrucksvoll; dass der Geist, wenn er in Regsamkeit gehalten wird, unabhängig von der allgemeinen statistisch ermittelten Lebenserwartung eine lebenserhaltende und somit auch lebensverlängernde Wirkung hat und ein sinnvolles Leben bis zum Lebensende ermöglichen kann; dass es tatsächlich der Geist ist, der sich den Körper baut; dass die geistige Verfassung – also klares logisches Denken, reiches, gefestigtes Gedächtnis, sittliche und körperliche Handlungssteuerung – von hoher Bedeutung für die körperliche Verfassung ist; dass körperliche Gebrechen durch einen gesunden Geist erträglicher werden können; dass die Pflege des Geistes für ein gutes, weithin gesundes Altern und ein höheres Alter von ausschlaggebender Bedeutung sein kann: dass die Beweglichkeit des Geistes wesentlich für den Erhalt auch der körperlichen Beweglichkeit ist; dass der Geist sich weitgehend unabhängig vom Körper entwickeln kann, kurz: dass der Geist dominant im Lebensprozess ist und diesem in jeder Hinsicht seine Prägung gibt. Daher ist eine angemessene Pflege des Geistes und seiner zentralen Konstituenten eine zwar noch weithin unbekannt, aber doch eine Aufgabe, der sich niemand entziehen kann, der nicht nur zum unmündigen Objekt der anderen werden will.

Damit wird zugleich die gegenwärtig viel diskutierte Theorie einer lebenslangen Bildung bekräftigt, der sich immer mehr Einrichtungen der Erwachsenenbildung zur Verfügung stellen. Zudem wird die Theorie eines dritten Lebensalters gestützt, die von der Beobachtung der wachsenden Lebenserwartung in unserem Kulturkreis ausgeht und dieses dritte Lebensalter in drei von einander abzuhebende Phasen gliedert sieht. Diese Phasen sind die der Rationalisierung, der Reflexion und der Kontemplation, sie stehen im Zeichen eines individuellen Philosophierens, das wenn nicht gleich auf Weisheit, so doch auf Lebensklugheit abzielt. Zunächst ist beim älteren Menschen ein nüchternes analysierendes und ordnendes Denken gefragt, um die neue Lebenssituation nach der Zeit der beruflichen und der familiären Verpflichtungen zu gestalten und mit neuen Inhalten zu füllen. Sodann geht das Leben des alternenden Menschen über in eine Phase der Nachdenklichkeit, in der sich für den Rückblickenden das historische Bewusstsein immer mehr Geltung verschafft und der Geist sich immer mehr auf sich, der sich nach dem schönen Wort Goethes nun selbst historisch wird, verwiesen sieht. Schließlich wird der Mensch als nun wirklich alter, in seinem Wirkungskreis reduziert und immer mehr im Angesicht eines unbekanntes Endes lebend, zu einer kontemplativen Haltung gelangen, in der er „die letzten Dinge“ bedenkt und als Gesprächspartner die Resultate des Lebens der Mitwelt zu vermitteln versucht. Mit den Begriffen, die in dem Geistbegriff enthalten sind, wird man

sagen können: In der ersten Phase ist die Handlungssteuerung vorherrschend, in der folgenden das Gedächtnis mit dem Erinnerungsvermögen, schließlich am Ende das Denken in den Bildern einer persönlichen Weltanschauung.

Damit schließt sich der Kreis, mit dem die Wichtigkeit eines individuellen, aber deshalb keineswegs willkürlichen Philosophierens beschrieben werden sollte, um die Frage nach der Gesundheit des Geistes den Einsichtigen näher zu bringen.

Anmerkungen

- 1 Juvenalis, Decimus Junius gen. Juvenal (ca.60 – 140 n. Chr.), römischer Redner und Dichter, der als Satiriker mit geschliffenem Verstand gegen die menschlichen Schwächen anging.
- 2 Carus, Carl Gustav (1789 1869) Hofarzt der sächsischen Könige, Mitbegründer der Gynäkologie als Wissenschaft, Psychologe und bedeutender Maler der Romantik; seine Lebenserinnerungen sind ein bleibendes Zeitdokument.
- 3 Cicero, Marcus Tullius (146 43), Konsul des vorkaiserlichen Rom und Gegner G. J. Caesars, Meister der Rhetorik, der bedeutendste römische Schriftsteller und Philosoph, Begründer der Idee einer abendländischen Geisteskultur.
- 4 Stoa, eine von Griechenland ausgehende, sich über das Imperium Romanum ausbreitende Lebensphilosophie, die noch heute mit dem Begriff einer „stoischen Haltung“ lebendig ist und in den ersten Jahrhunderten des Kaiserreiches mit den „Selbstbetrachtungen“ des Kaisers Marc Aurel einen Höhepunkt erreichte, der der stoischen Lehre von der Schicksalsgebundenheit und der sittlichen Haltung der Gelassenheit einen kultischen Status verlieh.
- 5 Boethius, Anicius Manlius Severinus (480 524), Kanzler Theoderichs d.Gr., schreibt in Erwartung seiner Hinrichtung im Gefängnis seinen „Trost der Philosophie“, eines der meist gelesenen Bücher des frühen Mittelalters.

Literatur

- Boethius, Anicius Manlius Severinus; *Trost der Philosophie*, Übers. von Olof Gigon, München 1990
- Böhme, Günther: *Verständigung über das Alter*, Idstein i. Ts. 1991, 2. Aufl. 2012
- Böhme, Günther: *Über den Umgang des Alters mit sich selbst, Resultate empirischer Erhebungen über die Beziehungen von Geist und Körper*, Idstein i. Ts. 2004
- Cicero, Marcus Tullius: *Gespräche in Tuskulum*, übers. Von Karl Büchner, Zürich 1966