Die Philosophie der Existenz

Die Existenzphilosophie entwickelte sich im 19. und 20. Jahrhundert und stellt die individuelle menschliche Existenz in den Mittelpunkt des philosophischen Denkens. Die Existenzphilosophie entwickelte sich als Gegenreaktion zur abstrakten Philosophie der Neuzeit mit ihren Hauptvertreter Descartes, Kant oder Hegel. Die klassische Schulphilosophie findet gegen Ende des 19. Jh. mit dem Tod Nietzsches ihren Abschluss. Die Jahrhundertwende bedeutete einen gewissen Bruch mit über 2000 Jahren traditioneller abendländischer Philosophie. In der Philosophie der Existenz bestand kein Anspruch mehr darauf, ein Welterklärungssystem zu finden. Vielmehr stand der Mensch in der Auseinandersetzung mich sich, seinem Leben und seinen persönlichen Lebensumständen im Zentrum - das Handeln und Entscheiden des Individuums wurde in den Mittelpunkt gerückt. Karl Jaspers, ein bedeutender Existenzphilosoph drückte diese mit einer schönen Metapher aus: «Das Philosophieren hat gleichsam zwei Flügel. Der eine schlägt in der Lehre eines Allgemeinen. Und der andere in der Existenz des Einzelnen. Nur beide Flügel gemeinsam gewinnen den Aufschwung».

Historischer Überblick

Die Entwicklung des existenziellen Gedankenguts war stark durch den Zusammenbrauch von als unstreitig geltenden Ordnungen nach den Erschütterungen des Ersten Weltkrieges beeinflusst. Das Vertrauen in die Geborgenheit einer für fraglos gehaltenen Wertewelt war geschwunden, die persönliche Welt wurde bedrohlich: Angst. Langeweile, Einsamkeit und Tragik des Lebens gebaren die Probleme, auf die es Antworten zu geben galt – aber keine zusätzlichen Antworten, die aus Prinzipien und philosophischen und abstrakten Systemen gewonnen wird, sondern eine Antwort auf die Frage: Soll ich, der bestimmte Mensch, in dieser bestimmten Lage zu diesem bestimmten Zeitpunkt dies oder das tun? Konkrete Entscheidungsfragen rückten also in den Mittelpunkt.

Mitte des 19. Jahrhunderts legte der dänische Philosoph Søren Kierkegaard mit seinen Schriften den Grundstein für die Existenzphilosophie, indem er die Bedeutung der individuellen Existenz und subjektiven Erfahrung betonte. Kierkegaard hegte ein tiefes Misstrauen gegen alles Abstrakte und Allgemeine. Vor ihm war die Philosophie weitgehend beherrscht von den allgemeinen Fragen nach Wahrheit und Systementwürfen, mit denen man die Lösung der konkreten Einzelfragen zwangsläufig zu finden glaubte. Seit Kierkegaard stand die Tür offen, der Frage nach dem Einzelnen und seinen praktischen Problemen Vorrang zu geben gegenüber der allgemeinen Frage nach richtigen Grundsätzen, die erst durch die Antwort zu praktischen Lösungen führen könnte. Ende des 19. Jahrhunderts trugen Denker wie Friedrich Nietzsche zur Weiterentwicklung existenzphilosophischer Ideen bei, insbesondere durch die Betonung von Individualität und persönlicher Freiheit. Im frühen 20. Jahrhundert prägten Philosophen wie Karl Jaspers, Martin Heidegger, Max Scheler und Edmund Husserl in Deutschland sowie Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Maurice Merleau-Ponty und Simone de Beauvoir in Frankreich die Existenzphilosophie massgeblich. Nach dem Zweiten Weltkrieg erlangten die Existenzphilosophie bzw. der französisch geprägte Existenzialismus breite Anerkennung und beeinflussten nicht nur die Philosophie, sondern auch Literatur, Kunst und Psychologie. In dieser Zeit wurden die Werke von Sartre, Camus und de Beauvoir international bekannt und diskutiert. Die Existenzphilosophie hatte auch starken Einfluss auf Schriftsteller wie Hermann Hesse, Rainer Maria Rilke, Franz Kafka oder Max Frisch. Die Philosophie der Existenz hatte auch massgeblichen Einfluss auf das Wirken von Martin Buber, Jeanne Hersch und Hannah Arendt.

Die Existenzphilosophie hatte auch entscheidenden Einfluss auf Irvin D. Yalom und Viktor Frankl. Diese beiden Personen legten die Basis für die Weiterentwicklung des existenziellen Ansatzes zur Psychotherapie und damit auch zur heutigen modernen Existenzanalyse (EA).

Das zentrale Postulat der Existenzphilosophie

Die existenzphilosophische Grundüberzeugung geht davon aus, dass der Mensch frei ist – und damit verantwortlich für alles, was er tut. Damit ist der Mensch Herr seines Schicksals und Glücks. Das heisst natürlich nicht ein Freisein von äusseren Bedingungen – vielmehr bedeutet dies Urheber- und Autorenschaft für seine eigene Welt, Lebensentwurf, Entscheidungen und Handlungen. In der Sicht der Existenzphilosophie ist der Mensch etwas Unfertiges – er schafft sich erst durch sein Handeln. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, den Existenzbegriff der Existenzphilosophie in seiner Vielschichtigkeit zu kennen.

Der Existenzbegriff in der Existenzphilosophie

Der Begriff *'Existenz'* ist der Leitbegriff des existenziellen Paradigmas. Hier ein kurzer Überblick über den vielschichtigen Begriff Existenz. Existenz bedeutet im Lateinischen: Heraus-treten, heraus-heben, sich aufrichten, in Erscheinung treten, werden. Das bedeutet beispielsweise sich nicht bloss reaktiv oder unter Druck aus der Psychodynamik heraus reflexhaft zu verhalten, sondern sich davon distanzieren zu können. Ein Heraustreten aus dem Verstricktsein der inneren und äusseren Dynamik und in ein gestaltendes, freies (entschiedenes) Handeln kommen. Sich zu sich selbst verhalten und Widersprüche aushalten. Existenz ist auch Transzendenz des Egos (innere Freiheit).

Existenz bedeutet sich vom rein Faktischen (Bedingungen, Schicksal) abzuheben und in einen Umgang damit zu kommen. Der Mensch hat immer einen Spielraum, eine *Freiheit*. Der Mensch ist nicht ein für alle Mal festgelegt oder ausschliesslich durch die Umstände bestimmt: es liegt immer auch an ihm selbst, wie er sich entscheidet. Existenz ist jener Bereich unseres Lebens, der *nicht* vorgegeben ist, sondern der durch uns gestaltet werden kann bzw. zu gestalten ist. In diesem Sinne geht die existenzphilosophische Grundüberzeugung davon aus, dass der Mensch letztlich frei ist – und damit verantwortlich für alles, was er tut. Damit ist der Mensch Herr seines Schicksals und Glücks. Freiheit ist kein theoretisches Wissen, sondern zeigt sich im konkreten Tun. Freiheit ist keine Wirklichkeit, die einfach gegeben oder nicht gegeben ist, sondern eine Möglichkeit.

Existieren ist nicht blosses Dasein, vegetieren oder reines Überleben. Existieren bedeutet *aktives Handeln* statt sich opferhaft seinem Schicksal ausgeliefert fühlen. Existenz bedeutet *das Leben gestalten:* (Mit-)Gestalter, (Mit-)Autor seines eigenen Daseins sein. Persönlich leben. Entschiedenes, bewusstes Dasein. Die menschliche Existenz befindet sich in ständiger Bewegung. Der Mensch muss sich daher ständig (neu) entscheiden und oft auch Wagnisse eingehen. Der Begriff *'Entscheiden'* ein zentraler Begriff des existenziellen Paradigmas.

Es gibt keine geschlossene Schule der Existenzphilosophen mit einheitlichem Gedankengebäude. Jeder Philosoph bildete die Denkbereiche der anderen fort und rückt einen jeweils spezifischen Aspekt des Existenzbegriffs in den Vordergrund. Um dies zu verdeutlichen, werden nachfolgend – exemplarisch - die Kerngedanken und zentrale Aussagen von vier wesentlichen Existenzphilosophen beschrieben.

Sören Kierkegaard (1813 – 1855)

Bei Kierkegaard stehen Themen wie Authentizität und Entscheiden im Vordergrund. Er lehnte alles Abstrakte und Allgemeine ab und betonte die konkrete Situation des einzelnen in seinem Entscheiden und Handeln. Da die menschliche Existenz sich in ständiger Bewegung befindet muss sich der Mensch ständig neu entscheiden und Wagnisse eingehen. Für Kierkegaard bedeutet Existenz nicht blosses Dasein, sondern Vollzugsweise menschlichen Daseins inmitten von Angst, Wagnis, Verzweiflung und Scheitern.
Zitate:

- «Wesentlich ist die Existenz des Einzelnen. Erst wenn wir handeln – und vor allem, wenn wir eine wichtige Wahl treffen – verhalten wir uns zu unserer eigenen Existenz.»
- «Das Grosse ist nicht dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein.»
- «Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muss man es aber vorwärts.»
- «Aber Existieren ist etwas ganz anderes als Wissen.»
- «Die häufigste Form der Verzweiflung ist, nicht zu sein, wer du bist.»
- «Es gehört Mut dazu, sich so zu zeigen wollen, wie man in Wahrheit ist.»

Karl Jaspers (1883 - 1969)

Ein weiterer bedeutsamer Existenzphilosoph war *Karl Jaspers*, wohl einer der wichtigsten Denker des 20 Jh. Jaspers trat für die Freiheit des Willens ein: aktives Handeln, nicht einfach seinem Schicksal fügen. Ausgangspunkt seines Denkens war die Zerbrechlichkeit der eigenen Existenz. Auch er meinte, wie Kierkegaard, dass es keine Sache der Philosophie gibt, die vom Menschen loslösbar ist. Die Idee der Freiheit ist der Grundgedanke Jaspers; mit ihm steht und fällt alles, was er sagt. Freiheit kann jedoch nicht allgemeingültig festgestellt werden. Freiheit ist weder beweisbar noch widerlegbar. Und doch hat der Mensch das Empfinden, dass er nicht ausschliesslich durch die Umstände bestimmt wird, sondern dass es

immer auch an ihm selbst liegt, wie er sich entscheidet. Das ist freilich keine Sache des theoretischen Wissens. Die Freiheit wird allein in der Praxis offenbar; darin, dass man im konkreten Tun Entschlüsse fasst, dass man neue Möglichkeiten ergreift. Freiheit zeigt sich durch die konkrete Tat. Jaspers unterscheidet zwei Ebenen von Freiheit: Erstens, sich in konkreten Situationen für dieses oder jenes entscheiden können. Und zweitens, im Entschluss im Dasein selbst zu sein, sich selbst wahrhaft ergreifen. Er nennt das die existenzielle Wahl, die Wahl meines Selbst: «Man kann sich selbst ergreifen oder sich selbst verfehlen». Darin liegt alles, gerade auch im Philosophieren: «Wer philosophiert redet vom Selbstsein; wer das nicht tut, philosophiert auch nicht». Darum nennt Jaspers sein Denken 'Existenzphilosophie: Das Denken, durch das der Mensch er selbst werden möchte. Jaspers. Für Jaspers ist Existenzphilosophie das Denken, durch das der Mensch er selbst werden möchte. Die Nagelprobe der Philosophie besteht für Jaspers darin, dass sie vor der Wirklichkeit bestehen können muss.

Zitate:

- «Der Mensch ist nicht ausschliesslich durch die Umstände bestimmt; es liegt immer auch an ihm selbst, wie er sich entscheidet. Freiheit ist nicht theoretisches Wissen, sondern zeigt sich im konkreten Tun.»
- «Das Wesen des Menschen zeigt sich vor allem in Grenzsituationen.»
- «Es gibt keine Sache der Philosophie, die vom Menschen loslösbar ist. Philosophie ist 'Kümmern um uns selbst.»
- «Wer philosophiert redet vom Selbstsein; wer das nicht tut, philosophiert auch nicht.»

Martin Heidegger (1889 - 1976)

Der dritte bedeutsame Existenzphilosoph war *Martin Heidegger*. Sein Lebensprojekt war das Erforschen des Seins. Er befasste sich zeitlebens mit der menschlichen Existenz. Existenz steht für Heidegger im Gegensatz zu 'Vorhandenheit' oder 'Vorkommen'. Das Besondere des Existierens gegenüber dem blossen Vorhandensein liegt darin, dass nur der Mensch nicht einfach ist, sondern 'zu sein hat'. Im 'Zu-sein' liegt das Besondere des Menschen. Nur dem Menschen wird das eigene Leben zur Aufgabe, die an ihn gestellt ist, solange er lebt. Dabei besteht - so Heidegger – keine Möglichkeit der Delegation. Man hat das eigene Leben selbst zu leben, man muss selber entscheiden, wie man lebt und was man ist - man kann sich selbst nicht entkommen. Dazu bedarf es der Sorge: das Interesse und die Bekümmerung des Menschen an seinem Sein. Das bedeutet für Heidegger, die Möglichkeit das eigene Leben zu führen, es in die eigene Hand zu nehmen und es in bewusster Weise führen: wach, eigenverantwortlich sehend – nicht blind.

Für Heidegger gehört das Philosophieren gehört zum Menschsein. Er betont aber, dass der Mensch in der Regel aphilosophisch in die Welt hineinlebt, in dem er sich der Tatsache seiner eigenen Endlichkeit aktiv verschliesst und diese in den Hintergrund verbannt. So besteht die Gefahr des unreflektierten Dahin-lebens und des vor-sich-hin-Dämmerns, was dazu führt, dass man 'uneigentlich' statt 'eigentlich' lebt, dass man lebt, wie '*man'* so lebt. Für Heidegger ist die Zeit die Grundstruktur des Daseins: der Mensch entwickelt sich und reift in der Zeit, und der Mensch kann sich auf seine Zukunft hin entwerfen. Heidegger plädiert für ein aktives, entschiedenes und selbstverantwortliches Gestalten des eigenen Lebens.

Zitate:

- «Der Mensch ist wirklich in der Weise des Existierens.»
- «Der Mensch ist nicht einfach da wie ein Stein oder ein Baum; der Mensch lebt in und aus den Möglichkeiten, auf die hin er sich entwirft.»
- «Der Mensch besitzt die Fähigkeit, dass sich die Welt auftut, die ohne sein Eingreifen verschlossen bliebe. Der Mensch als Seiendes übersteigt das Sein.»
- «Das Leben ist diesig, es nebelt sich immer wieder ein.»

Jean-Paul Sartre (1905 – 1980)

Sartre entwickelte, ausgehend von der Philosophie Heideggers, den französischen Existenzialismus, der sich radikaler und atheistischer als sein deutsches Pendent gibt. (Jaspers lehnte die Arbeiten Sartre's als 'Entartung' ab). Für Sartre wird der Mensch nicht mit einer vorgegebenen Natur, einem festen Zweck oder einer „Essenz" geboren. Stattdessen existiert der Mensch zuerst – und erst durch seine Handlungen, Entscheidungen und sein Leben definiert er, wer oder was er ist. Sartre behauptet, der Mensch sei radikal frei**,** weil es keinen vorgegebenen Plan gibt, dem er folgen muss. Freiheit sei jedoch kein Privileg, sondern eine Verantwortung, da der Mensch die völlige Freiheit hat, sein Leben zu gestalten, und damit auch die Konsequenzen seiner Entscheidungen tragen muss. Mit dieser Freiheit geht die volle Verantwortung einher: Jeder Mensch ist verantwortlich für das, was er aus sich selbst macht. Sartre sieht das Leben als absurd, da

es keinen inhärenten Sinn oder Zweck gibt, der von aussen vorgegeben wäre. Diese Absurdität bedeutet jedoch nicht Verzweiflung, sondern ist ein Aufruf zur kreativen Selbstgestaltung und Sinngebung. Der Mensch gibt dem Leben erst durch seine eigenen Werte und Taten Bedeutung. Sartre fordert den Menschen auf, authentisch zu leben, das heisst, die eigene Freiheit und Verantwortung anzuerkennen und nicht vor ihnen zu fliehen. Sartre beschreibt die die Tendenz zur Flucht in die Uneigentlichkeit: Manche Menschen versuchen, ihre Freiheit zu leugnen, indem sie sich auf äussere Zwänge, gesellschaftliche Normen oder vorgefertigte Ideologien berufen (z. B. „Ich hatte keine Wahl“). Sartre nennt dies „Unaufrichtigkeit“ oder „Selbsttäuschung“.

Zitate:

- «Der Mensch ist nichts anderes, als was er selbst aus sich macht.»
- «Die Existenz geht der Essenz voraus.»
- «Der Mensch ist zur Freiheit verurteilt.»
- «Wir sind unsere Entscheidungen.»
- «Das Leben hat a priori keinen Sinn. Ehe Sie leben, ist das Leben nichts; es liegt bei Ihnen, ihm einen Sinn zu verleihen, und der Wert ist nichts anderes als der Sinn, den Sie wählen.»
- «Es gibt eine Menge Leute auf der Welt, die in der Hölle sind, weil sie zu sehr vom Urteil anderer abhängen.»
- «Morgen werden die schwarzen Vögel kommen.»

Zusammenfassung

Dies war eine kurze Beschreibung einiger herausragender Exponenten der Existenzphilosophie). Trotz aller Unterschiede all dieser Exponenten gab es einige wesentliche Gemeinsamkeiten:

1. Der Aufstand gegen 2000 Jahre abendländische Philosophie mit ihren abstrakten Theoriegebäuden.
2. Der Fokus auf das einzelne Individuum in seinem Bemühen um eine gelingende (und zeitlich bedingte) Existenz im Kontext einer auch bedrohlichen Welt.
3. Der Mensch als ein nicht festgelegtes Wesen, dass sich zu dem machen muss, was er ist.
4. Der Mensch der seine Existenz nie als isolierte Existenz erfährt. Existenz heisst, mit anderen zu sein.

Die zentralen Themen der Existenzphilosophie sind:

- *Existenz:* Existieren meint in der Existenzphilosophie gestaltetes Leben und persönliches Leben. Spielräume erkennen und handeln.
- *Freiheit und Verantwortung:* Der Mensch ist frei und trägt die Verantwortung, sich selbst und seinen Lebenssinn zu gestalten.
- *Entscheiden und Handeln*: Freiheit ist kein theoretischen Wissens - die Freiheit ist Potentialität und realisiert sich erst, indem man sich entscheidet. Freiheit zeigt sich durch die konkrete Tat.
- *Grenzsituationen:* Lebenskrisen und extreme Erfahrungen sind Schlüssel zur Selbsterkenntnis und zur authentischen Existenz.
- *Sinn:* Der Mensch als sinnorientiertes Wesen steht in einer Welt, die ihm keinen vorgegebenen Sinn bietet - der Mensch muss ihn selbst schaffen.
- *Endlichkeit:* Die Begrenztheit des Lebens durch den Tod gibt dem Leben Dringlichkeit und Bedeutung. Die Endlichkeit wirft die Sinnfrage auf.
- *Authentizität:* Ein sinnvolles Leben erfordert Ehrlichkeit und die Anerkennung der eigenen Freiheit.
- *Selbsterschaffung:* Der Mensch ist ein Entwurf und erschafft sich selbst durch fortwährende Entscheidungen. Es liegt in der Hand jedes Einzelnen, Sinn und Werte in seinem Leben zu schaffen.
- *Selbstverantwortung:* Ein gelungenes Leben erfordert, die Freiheit anzuerkennen und bewusst zu leben, ohne sich hinter Ausreden oder gesellschaftlichen Erwartungen zu verstecken.

All diese Themen sind auch im heutigen Kontext von grösster Aktualität.