



Quintessenzen

Description



[Sven Böttcher](#)

Sven Böttcher lag im Sterben. Er war an Händen und Füßen gelähmt und auch innere Organe arbeiteten nicht mehr richtig. Er hatte seit Jahren MS und der nächste „Schub“ – so sagten die Ärzte voraus – würde er nicht überleben. In dieser Situation verspricht er seiner ältesten, 14jährigen Tochter, die er auf ihrem Lebensweg nicht mehr wird begleiten können, „*alles Wesentliche über das Leben*“ aufzuschreiben.^[1]

Eine verrückte, eine vielleicht sogar anmaßende und zugleich tief berührende Idee. Wer von Ihnen, liebe Leser, würde sich das zutrauen? Hätten wir selbst nicht gern eine solche Mitgift bekommen, auch wenn in uns Zweifel bleiben könnten, ob das, was *Vaddern* fürs Leben „quintessentiell“ scheint, *uns* wirklich hilft, *unser* Leben zu führen. Für Vieles hat man einfach kein Ohr mehr: zu oft haben wir es am Mittag- und Abendtisch hören müssen, wurde es uns bei Lob und Tadel immer wieder ausführlich erläutert und begründet.

Sven Böttcher ist zugegeben in einer recht besonderen Situation. Im Sterben konzentriert er sich aufs Leben, sammelt sich und „verrückt“ seine Lebensumstände. Er entscheidet sich, die vorgeschlagene Behandlung abubrechen und eigene Wege zu gehen. Mit Erfolg. Weitere Schübe bleiben aus, seine gesundheitliche Situation verbessert sich. Der Verzicht auf die medizinischen Maßnahmen rettet ihm vermutlich das Leben. Was sich niemand so recht erklären kann, darüber hat Sven Böttcher an anderer Stelle berichtet, in Büchern und auf einer eigenen Plattform.[\[2\]](#)



Sven Böttcher ringt mit dem Leben und mit seinem Sinn. Und so beginnt

Sven Böttcher seine wesentlichen Lebensbotschaften an seine Töchter auch gleich mit einer kurzen Betrachtung, die den Titel „*Der Sinn des Lebens*“ trägt. Was soll danach eigentlich noch kommen? Nun gut, wir ahnen es schon, der Sinn muss dem Leben gegeben werden, natürlich von dem, der es führt: „*Du [also die Tochter] entscheidest, wie viel Sinn dein Leben hat.*“[\[3\]](#) Eigentlich wäre das eine Gelegenheit aus der Lektüre wieder auszusteigen – was man bei solchen Büchern befürchten muss, dem scheinen auch die Böttcherschen *Quintessenzen* nicht zu entgehen: Lebensweisheiten können schnell betulich wirken. Aus dem Lebenszusammenhang gerissen und aufs Blatt geworfen wirken sie meist schal und bemüht. Ihr Tiefsinn verblasst, wenn sie zu schnell gehoben werden.

Aber wenn man Sven Böttcher nun mal mag und es im nächsten Abschnitt über „*Das eine Glück*“ geht, dann kann man ja mal ein Qualitätsauge zudrücken und erstmal weiterlesen. Wer dem Glück nachjagt, heißt die väterliche Quintessenz zum Glück, begeht nicht selten den Fehler, Weg und Ziel zu verwechseln. Das ist richtig und bestimmt auch wichtig, aber dann doch nicht wirklich eine Einsicht, die zum Weiterlesen motiviert. Was erwartet man auch? Kann man wirklich glauben, hier „Wahrheiten“ zu finden, die sich einem bisher entzogen haben und die man nun endlich fürs eigene Leben geltend machen kann? Was wir suchen, von dem ahnen wir doch, dass wir es zwischen zwei Buchdeckeln nicht einfach finden können.

„*Sprache formt Gedanken*“[\[4\]](#), das gilt auch für die quintessentiellen. Es ist mehr die Form, wie Sven Böttcher über die wichtigen Dinge des Lebens spricht, als der substantielle Gehalt, der den Reiz des Buches ausmacht. Er versetzt den Leser in eine Stimmung, ihm einfach mal in seinen Überlegungen

zu folgen. Sven Böttcher formuliert unaufdringlich und ohne jeden Gestus von tiefsinniger Besserwisserei. Die Essenzen zeigen sich aufgelöst in lebendig und einnehmend beschriebenen Wahrnehmungen, die immer die Person durchscheinen lassen, die sie erlebt hat. Essenzen, die isoliert und als philosophisches Destillat unangenehm aufstoßen würden, werden in der angereicherten Form dieser kurzen Texte zu einer anregenden Würzmischung für die eigene Lebensgestaltung.

Wahre Sünde

„Glück ist ein Weltmeister im Verstecken.“^[5] Sven Böttcher glaubt aus Erfahrung zu wissen, dass Dinge sich manchmal erst zeigen, wenn man sie auch kommen lässt. Jagd man ihnen verzweifelt nach, ziehen sie sich immer weiter in ihr Versteck zurück. Nicht immer kann man alles tun, was man grade will (so eine dieser väterlichen Weisheiten, die wir alle schon mal gehört haben). Aber: alles was man gerade tut, sollte man wollen und seine Zeit nicht mit dem zu verschwenden, was man „eigentlich“ gar nicht will.

Und: „Zeit ist alles, was wir haben.“^[6] Das Haben von Geld ist „im Umkehrschluss“ von *time is money* nur hilfreich, um Zeitverschwendung zu vermeiden: Geld gibt dem Zeit, der sie auszufüllen versteht. „Zeitverschwendung ist eine Katastrophe“ und so darf man vielleicht folgern, das Gegenteil von Glück. Er nennt sie „eine wahre Sünde“. Natürlich will Sven Böttcher Zeitverschwendung nicht einfach als „unproduktive“ Zeit zu verstehen, die Geld kostet, aber keines einbringt. Zeitverschwendung ist gestohlene Zeit, Zeit, die mir geraubt wurde, obgleich ich sie anders hätte erleben können. „Vergiss nie: Deine Zeit ist alles, was du hast. Lass sie Dir nicht stehlen.“^[7] Ein Rat nicht nur alter weißer Männer. Auch die jungen Smiths fragten sich

*“in my life, why do I give valuable time
To people who don't care if I live or die?”*

und sahen darin den Grund ihrer Misere. Also: Wenn Sven Böttcher und die Smiths das sagen, dann ist da bestimmt was dran.

Viel Freiraum

Böttchers Überlegungen sind nicht (immer) das Letzte, was zu einer Sache zu sagen wäre. Wenn er in „Nicht funktioniert nicht“^[8] davor warnt, sich's mit dem „nicht“ nicht zu leicht zu machen, dann dürfen keine radikale philosophische Besinnung auf das Wesen der Negation oder gar der Negation der Negation erwarten. Der Ton der vorausgehenden 50 Seiten haben uns schon eingestimmt – neudeutsch: das Erwartungsmanagement ist ganz erfolgreich. Wir sinnieren nicht den Dingen an sich nach, sondern erwarten vom Text nur mehr, was er uns zu geben bereit ist und genießen den „flow“. Die Aufforderung, nicht an blaue Affen zu denken, führt eben gerade zum Gegenteil dessen, was getan werden soll, und ein blauer Affe drängt sich vor unser geistiges Auge. Vielleicht könnte man da von einem rezeptiv performativen Widerspruch sprechen. Wie ist das bei anderen, recht grundlegenden Verboten, wie dem Lügenverbot?^[9] Das ließe sich leicht in das Gebot der Wahrhaftigkeit übersetzen: sprich immer die Wahrheit – oder das, was du dafür hältst. Während zwei der zehn Gebote auch als Gebote formuliert sind z.B. den Feiertag zu heiligen oder Vater und Mutter zu ehren, kommt doch die Mehrzahl in Verbotsform des „Tu nicht...!“ daher.^[10] „Du sollst nicht begehren deines nächsten Haus, Weib und Kram.“ – Es ist schon spannend, wie man, also Sie, lieber

Leser, das jetzt übersetzen würde/n: was sollen wir *tun*, wenn wir *nicht einfach etwas lassen* sollen, und was ist das Erstrebenswerte, wenn das Verbot zum Gebot erhoben wird? Das Verbot von Verboten ist natürlich nicht im Sinne des Quintessentialisten, weshalb er abschließend seine Quintessenz auch augenzwinkernd und in Böttcherscher Ironie so formuliert: „*Und fortan erinnere Dich möglichst durchgehend nicht an diesen Rat.*“^[11]

Vom Nichtigen gibt's eh recht viel. Im Universum findet sich wenig Masse und viel leerer Raum. Das allseits herrschende Nichts – zum nächsten Stern müssen wir 4,3 Lichtjahre leeren Raum durchmessen (also 40 Billionen km)^[12] – könnte einen schon Schrecken,^[13] für Sven Böttcher ist es Platz, viel Freiraum für entschlossenes Leben. Und das ist vielleicht die Quintessenz der Quintessenzen. Wir haben viel Raum für all die Energie, die ihn umgibt. Denn auch wenn es in diesem von Leere geprägten Universum vergleichsweise wenig Masse gibt, die 55 Kilo Körpergewicht der Tochter stehen – laut $e = mc^2$ – für die Energie aus 40 Atomkraftwerken. Also „*In jeder Materie sind ungeheure Mengen an Energie gebündelt. [und in der] die wir ‚Mensch‘ nennen, erst recht.*“^[14] Es ist eine „*unfassbare Menge*“ an Energie, die allemal ausreicht, unser Leben selbstbestimmt gestalten zu können. Wir haben alles, was wir brauchen – wir müssen's nur tun.

Weltverbesserer

Und dazu gehört bei Sven Böttcher, die Welt zu verbessern. Natürlich ist es gut, etwas besser zu machen. Aber die Welt? Na ja, ein Stückchen in ihr. Natürlich wollen wir nicht etwas einfach besser machen, „Bessermachen“ ist kein erstrebenswertes und -fähiges Gut. Altruismus ist kein Lebensziel. Hier täuscht sich Sven Böttcher: „*Nichts wäre schlimmer als dein Eingeständnis am letzten Tag, die Welt nicht besser gemacht zu haben. Denn wer dieses Fazit ziehen muss, der hätte wahrhaftig ganz umsonst gelebt.*“^[15] Er bleibt damit weit hinter dem zurück, worauf sich die philosophische Tradition der letzten zweieinhalbtausend Jahre besonnen hat. Anderen etwas Gutes zu tun, bezieht sich auf Güter, die selbst nicht wieder altruistisch sein können. Natürlich hätte ich mir gewünscht, dass die Böttcherschen Quintessenzen mit den Einsichten der philosophischen Tradition ein bisschen besser verwoben wären. Aber man kann nicht alles haben – und Platon, Thomas und Kant kann man ja immer noch lesen (und ich empfehle diese Reihenfolge – vor oder nach Sven Böttcher).

Am Tisch – bunt, langsam, nicht so viel



No Milk

Natürlich gilt es beim Weltverbessern und auch sonst, auf die Gesundheit zu achten, sich nicht zuletzt richtig zu ernähren: die Lebensmittel sind eben genau das, Mittel zum Leben. „*Iss: bunt, langsam, nicht so viel, am Tisch, Natürliches, Verderbliches. Verzichte auf alles schlecht Gelauntes sowie auf Milch. If man made it, don't eat it.*“[\[16\]](#)

Der Leser möge die kurzen Erläuterungen dazu selbst nachlesen. Die Töchter dürften keinen Bedarf mehr haben, diese „*Lebensmittelpunkte*“ eigens erläutert zu bekommen – sie sind vermutlich damit aufgewachsen und an ausführlichen Erläuterungen wird es da nicht gefehlt haben. Hier also schreibt Sven Böttcher zumindest doch nicht nur für die eigene/n Tochter/Töchter.

Kinder

Der Tochter gilt freilich ein anderer väterlicher Ratschluss zum Glück, nämlich das in der Liebe. Hier kommt eine Seite seiner Seele zum Vorschein – ich würde es fast seine katholische nennen: „*wahre Liebe*“ gibt es „*im Idealfall, nur zwischen Eltern und Kindern*“, also nur bei Eltern! Und deshalb ist seine verblüffende Antwort auf die Frage „*Kinder?*“ eine „*Quintessenz in zwei Wörtern*“: „*Krieg eins.*“[\[17\]](#) Was er dann etwas bemüht zu belegen versucht, läuft auf die „*simple und kurze Quintessenz*“ hinaus: „*Wenn du ein ganzer Mensch werden willst, hast du keine Wahl – in dem Fall führt an eigenen Kindern kein Weg vorbei; der intellektuelle Weg zur Erkenntnis ist hier, so lästig es ist, nicht gangbar.*“[\[18\]](#)

Sprich es aus!

Was sagt man dazu? Man sagt es am Besten laut. Es gibt ein paar verstohlen funkelnde Perlen in dieser Sammlung von nicht immer den höchsten Ansprüchen philosophischen Tiefsinns genügenden Besinnungsfundstücken. Das Lob der „*Selbstgespräche*“ zum Beispiel. Denken ist mit sich selbst sprechen – ja das schon. Sven Böttcher rät uns aber, das nicht still und leise zu tun. Was wir denken, sollen wir ausdrücken und „*laut*“ sagen. Nicht für andere – für uns selbst. Das wirklich Ausgesprochene hat eine andere Qualität als das bloß „*verschwiegen*“ Gedachte. Was du denkst „*sprich es aus. Vor dir selbst. Denn es geht keinen was an. Allerdings: dich selbst.*“[\[19\]](#)

Und so sprech' ich es aus: Die Lektüre der Quintessenzen ist keine „Zeitverschwendung“ auch wenn vieles dann doch... na sagen wir mal einem ganz persönlichen Blick auf die wesentlichen Dinge des Lebens entspringt und offen für Ergänzung ist. Nichts für ungut, lieber Sven Böttcher, was Sie – ach nee, wir waren ja schon beim Du – Deinen Töchtern und uns da zum Lesen gegeben hast, ist „schön und gut“. Wer sich wirklich für die „Quintessenzen“ des Lebens interessiert, dem wird es sicherlich helfen, wenn er jenseits Deiner „Überlebenskunst für Anfänger“ noch Anregungen durch andere Gesprächspartner hat, die er/sie/es reichlich in den Bibliotheken finden kann: in der Philosophie, natürlich, und natürlich in der Literatur und der bildenden Kunst. Wir könnten doch mal mit dem alten Ovid und seinen *Metamorphosen* beginnen?!

[1] Sven Böttcher, Quintessenzen, Überlebenskunst für Anfänger, 2013, S. 14.

[2] Z.B. in *Diagnose: unheilbar, Therapie: selbstbestimmt. Vom souveränen Umgang mit der Schulmedizin. Ein Erfahrungsbericht* (2015) oder *Rette sich, wer kann. Das Krankensystem vermeiden und gesund bleiben*, 2019.

[3] A.a.O., S. 24.

[4] A.a.O., S. 24.

[5] A.a.O., S. 26.

[6] A.a.O., S. 26.

[7] A.a.O., S. 28.

[8] A.a.O., S. 50.

[9] Z.B. als achttes Gebot: „Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten“.

[10] Nr. 2, 5, 6, 7, 8, 9 und 10. Das erste Gebot ist eine Mischung: „Ich bin der Herr, dein Gott...“ und gegenüber dieser Tatsache, die du anerkennen sollst ergibt sich das Verbot, „keine anderen Götter neben mir“ zu haben.

[11] A.a.O., S. 51.

[12] Zu den fast unendlichen Räumen des Nichts im Großen und Kleinen siehe: <https://www.rhetorikforum-nuernberg.de/die-gefaehrliche-ignoranz-vor-der-ignoranz/>

[13] Der horror vacui ist tief im abendländischen Denken verwurzelt: Nichts ist nicht zu denken. Kann es *sein*? Nichts *ist* nicht. Wie kann es dann schrecken? Fragen über Fragen.

[14] A.a.O., S. 68.

[15] A.a.O., S. 144.

[16] A.a.O., S. 70. Schlecht gelaunt ist Sven Böttcher insbesondere bei Milch. Hier merkt der Leser schnell, dass etwas in ihm brodelt. Wäre man im direkten „Autoren-Gespräch“ würde man den Ausbruch durch ein zwei „offene“ Fragen wohl leicht herbeiführen können.

Im Übrigen: „*Nicht zu viel*“ – lieber Sven, ich duz dich jetzt einfach mal – damit meinst du wohl so was wie „maßvoll“ – getreu der neuen Weisheit „*Nicht funktioniert nicht*“ und mit Blick auf die alte „*Das Beste ist Maß*“ (?????? ????), die manchmal auf falsch als „*Nichts im Übermaß*“ formuliert wird (???? ????);-).

[17] A.a.O., S. 128.

[18] A.a.O., S. 130.

[19] A.a.O., S. 88.

Category

1. Ethik
2. Literatur

Tags

1. Quintessenzen
2. Sven Böttcher

Date Created

2021/11/15

Author

highnrich

default watermark