

Im Jahr 1895 hielt William James, der Vater der amerikanischen Philosophie, einen Vortrag mit dem Titel »Ist das Leben lebenswert?«. Für ihn, der ein Vierteljahrhundert zuvor als junger Mann in einer existenziellen Krise über Selbstmord nachgedacht hatte, war dies bei Weitem keine theoretische Frage. Wie John Kaag zeigt, war James' gesamter philosophischer Ansatz von Anfang bis Ende darauf ausgerichtet, Leben zu retten. Eloquent, inspirierend und voller Erkenntnisse ist »Keine Angst vor dem Leben« vielleicht das klügste und wichtigste Selbsthilfebuch, das Sie je lesen werden.

JOHN KAAG, Jahrgang 1981, ist Professor für Philosophie an der University of Massachusetts Lowell. Er gilt als einer der spannendsten jungen Philosophen der USA und schreibt regelmäßig Artikel für Fachzeitschriften, aber auch für die *New York Times*, *Harper's Magazine* und viele weitere Magazine und Zeitungen. Er lebt in der Nähe von Boston.

JOHN KAAG BEI BTB

Das Bücherhaus
Wandern mit Nietzsche

John Kaag

Keine Angst vor dem Leben

Wie uns der Pragmatismus von William James
in unsicheren Zeiten helfen kann

*Aus dem Amerikanischen
von Martin Ruben Becker*

btb

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
»Sick Souls, Healthy Minds. How William James Can Save Your
Life« im Verlag Princeton University Press, Princeton, NJ.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2025

btb Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © der Originalausgabe 2020 by John Kaag

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2025 by btb Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: semper smile, München

Umschlagmotiv: ©bridgeman images; ©plainpicture/Benjamin Harte

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-77415-9

www.btb-verlag.de

www.facebook.com/penguinbuecher

Für Doug Anderson und für Kathy

Inhalt

Prolog »Ein Ekel vor dem Leben«	9
1 Determinismus und Verzweiflung.....	21
2 Freiheit und Leben.....	55
3 Psychologie und gesunder Geist.....	84
4 Bewusstsein und Transzendenz	114
5 Wahrheit und Konsequenzen	148
6 Wunder und Hoffnung	196
<i>Danksagung</i>	<i>215</i>
<i>Lektüreempfehlungen.....</i>	<i>217</i>
<i>Register</i>	<i>221</i>
<i>Anmerkungen.....</i>	<i>231</i>

Prolog

»EIN EKEL VOR DEM LEBEN«

*Aber nimm den glücklichsten Menschen, den,
der von der Welt am meisten beneidet wird,
und in neun Fällen von zehn ist sein innerstes
Gefühl ein Bewußtsein des Versagens.*

– William James, *Die Vielfalt
religiöser Erfahrung*, 1903

»Ich bin ein elendes Wrack. Ich bin in den letzten drei Monaten von einem solchen Ekel vor dem Leben erfasst worden, dass mir das Briefeschreiben beinahe unmöglich geworden ist.« William James war an der Schwelle zum Erwachsenenalter und stand zugleich, wie er 1869 seinem Freund Henry Bowditch verriet, kurz vor einem Nervenzusammenbruch. In den nächsten zwei Jahrzehnten sollte James unaufhörlich schreiben – Briefe, Essays, Bücher –, als hinge sein Leben davon ab. Er würde zum Vater der amerikanischen Philosophie und Psychologie werden, aber als er an Bowditch schrieb, ahnte er noch nichts davon. Er musste im Gegenteil darum kämpfen, auch nur den nächsten Tag zu erleben.¹

James war gerade, nach einem achtzehn Monate lan-

gen Aufenthalt in Berlin, in sein Elternhaus nach Cambridge, Massachusetts, zurückgekehrt. Diese Reise, eine Mission auf der Suche nach körperlicher und geistiger Gesundheit, war zu einem Misserfolg geworden. Besser gesagt, sie hatte sich sogar als ausgesprochen kontraproduktiv erwiesen. Die Aussicht, nun, da er zurück in New England war, sein Medizinstudium abzuschließen, bereitete James wenig Freude. Er war nicht mit dem Herzen dabei, ja, er war bei gar nichts mit dem Herzen dabei. In Wahrheit war er es vielleicht bei zu vielen Dingen gleichzeitig.

James' Begabung als Universalgelehrter war zu einem Teil verantwortlich für sein geteiltes Selbst – er war teils Dichter, teils Biologe, teils Künstler, teils Mystiker. Es zog ihn in zu viele Richtungen gleichzeitig, wie einen Menschen auf einer Streckbank, und deshalb konnte er sich eine Zeit lang gar nicht rühren, ging es bei ihm weder vor noch zurück. Er war ein Mensch voller disparater Neigungen, und in seinen Anfangsjahren gelang es ihm beinahe nicht, sich zusammenzuhalten. Aber da war noch etwas anderes. James steckte auch philosophisch fest, hatte sich in Gedanken verrannt, die schon zahllose Denker vor ihm geplagt hatten: Vielleicht werden die Menschen von Kräften beherrscht, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen; vielleicht sind ihre Leben von Anfang an determiniert, dazu bestimmt, in tragischer Bedeutungslosigkeit zu enden; vielleicht können sich die Menschen, so sehr sie sich auch mühen, gar nicht selbst

helfen, als freie und vor Lebendigkeit pulsierende Wesen; vielleicht sind sie nichts anderes als bloße Zahnräder in einer unselig konstruierten Maschine.

Die Sinnlosigkeit war das Problem, James' Problem, und dieses Problem trieb ihn fast in den Selbstmord. Ende der 1860er-Jahre griff er nach einem roten Kreidestift, um ein Porträt in ein Skizzenbuch zu zeichnen: Ein junger Mann, der mit hängenden Schultern und gesenktem Kopf allein dasitzt. Über diese Gestalt schrieb James: »HIER SITZEN ICH UND MEINE TRAUER.« Aber wenn man genau hinsieht, ganz genau, entdeckt man eine kleine, schwer erkennbare Änderung, die den Unterschied ums Ganze macht. Dann heißt es: »HIER BIN ICH TRAUER.« Es war ein Selbstporträt.²

In seinem späteren Leben beschrieb James einmal eine Person, einen Typus, den man um Harvard herum allzu häufig antrifft und der von Geburt an unter psychischen Problemen leidet: »Es gibt Menschen, deren Existenz einem Zickzack-Kurs gleicht, wobei abwechselnd diese, dann jene Tendenz die Oberhand gewinnt. Ihr Geist führt Krieg gegen ihr Fleisch. Sie wollen vereinbaren, was nicht vereinbar ist, ihre wohlüberlegten Pläne werden von launischen Einfällen unterbrochen, und ihr Leben ist ein langes Drama des Bereuens und angestrenzter Versuche, ihr Fehlverhalten und ihre Irrtümer wiedergutzumachen.«³ Dies sind, in James' Worten, die »kranken Seelen«, jene, die ebenso gut an einer Eliteuniversität einen Abschluss machen wie im McLean

Asylum Selbstmord begehen können, einen Steinwurf vom Harvard Yard entfernt. Seit mehr als einem Jahrhundert gibt es Gerüchte, dass James selbst einen Abstecher in die Anstalt hinter sich gebracht hat, aber in den hundert Jahren seit seinem Tod sind sie verstummt. Heute wird James gewöhnlich als ein Mensch beschrieben, der sich seinem psychischen Leiden ohne Hilfe von Ärzten gestellt hat.

Das stimmt aber nicht ganz: Er *selbst* war der Arzt. William James' ganze Philosophie, von Anfang bis Ende, zielte darauf, ein Leben zu retten, *sein* Leben.⁴ Philosophie war nie nur eine abgehobene intellektuelle Praxis oder eine bloße Wortklauberei. Sie war überhaupt kein Spiel, oder wenn sie das war, dann war es das ernsteste Spiel der Welt. Sie handelte davon, wie man beachtet und zugleich intensiv leben könnte. Ich möchte den Lesern gern James' existenzielles Lebensrettungsprogramm vorstellen. Natürlich ist das Leben letztendlich eine letale Angelegenheit. Niemand kommt lebend davon. Aber einige Autoren – und ganz besonders James – können uns helfen, sozusagen am Leben zu bleiben, indem sie bewahren und weitergeben, was das Wichtigste am Menschsein ist, bevor wir wieder sterben. James entwickelte ein Denken, das er eine Philosophie der geistigen Gesundheit nannte. Das ist vielleicht kein echtes Medikament gegen die kranke Seele, aber ich stelle mir diese Philosophie gern als ein wirkungsvolles Hausmittel vor.

Solch eine Philosophie wäre vollkommen unnötig, wenn es nicht Tatsache wäre, dass so viele von uns am Rande des Abgrunds taumeln. 2010 war ich selbst so weit. Ich war dreißig, steckte mitten in einer Scheidung, und hatte gerade mitansehen müssen, wie mein uns fremd gewordener, alkoholkranker Vater starb. Und ich war mit einem Postdoktorandenstipendium in Harvard und schrieb über – Sie haben es erraten – William James. Ich sollte eine Monografie über sein Verständnis von Kreativität abschließen, ein erbauliches Buch über die erlösende Wirkung seiner Philosophie, die allgemein als Pragmatismus bekannt ist. Der Pragmatismus, informierte James seine Leser im Jahr 1900, geht davon aus, dass Wahrheit an ihren praktischen Folgen gemessen werden sollte, daran, wie sie das Leben beeinflusst. Es ist ein schöner Gedanke, außer wenn einem das Leben selbst ziemlich sinnlos erscheint. James wusste das und entwickelte eine Philosophie, die sich dieser schmerzlichen Einsicht widmen sollte. Ich brauchte mehrere unglückliche Jahre, um sie zu verstehen.

Ich glaube, dass mir William James' Philosophie das Leben gerettet hat. Oder, genauer gesagt, sie ermutigte mich, keine Angst mehr vor dem Leben zu haben. Damit will ich aber nicht sagen, dass sie bei jedem so funktioniert. Verdammt, ich kann nicht einmal garantieren, dass sie bei mir auch morgen noch so funktioniert. Oder dass sie immer funktioniert. Aber damals tat sie es, zumindest einmal, und das genügte mir, ihr ewig dafür dankbar zu

sein und mehr als nur geringe Hoffnungen zu hegen, was die Aussichten für dieses Buch anbelangt. James schrieb für unser Zeitalter: eins, das Tradition und Aberglauben scheut, aber verzweifelt nach existenziellem Sinn sucht; eins, das von Überfluss gekennzeichnet ist, aber auch von Depression und akuter Angst; eins, das Ikonen verehrt, die beschließen, dass ewiger Ruhm eher verlangt, das Leben vorzeitig zu beenden. Einer solchen Kultur hält James sanft, aber nachdrücklich vor: »Habt keine Angst vor dem Leben! Glaubt daran, dass das Leben lebenswert ist, dann wird euer Glaube dabei helfen, seine eigene Verwirklichung hervorzubringen.«⁵ An guten Tagen, wenn meine eigene kranke Seele sich nur leise meldet, funktioniert James' nachdrückliche Aufforderung sehr gut. An schlechten Tagen hilft sie mir durchzuhalten. Während ich selbst James' Philosophie immer mehr als lebensretend bewundere und schätze, stoße ich gleichzeitig umso häufiger auf Freunde, Nachbarn und Studierende, die vollkommen und anhaltend ins Straucheln geraten sind.



Im Jahr 2014 fuhr ich mit dem Fahrrad zur Harvard University, zur Widener Library, um endlich das erbauliche Buch über James' Pragmatismus abzuschließen. Es ging mir besser – das Buch zu schreiben schien jetzt nicht nur möglich, sondern sogar realistisch zu sein. Es war ein kalter, verschneiter Februarmorgen. Ich weiß nicht,

was mich dazu trieb, mit dem Fahrrad zu fahren, aber genau das tat ich und bahnte mir meinen wackeligen und rutschigen Weg von Charlestown nach Cambridge. Die letzte Strecke führte mich über die Kirkland Avenue, an der William James Hall entlang, aber an jenem Tag war die Straße vor diesem mächtigen Gebäude durch gelbes Absperrband der Polizei abgeriegelt.

Die William James Hall lässt die umliegenden Gebäude wie Miniaturhäuser erscheinen. Harvard war größtenteils mit einem Sinn für puritanischen Anstand errichtet und im Einklang mit dem Glauben, dass der Himmel einzig Gott vorbehalten bleiben sollte, sozusagen horizontal angelegt worden. Dieses Gebäude war allerdings nicht im Geiste der Demut errichtet worden. Dieser Wolkenkratzer, 1963 von Minoru Yamasaki gebaut – dem Architekten des World Trade Center –, in dem sich heute der Fachbereich Psychologie befindet, ist dezidiert modern. Monumental und humorlos erhebt er sich als ernster Tribut an einen Mann, der wohl der größte von Harvards großen Geistern war.

Wenn man vom Dach der William James Hall einen Stein wirft, kann man damit fast James' einstiges Haus in der Irving Street 95 treffen. Als es 1889 erbaut wurde, nannte James sein Haus »Elysium«: Der Himmel war ein zweistöckiges, neoklassizistisches Haus mit Mansardendach, mit einer ausgedehnten Bibliothek im Erdgeschoss und einem gemütlichen Arbeitszimmer im ersten Stock. Wirft man einen Stein von der William James Hall in die

entgegengesetzte Richtung, verpasst man nur knapp die Emerson Hall am Harvard Yard, wo James in den ersten Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts eine durch und durch amerikanische Form der Philosophie begründete. Ralph Waldo Emerson, James' intellektueller Pate, hatte 1837 in »Der amerikanische Gelehrte« die Ankunft eines neuen Denkertypus verkündet, der in der Folge die amerikanische Nation auf die intellektuelle Landkarte setzen würde. Als James 1910 mit achtundsechzig Jahren starb, hatte er sein Bestes getan, um Emersons Prophezeiung zu erfüllen.

Der fünfzehnte Stock der William James Hall gehört zu dem Wenigen, was dieses monströse Gebäude retten kann. In seinem zentralen Seminarraum hängt ein Porträt von James in Dreiviertelansicht, er sieht aus dem Fenster, seine tief liegenden, stechenden Augen blicken über den Rand der Leinwand hinaus und hinunter auf den Campus der Universität, der er zu ihrem Ruhm verhalf. Der Ausblick vom fünfzehnten Stock aus ist spektakulär und der Balkon bietet in über fünfzig Metern Höhe eine erfrischende Aussicht auf James' Umgebung.

Aus fünfzig Metern Höhe braucht ein menschlicher Körper weniger als vier Sekunden, um mit einer Geschwindigkeit von hundertzehn Stundenkilometern auf dem Boden aufzuschlagen. Das letzte Mal geschah dies am eiskalten Morgen des 6. Februar 2014. Steven Rose, ein neunundzwanzigjähriger Harvard-Absolvent, nahm sich das Leben, indem er vom Dach der William James

Hall sprang, und gesellte sich damit zu den mehr als vierzigtausend Menschen, die sich in dem Jahr in den USA das Leben nahmen. Ein Professor, der in dem Gebäude arbeitete, gab zu Protokoll, dass »wir es äußerst schwierig fanden, unserer täglichen Arbeit nachzugehen«. ⁶

Der Professor hatte recht. Ich bin an dem Morgen nicht »meiner täglichen Arbeit« nachgegangen. In Wahrheit bin ich ziemlich sicher, dass Ereignisse wie diese unsere tägliche Arbeit sogar unterbrechen sollten. Im Polizeiprotokoll wurde Roses Sturz am nächsten Tag als »ein unbegleiteter Todesfall« beschrieben, aber ich kann Ihnen versichern, dass dies nicht ganz stimmt. Ich stieg vom Fahrrad und stellte mich zu den mehreren Dutzend Schaulustigen am Rande der abgesperrten Zone an der Kirkland Avenue, um zu ermessen, was geschehen war. Nachdem wir eine halbe Stunde lang in der Kälte gestanden hatten, beschlossen die meisten von uns, dass die passende Frage nicht »Was ist geschehen?« lauten sollte, sondern »*Warum* ist es geschehen?«.

Das ist immer noch eine sehr gute Frage, eine, die einer bloß allgemeinen oder Allerweltsantwort trotzt. Bis zu dem Zeitpunkt hatte ich oft gedacht, dass ich in meinem nächsten Leben gern als Harvard-Erstsemester zurückkäme. Diese Chance und das Privileg – die schiere Freiheit dieser Erfahrung – sind unvergleichlich und wirken von außen wie ein unbezweifelbares Gut. Natürlich würde Steven Rose mir wahrscheinlich sagen, dass ich dumm und unsensibel sei. Und William

James auch. So etwas wie ein unbezweifelbares Gut gibt es nicht. Der Anschein kann trügerisch sein. Freiheit ist auch mit Ängsten verbunden. Privilegien können zu einer unverrückbaren Last werden. Und eine Chance ist schnell vertan. Es hängt alles von dem jeweiligen Leben ab, das man gerade führt.

»Ist das Leben lebenswert?« 1895, fünfundzwanzig Jahre nachdem er den Selbstmord in Erwägung gezogen hatte, rang James immer noch mit dieser Frage. James zufolge gab es nur eine Antwort, die der Realität von Roses Tod gerecht werden würde, aber auch vielleicht sein Leben gerettet haben könnte: »Vielleicht.« Vielleicht ist das Leben lebenswert – »es hängt von der Leber ab.«⁷ Vielleicht sind manche Leben so unlebbar oder unerträglich, dass man sie besser beenden sollte. Vielleicht war das von Steven Rose so ein Leben. Vielleicht aber auch nicht, würde James sagen. Manchmal gab es immer noch genug Zeit, etwas wahrzumachen, was den Sinn des Lebens betraf, etwas von Wert zu finden oder, besser gesagt, zu machen, bevor es zu spät war.

Nach einer Stunde im Schnee löste sich die Menge auf und am späten Nachmittag wurde das Abspermband vor der William James Hall entfernt. Ich bin an jenem Tag nicht mehr meiner üblichen Arbeit nachgegangen; stattdessen beschloss ich, ein Buch zu schreiben, das James vielleicht für Männer und Frauen wie Steven Rose geschrieben hätte, ein Buch, das jenes »Vielleicht« des Lebenssinns genauer betrachtet und einstweilen zum

Schluss kommt, dass das Leben hinreichend lebenswert ist.

Dies ist ein Versuch, James' Weisheit weiterzugeben, seine Idee weiterzugeben, dass das Leben wirklich Möglichkeiten bietet, die man in aller Freiheit und Ernsthaftigkeit erkunden kann, allerdings nur auf sein eigenes Risiko. James war als junger Mann nahe daran, sich all dieser Möglichkeiten zu berauben. Am Ende meinte er allerdings – in vielen verschiedenen Tonlagen –, dass dies dezidiert der falsche Weg sei, sein Leben zu beenden. Wir alle werden früh genug das Zeitliche segnen. Die Aufgabe ist, in der Zwischenzeit einen Weg zu finden, wie man leben kann, wahrhaft leben. William James kann den Menschen dabei helfen, diesen Weg zu finden.