

am Freitag

**14. März 2025, 15:00 Uhr**

in der QuartierOase,

(Bruderholzallee 169, Eingang Gundeldingerrain)

## **Philosophisches Café**

Thema:

### **Resonanz zur Umwelt**

Wie können resonante Beziehungen zu Menschen und Natur ein Weg zum 'guten Leben' sein?

mit einer Einführung von

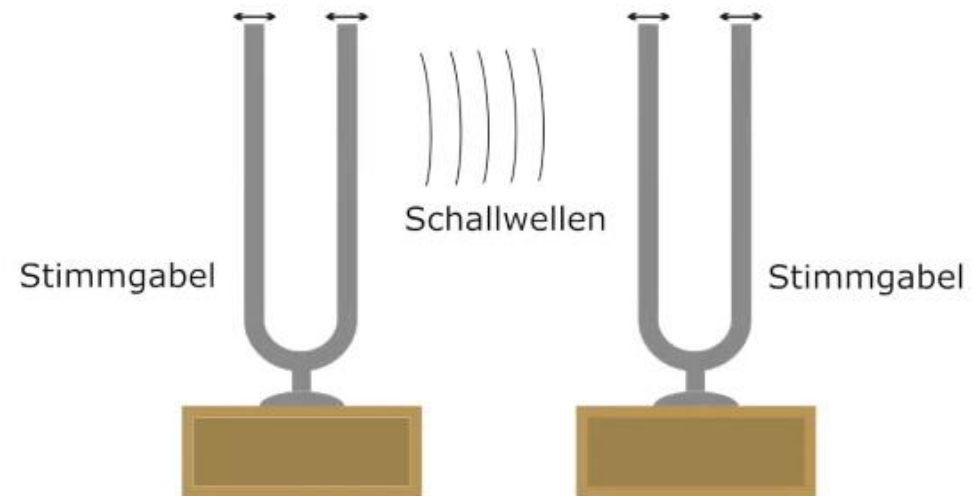
**René Schilling**

und ungezwungenem Dialog über Möglichkeiten und Grenzen resonanter Beziehungen zur Welt und deren Einfluss auf uns und die Gesellschaft.

*Die uns zugemessene Eigenliebe und die von uns  
geforderte Nächstenliebe in Einklang zu bringen,  
bereichert die Welt.*

*Peter Henatsch*

# Resonanz nach Hartmut Rosa



# 1. Einleitung: Warum Resonanz?

- **Aristoteles:** Ein gutes Leben bedeutet **Eudaimonia**, ein Leben im Einklang mit der eigenen Natur und ethischer Vortrefflichkeit (Tugendhaftigkeit).
- **Epikur:** Das Streben nach **Ataraxie** (Unerschütterlichkeit) durch Befreiung von Übermassen der Lust und des Leides (Inneres Gleichgewicht, innere Autarkie).
- **Kant:** Ein gelingendes Leben ist ein moralisches Leben, in dem der Mensch seinem **autonomen Willen** folgt.
- **Nietzsche:** Die Verwirklichung des eigenen Willens zur Macht, das Schaffen eigener Werte.
- **Hartmut Rosa:** In der modernen Welt ist das entscheidende Kriterium für ein gelingendes Leben nicht bloss Glück oder moralische Integrität, sondern **Resonanz** – eine lebendige, antwortende Weltbeziehung.

## 2. Beschleunigung und Entfremdung

Rosa beschreibt die moderne Welt als durchzogen von **Beschleunigungs- und Optimierungszwang:**

- **Dynamische Stabilisierung:** Um im Wettbewerb zu bestehen, müssen wir schneller werden, Ressourcen maximieren und unsere Umgebung berechnen und kontrollieren.
- **Kapitalismus als Verstärker:** Ob Ursache oder Folge sei dahingestellt, aber das Wirtschaftssystem begünstigt Ressourcendenken – unser Wohlstand misst sich an Wachstum (BIP) und permanenter Expansion.

## 2. Beschleunigung und Entfremdung

### Individuelle Auswirkungen der Beschleunigung

- **Arbeit:** Ständige To-Dos, Deadlines ("Tot-Linie"), Effizienzsteigerung.
- **Ernährung:** Fast Food, "Convenient Food", Y-Food, Nahrungsergänzung als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.
- **Optimierte Erholung:** Power Naps, Kurzurlaube, Tracking, Deep Sleep Optimization.
- **Beziehungen:** Speed-Dating, Tinder-Swiping, Menschen werden auf Parameter wie Einkommen, Herkunft oder Aussehen reduziert.

### 3. Entfremdung: Wenn die Welt verstummt

- Durch die Instrumentalisierung aller Lebensbereiche wird die Welt zu einem stummen Gegenüber. Sie **spricht nicht mehr zu uns**.



**Diskussionsfrage:** Wo erlebt ihr in eurem Alltag Entfremdung?  
Fühlt ihr euch in bestimmten Bereichen von der Welt abgekoppelt?

### 3. Entfremdung: Wenn die Welt verstummt

- **Entfremdung von der Arbeit:** Keine Sinnhaftigkeit, nur Effizienz.
- **Entfremdung vom eigenen Körper:** Gesundheit als Optimierungsprojekt.
- **Entfremdung von Beziehungen:** Oberflächliche Sozialkontakte ohne Tiefe.
- **Entfremdung von der Natur:** Sie wird zur Ressource, nicht zum Erfahrungsraum.

Höchste Form der Entfremdung: **Echokammern und Verstummen** – die Welt gibt keine neuen Impulse mehr, sondern reflektiert nur unsere eigenen Erwartungen zurück.

## 4. Resonanz als Antwort auf Entfremdung

- Rosa sieht nicht Entschleunigung als Lösung, sondern **Resonanz**. Diese ist kein subjektives Gefühl, sondern eine **Beziehungsform** zwischen einem Menschen und einem Gegenüber (Natur, Kunst, Menschen, spirituelle Erfahrungen). Sie ist der Unterschied zwischen **in die Welt geworfen sein und in der Welt getragen werden**.

**Diskussionsfrage:** Gibt es Momente, in denen ihr echte Resonanz verspürt? Was ist an diesen besonders?



# 4. Resonanz als Antwort auf Entfremdung

## Vier Merkmale der Resonanz

### 1. Angesprochen/angerufen werden

- Resonanz beginnt, wenn etwas uns erreicht, berührt oder anspricht.
- Dies kann nicht erzwungen werden und setzt unsere Offenheit voraus.

### 2. Antworten (können)

- Selbstwirksamkeit: Die Erfahrung, dass wir reagieren und uns einbringen können.
- Teilhabe statt Konsum: Resonanz ist ein aktiver Prozess.

# 4. Resonanz als Antwort auf Entfremdung

## Vier Merkmale der Resonanz

### 3. Anverwandlung/Veränderung

- Resonanz bedeutet Veränderung. Wir und das Gegenüber verändern uns gegenseitig.
- Voraussetzung: Die Bereitschaft, uns aufzugeben, wie wir waren.

### 4. Unverfügbarkeit

- Resonanz kann nicht geplant oder kontrolliert werden.
- Unverfügbarkeit ist Grundvoraussetzung von Resonanz.



## 4. Resonanz als Antwort auf Entfremdung

- **Auch Disharmonie kann resonant sein**, solange Offenheit besteht.
- **Repulsion, Hass, und Abschottung zerstören Resonanz**, da keine Veränderung mehr möglich ist.

# Diskussionsfragen

- Kann man Resonanz gezielt suchen oder ist sie ein Glücksfall?
- Welche gesellschaftlichen Strukturen verhindern oder fördern Resonanz?
- Wie verändert die Resonanz traditionelle Vorstellungen von individuellem Erfolg und gesellschaftlichem Fortschritt?

# Fazit

- Resonanz bedeutet eine lebendige Beziehung zur Welt, die nicht auf Kontrolle und Berechnung basiert. Sie könnte die Antwort auf die Krise der Entfremdung sein – durch neue, offene Weltbeziehungen.

»Eine bessere Welt ist möglich.  
Wir müssen lernen, der Welt zuzuhören,  
sie neu wahrzunehmen und ihr zu antworten.  
Das ist etwas ganz anderes,  
als über sie zu verfügen.«

HARTMUT ROSA