

BARBARA BLEISCH, 50,

ist Philosophin, Journalistin und Autorin. Seit 2011 moderiert sie die «Sternstunde Philosophie» bei Schweizer Radio und Fernsehen (SRF). Sie ist auch als Dozentin an den Universitäten Zürich und Luzern tätig.

Seit 2020 diskutiert sie zudem mit Yves Bossart im Format «Bleisch & Bossart» alltagsphilosophische Fragen und ist regelmässig auf SRF 3 im Philosophie-Format «Giiget's» zu hören.

Barbara Bleisch hat in Zürich, Basel und Tübingen Philosophie, Germanistik und Religionswissenschaften studiert.

Sie ist verheiratet und Mutter von zwei Töchtern. Sie lebt mit ihrer Familie in Zürich.

barbarableisch.ch

In der Natur kommt sie zur Ruhe: Barbara Bleisch im Birkenwäldchen im Innenhof des Zürcher Hotels Greulich.

«ICH FINDE MEIN GLÜCK IN EINFACHEN DINGEN»

Heiterer und demütiger sein und im Kleinen etwas bewirken. Das nimmt sich Barbara Bleisch für das neue Jahr vor. Die Philosophin sagt, was ihr in düsteren Zeiten hilft und wieso sie ihrer Sehnsucht folgt.

— Interview Daniel Röthlisberger, Sabine Lüthi
— Fotos Christian Schnur



«Ich hoffe, dass wieder Zeiten kommen, die positiver sind»: Barbara Bleisch über das schwierige Jahr 2023.

«Wenn wir für andere da sind, fühlen wir uns gebraucht, gesehen und angesprochen.»

Barbara Bleisch, ein neues Jahr hat begonnen. Welche Vorsätze fassen Sie?

Ich kann wenig mit Leitsätzen anfangen, die einem vorschreiben, was man alles nicht tun soll – nicht so viel Süßes essen, nicht ablästern, nicht zu spät zu Bett gehen. Ich nehme mir aber Vorsätze zu Herzen, die eine Sehnsucht zum Ausdruck bringen. **Woran denken Sie?**

Ich würde gern freundlicher durch die Welt gehen. Ich möchte manchmal heiterer, geduldiger und demütiger sein. Das sind unterschätzte Tugenden, die wir wieder vermehrt pflegen sollten.

Warum fällt es uns so schwer, freundlich miteinander umzugehen?

Weil wir in Zeiten leben, in denen viele angestrengt durchs Leben gehen. Das hat auch mit dem hohen Tempo zu tun, mit dem wir unterwegs sind. Das führt zu

mehr Stress und zu einem aggressiveren Umgang. Zudem haben einige in Zeiten der Selbstoptimierung einen harten Blick auf sich selbst. Dabei sollten wir auch freundlich mit uns selber sein. Wer das schafft, ist zufriedener.

Auf das alte Jahr blicken die meisten nicht mit Zufriedenheit zurück, lassen es gern hinter sich. Und Sie?

Mir geht das ebenso. 2023 war ein schwieriges Jahr. Für mich persönlich. Denn eine gute Freundin ist schwer erkrankt, Ehen im Freundeskreis gingen in die Brüche. Zudem geht es mir wie den meisten. Ich blicke fassungslos auf die beiden Kriege, die dieses Jahr geprägt haben. Deshalb bin auch ich nachdenklicher und hoffe, dass wieder Zeiten kommen, die positiver sind.

Inwiefern machen Sie sich Ihren Beruf als Philosophin zunutze, um Leid und Krisen zu meistern?

Philosophie hilft, zu sortieren und zu unterscheiden. So sind die grossen Krisen heute sogenannte Longue-Durée-Prozesse. Es sind Umwälzungen, die die Gesellschaft langfristig verändern. Weder die Migrations- noch die Klimakrise werden sich in ein paar Jahren lösen lassen. Es wäre naiv, das zu glauben. Wenn einem das bewusst wird, kann man sich besser darauf einstellen. So gesehen hilft uns die Philosophie zu verstehen. Aber sie kann die Probleme unserer Zeit nicht lösen.

Tag für Tag prasseln Nachrichten und Bilder von Kriegen und Schlachtfeldern auf uns ein. Wie gehen Sie damit um?

Ich grenze mich ab. Ich bin kein Daumen-scroller-Typ, surfe nicht auf meinem Handy von einer Schreckensnachricht zur nächsten. Vielmehr lese ich die Zeitung in gedruckter Form. Das hat den Vorteil,

dass sie irgendwann fertig ist. Dann lege ich sie aufs Altpapier. Das hilft.

Fachleute warnen ohnehin, wir seien nicht dafür gemacht, ständig schreckliche Nachrichten zu konsumieren.

Diese Meinung teile ich. Im ersten Moment mögen schlimme Nachrichten zwar Empathie auslösen. Aber sobald wir sie massenhaft konsumieren, stumpfen wir ab. Und wir fühlen uns ohnmächtig. Damit umzugehen, ist eine Herausforderung.

Wie kann Philosophie da nützlich sein?

Sie gibt uns zumindest ein Rezept. So rät die stoische Philosophie aus der Antike dazu, dass wir uns auf das konzentrieren sollten, was wir selber verändern können. Auf das, was in unserer Macht liegt. Wir sollten uns also fragen, wo wir einen Hebel finden, um im Kleinen etwas zu bewegen.

Wo könnten wir den Hebel ansetzen?

Indem wir jemandem im Umfeld beistehen, der Hilfe braucht und sich freut, wenn wir uns um ihn sorgen. Das Bewusstsein, etwas bewirken zu können, hilft uns, aus der Ohnmacht herauszukommen. Wenn wir für andere da sind, fühlen wir uns gebraucht, gesehen und angesprochen.

Sind wir dann auch ausgeglichener?

Wer sich um andere kümmert, geht erfüllter durchs Leben. Es tut uns gut, neben dem Job eine Aufgabe zu haben. Einen Ort, an dem wir nicht in erster Linie leisten müssen.

Heute scheint das Gegenteil zu geschehen. Es herrscht der Eindruck, jeder schaue vorab für sich.

Das täuscht. Denn Freiwilligenarbeit ist in unserem Land ausgesprochen wichtig. Viele engagieren sich in einem Verein. Das hält unsere Gesellschaft zusammen. Aber dieses Engagement bröckelt. Denn die einen pendeln und nutzen ihren Wohnort nur noch als Schlafstätte. Andere leben anonym in Städten oder bewegen sich lieber im Internet, als den persönlichen Kontakt zu pflegen.

Wo haben Sie Ihren Ort, an dem Sie nicht leisten müssen?

Im Quartier. Dort leite ich ein offenes Singen mit. Zudem engagiere ich mich für eine Familie mit Migrationshintergrund. Bei solchen Tätigkeiten erhole ich mich oft besser, als wenn ich zur Wellness gehe. Sie geben mir eine tiefe Befriedigung.

«Nebst den schönen Momenten gehören traurige dazu. Sie geben dem Leben Tiefe.»

SCHREIBEN SIE UNS!

Was haben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen?

Schreiben Sie an: Redaktion «Schweizer Familie», «Neues Jahr», Postfach, 8021 Zürich (Absender nicht vergessen), oder an redaktion@schweizerfamilie.ch

Befriedigung, Erfüllung, Glück. Am Übergang zu einem neuen Jahr fragen wir uns verstärkt, wie es in unserem Alltag um diese Werte steht. Welche Antwort geben Sie?

Dass ich zufrieden bin. Ich bin gesund, habe eine interessante Arbeit, muss mir materiell keine Sorgen machen. Das ist schon die halbe Miete. Mein Glück finde ich nicht nur im

Beruf, sondern vor allem auch in der Familie. Und in der Natur. Ich gehe in den Wald, höre Musik. Es sind scheinbar einfache Dinge, die mich glücklich machen.

Liegt in der Einfachheit eine grosse Kraft?

Auf jeden Fall. Ich brauche nicht 27 Uhren und keinen Ferrari. Ich kann mich auch an einem bunten Blumenstrauss freuen oder an einem schönen Stoff.

Genügsamkeit und Bescheidenheit seien Schlüssel zum Glück, wird uns auf Kalendersprüchen weisgemacht. Wie viel Wahrheit steckt darin?

Das kommt darauf an, wie stark wir uns einschränken. Die Askese, die in allen Weltreligionen und auch in der Philosophie eine lange Tradition hat, kann mit-helfen, dass wir befreiter werden – vom Luxus, vom Zwang, alles zu haben, und damit auch von Stress. Aber ich halte nichts von der bitteren Kasteiung. Wir dürfen uns auch etwas gönnen – ein feines Essen, ein paar Tage zum Abschalten. Sich Gutes zu tun, auch das macht glücklich.

Glück gilt heute als oberste Maxime. Wir sind geradezu glücksverliebt. In den sozialen Medien müssen Mann und Frau immer glücklich sein. Wie beurteilen Sie diese Entwicklung?

Ich halte sie für bedenklich. Denn das Leben hat viele Facetten. Nebst den schönen Momenten gehören traurige dazu. Sie geben dem Leben Tiefe. Ich finde, wir sollten wieder lernen, diese Schwere auszuhalten. Darin sind wir nicht mehr so gut. **Haben gerade deshalb viele Junge heute Mühe, mit dem Leben zurechtzukommen?**

Das mag mitspielen. Aber es kommt etwas anderes hinzu. Früher galt in unserer →



«Wir können unsere Freiheit nutzen»: Philosophin Barbara Bleisch über den Mut zur Veränderung.

Gesellschaft das Versprechen, dass es der nachfolgenden Generation besser geht. Daran glaubt heute kaum noch jemand. Die Zukunft hat sich verdüstert – auch im Zuge des Klimawandels, der politischen Spannungen, der ungesicherten Altersvorsorge. Das spüren vor allem auch jüngere Menschen.

Mit welchen Folgen?

Der Leistungsdruck nimmt zu. Viele Eltern wollen ihren Kindern eine möglichst gute Ausbildung ermöglichen, damit sie später im harten Wettbewerb bestehen. Dieser ständige Druck und die Angst, den Erwartungen nicht gerecht zu werden, können in eine Abwärtsspirale führen.

Das betrifft nicht nur Jüngere, sondern gilt auch für Ältere. Wie können wir alle besser mit Versagensängsten umgehen?

«Wenn wir uns vor Augen führen, dass so manches nicht in unseren Händen liegt, werden wir gelassener.»

Ich bin nicht Psychologin. Aber die stoische Philosophie sagt, dass es hilfreich sein kann, wenn wir uns mit dem schlimmstmöglichen Fall befassen und überlegen, wie wir den bewältigen könnten.

Woran denken Sie?

An eine Prüfung zum Beispiel. Wir können uns fragen, was geschieht, wenn wir durchfallen. Und wir werden rasch fest-

stellen, dass uns auch in diesem Fall Türen offenstehen.

Ist die Änderung der Einstellung wirklich so einfach?

Natürlich nicht. Denn sie erfordert geistige Arbeit. Und die führt nicht immer zum Ziel. Manchmal sind radikalere Schritte nötig.

Was meinen Sie damit?

Den Mut zur Veränderung. Kürzlich habe ich eine Postkarte erhalten. Darauf stand: «Move, you are not a tree» – bewege dich, du bist kein Baum. In diesem Satz steckt die wichtige Einsicht, dass wir unsere Freiheit nutzen können. Wir können wegziehen, uns trennen, einen Job kündigen. Das kann zwar schmerzhaft sein. Aber zuweilen ist es besser, als in alten Mustern zu verharren und sich ständig darüber zu beklagen.

Raten Sie als Mutter auch Ihren beiden Töchtern, sie müssten für Veränderungen offen sein?

Sie werden spüren, wann es Zeit dafür ist. Ich gebe meinen Kindern nur ungerne ungefragt Ratschläge. Sie sollen selber herausfinden, wo es sie hinzieht und was sie begeistert.

So, wie Sie das seinerzeit getan haben?

Ja. Ich habe mich in meinem Leben an einen Leitsatz gehalten, der von der Dichterin Nelly Sachs stammt: «Alles beginnt mit der Sehnsucht.» Als Jugendliche hätte ich nie gedacht, dass ich später einmal im Fernsehen die Sendung «Sternstunde Philosophie» moderieren würde. Ich bin der Sehnsucht gefolgt. Zudem war vieles in meinem Leben auch ganz einfach Zufall.

Und den sollten wir walten lassen?

Unbedingt. Denn wenn wir uns vor Augen führen, dass so manches nicht in unseren Händen liegt, werden wir gelassener. Wir lassen den Würfel fallen. Mal steht eine Sechs, mal eine Eins. Wer glücklich werden will, muss nicht nur innere Zufriedenheit finden. Er muss auch Glück haben. ■

BARBARA BLEISCH LESEN

«Kinder wollen. Über Autonomie und Verantwortung» ist das neueste Buch der Philosophin. btb 2023. 304 S., 16.90 Fr.