EIN BEGLEITER FÜR DIE
SELBSTBESTIMMTE SEELE

Das Betriebssystem für ein

selbstbestimmtes Leben

Ein Rahmenwerk für Erfüllung, Vermächtnis und die Kunst, gut zu leben

KANT · GOETHE · VOLTAIRE
NIETZSCHE · NOETHER

Nicolas Bürkler

DAS BETRIEBSSYSTEM FÜR
EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

Das Betriebssystem für ein selbstbestimmtes Leben

Ein Begleiter für die selbstbestimmte Seele —
Ein Rahmenwerk für Erfüllung, Vermächtnis
und die Kunst, gut zu leben

NICOLAS BÜRKLER

wearedifferent.ai

Das Betriebssystem für ein selbstbestimmtes Leben: Ein Begleiter für die selbstbestimmte Seele

Copyright © 2026 Nicolas Bürkler. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form — elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufzeichnung oder auf andere Weise — reproduziert, in einem Abrufsystem gespeichert oder übertragen werden, ausgenommen kurze Zitate im Rahmen von Rezensionen und kritischen Beiträgen.

Dieses Buch stellt einen Rahmen für persönliche Reflexion und Entwicklung dar. Es ersetzt keine professionelle finanzielle, medizinische, rechtliche oder psychologische Beratung. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die mittelbar oder unmittelbar aus der Verwendung des hier dargebotenen Materials entstehen.

Die Zitate von Kant, Goethe, Voltaire, Nietzsche und anderen sind Werken entnommen, die gemeinfrei sind, und werden zu Bildungs- und Veranschaulichungszwecken wiedergegeben. Sie folgen dem deutschen Originalwortlaut der jeweiligen Quelle; bei Voltaire ist der französische Originalsatz angegeben.

Erste Auflage · 2026

wearedifferent.ai · nicolas.buerkler@wearedifferent.ai

Für jene, die ihr Leben lieber selbst verfassen,
als es zu erben.

„Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“

— Immanuel Kant, *Was ist Aufklärung?*

„Aber wir müssen unseren Garten bestellen.“

— Voltaire, *Candide* (»il faut cultiver notre jardin«)

„Zu jeder Symmetrie gehört ein Erhaltungssatz.“

— nach Emmy Noether

INHALT

VORWORT

Eine Anmerkung zu diesem Buch 13

ERSTER TEIL — DER FAUSTISCHE PAKT DES MODERNEN LEBENS

1 Die Ruhelosigkeit der Wohlhabenden 18

2 Fünf Erbschaften: ein europäisches Gewebe des Denkens 25

3 Die verborgene Ordnung: Noether und die Symmetrie eines Lebens 33

ZWEITER TEIL — DAS RAHMENWERK

4 Die fünf Säulen eines selbstbestimmten Lebens 42

5 Die Geisteshaltung des Life OS 49

6 Technik als stiller Begleiter 53

DRITTER TEIL — VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

7 Der Einstieg: das eigene Manifest verfassen 58

8 Das Dashboard: ein Spiegel für die Seele 61

9 Die Module: jede Säule meistern 65

10 Die Gemeinschaft: ein Salon der Gegenwart 69

VIERTER TEIL — VERWANDELTE EUROPÄISCHE LEBEN

11 Fünf Bildnisse wiederhergestellter Symmetrie 74

FÜNFTER TEIL — HORIZONTE

12 Kritik und Grenzen 82

13 Den Garten erweitern: künftige Richtungen 87

14 Der Weg des Übermenschen und des Gärtners 91

ANHANG

Eine Bibliothek europäischer Weisheit 95

Über den Autor 97

VORWORT

Eine Anmerkung zu diesem Buch

Dieses Buch begann als ein Streit mit der eigenen Zufriedenheit. Nach den meisten Massstäben besass ich, was ein Mensch begehren soll — eine Arbeit, die zählte, Sicherheit, die Freiheit, über meine Tage zu verfügen —, und dennoch begegnete mir immer wieder ein Unbehagen, das keine Errungenschaft zu beschänftigen vermochte. Es war keine Schwermütigkeit und keine Undankbarkeit. Es war etwas Leiseres: das Gefühl, ein tüchtiger Verwalter eines Lebens zu sein, das ich nie wirklich zu führen beschlossen hatte.

Ich vermute, dieses Gefühl ist verbreitet, und dass der Wohlstand es eher schärft als lindert. Solange das Überleben in Frage steht, wartet die Frage nach dem Sinn höflich. Ist das Überleben gesichert, tritt der Sinn hervor und verlangt seinen Preis. Der moderne Europäer — und ich schreibe als solcher, von einer kleinen Terrasse hoch auf der Rigi, wo der See darunter viermal die Farbe wechselt, ehe es Mittag wird — lebt unter den behaglichsten Bedingungen, die Menschen je genossen haben, und berichtet von einer Unruhe, die alle Rekorde bricht. Dieser Widerspruch ist der Same all dessen, was folgt.

Ich bin kein Guru, und ich misstraue jenen, die es sind. Was ich bin, ist ein Erbauer mit der hartnäckigen Überzeugung, dass die grossen europäischen Traditionen des Denkens — Ethik, Literatur, Mathematik — keine Museumsstücke sind, sondern brauchbare Werkzeuge, und dass sie sich zu

etwas Tauglichem fügen lassen: zu einer Art Betriebssystem für ein Leben. Daher der Titel. Ein Betriebssystem sagt einem nicht, was man berechnen soll; es gibt die Struktur, innerhalb derer die eigenen Programme laufen können. Das ist das Ehrlichste, was dieses Buch versprechen kann. Es wird Ihnen keinen Sinn in die Hand geben. Es wird Ihnen einen Rahmen geben, stabil genug, um den Sinn zu tragen, den Sie selbst entdecken.

Dieser Rahmen ruht auf fünf Denkern, zu denen ich immer wieder zurückkehre. Kant, für die Überzeugung, dass Freiheit Selbstgesetzgebung ist und nicht die Abwesenheit von Regeln. Goethe, dessen Faust mich lehrte, dass Streben edel ist und zugleich verheerend, wenn es vergisst, wozu es da ist. Voltaire, der uns nach jeder Katastrophe des Optimismus trocken empfiehlt, den Garten zu bestellen. Nietzsche, der darauf bestand, dass wir unfertig sind und uns selbst überwinden müssen, statt uns bloss auszudrücken. Und Emmy Noether, die Mathematikerin, deren grosses Theorem — dass jede Symmetrie einen Erhaltungssatz verbirgt — mir die ordnende Metapher des ganzen Systems schenkte: ein gutes Leben ist kein maximiertes, sondern ein symmetrisches Leben, in dem das, was bewahrt wird, ebenso zählt wie das, was gewonnen wird.

Sie müssen keinen von ihnen gelesen haben. Ich habe versucht, ihre Gedanken leicht zu tragen, so wie man eine gute Karte trägt — gefaltet, in der Tasche, herangezogen, wenn der Weg sich gabelt. Wo ich sie zitiere, sind die Zitate kurz, und die Gemeinfreiheit ist grosszügig. Wo ich sie deute, ist die Deutung die meine, und es steht ihnen frei, sich in ihren Gräbern umzudrehen.

Ein Wort dazu, wie dieses Buch zu lesen ist. Es bewegt sich vom Warum über das Was zum Wie. Der erste Teil stellt die moderne Ruhelosigkeit fest und legt die fünf Erbschaften dar. Der zweite Teil beschreibt das Rahmenwerk selbst — die fünf Säulen und die Haltung, die sie beseelt. Der dritte Teil ist praktisch: Einstieg, Dashboard, Module, Gemeinschaft. Der vierte Teil bietet fünf Bildnisse des Rahmenwerks bei der Arbeit. Der fünfte

Teil wird kritisch und dann vorausschauend. Sie mögen geradeaus durchlesen oder mit jener Säule beginnen, die in Ihrem eigenen Leben am meisten aus dem Lot geraten ist. Das Buch ist, wie das System, das es beschreibt, so gebaut, dass es den diszipliniertesten wie den ungeduldigsten Leser erträgt.

Eine letzte Sache. Dies ist ein Begleiter, kein Ersatz. Nichts auf diesen Seiten sollte Sie von einem guten Gespräch, einem langen Spaziergang, einer Ärztin, einem Freund abhalten. Das Höchste, was ein Buch vermag, ist, Ihnen bessere Fragen in die Hand zu geben. Wenn Sie sich, nachdem Sie es geschlossen haben, eine einzige Frage stellen, die Sie sonst nicht gestellt hätten — und sie ehrlich beantworten —, dann hat es seinen Platz in Ihrem Regal verdient.

ERSTER TEIL

Der faustische Pakt des modernen Lebens

ERSTES KAPITEL

Die Ruhelosigkeit der Wohlhabenden

„Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“

— Blaise Pascal, *Pensées*

Bedenken wir die seltsame Rechnung unseres Zeitalters. Nach beinahe jedem objektiven Mass führt der Europäer des einundzwanzigsten Jahrhunderts ein Leben, das seinen Urgrosseltern wie ein Wunder erschienen wäre. Der Hunger ist eine Erinnerung. Die ansteckende Krankheit, einst die beiläufige Schnitterin der Kinder, ist an den Rand gedrängt. Die Arbeit, die fast jeden, der je gelebt hat, die hellen Stunden des Tages kostete — das Anbauen von Nahrung, das Tragen von Wasser, das Weben von Stoff —, ist den Maschinen übergeben. Ein Bürger Zürichs oder Lyons oder Amsterdams gebietet durch ein Gerät in seiner Tasche über mehr Wissen, als die grossen Bibliotheken der Antike bargen, und kann zum Preis von nichts über Kontinente hinweg sprechen.

Und doch. Die Erhebungen sind unerbittlich, und sie schmeicheln uns nicht. Die berichtete Einsamkeit steigt. Die Angst, besonders unter den Jungen, ist eher zu einem Grundzustand als zu einer Episode geworden. Der Verbrauch von Antidepressiva nimmt Jahr um Jahr zu — und zwar in genau den wohlhabendsten, sichersten, behaglichsten Gesellschaften der Erde. Wir

haben die Knappheit besiegt und zu unserer beträchtlichen Überraschung entdeckt, dass die Knappheit etwas in Schach gehalten hatte.

Dies ist der Widerspruch, von dem dieses Buch ausgeht, und er verdient es, klar ausgesprochen statt vage beklagt zu werden. Es ist nicht so, dass der Wohlstand das Glück nicht geliefert hätte; das wäre bloss enttäuschend. Es ist etwas Seltsameres und Beunruhigenderes: Der Wohlstand scheint eine bestimmte Art von Leid zu *erzeugen*, das die Knappheit unterdrückt hatte. Ist die Frage des Überlebens beantwortet, tritt die Frage des Lebens hervor und lässt sich nicht abweisen.

Die Gestalt des modernen Unbehagens

Es lohnt, beim Unbehagen genau zu sein, denn Vagheit ist hier der Feind. Woran der wohlhabende Europäer leidet, ist grösstenteils kein Mangel an irgendetwas, das sich kaufen liesse. Es ist, so glaube ich, ein Dreifaches.

Erstens gibt es einen Verlust an Handlungsmacht, der sich in einem Überfluss an Wahlmöglichkeiten verbirgt. Man sagt uns unablässig, wir seien frei — frei, unsere Berufe zu wählen, unsere Partner, unsere Städte, unsere Identitäten, unsere vierzig Kaffeesorten. Und in einem dünnen Sinn sind wir es. Doch die Erfahrung, tausend Optionen gegenüberzustehen ohne ein Prinzip, nach dem man unter ihnen wählt, ist keine Freiheit; sie ist eine besondere Art von Lähmung. Der Mensch, der alles tun kann und keinen Grund hat, das eine eher zu tun als das andere, ist nicht befreit. Er ist haltlos.

Zweitens gibt es eine Entfremdung vom Sinn. Die Strukturen, die den Menschen einst den Sinn in die Hand gaben — ererbter Glaube, feste gesellschaftliche Rolle, die Rhythmen eines landwirtschaftlichen Jahres, die dichten Verpflichtungen von Dorf und Sippe —, haben sich grösstenteils aufgelöst, und aus guten Gründen. Oft waren sie Käfige. Doch sie waren auch Gerüste, und wir haben die Gerüste niedergerissen, ehe wir gelernt haben, eigene zu errichten. Das Ergebnis ist eine Generation von Menschen,

technisch frei, ihren eigenen Sinn zu errichten, und grösstenteils ungeschult darin, wie das geht.

Drittens gibt es ein stilles Entsetzen vor der Bedeutungslosigkeit. In einer Welt von acht Milliarden Menschen, von Algorithmen, die uns besser kennen, als wir uns selbst, von Institutionen, zu gross, um auf sie einzuwirken, kann der Einzelne sich wie ein Rundungsfehler vorkommen. Der Hunger, etwas zu bedeuten — eine Spur zu hinterlassen, die Ursache von etwas zu sein —, gehört zu den ältesten menschlichen Trieben, und das moderne Leben lässt ihn verhungern, selbst während es jeden anderen Appetit sättigt.

> **DIE DIAGNOSE IN EINEM SATZ**
>
> Das eigentümliche Leid des Wohlstands ist nicht Schmerz, sondern Leere — die Erfahrung eines Lebens, das funktioniert, ohne gewählt zu sein, das voller Betätigung und arm an Sinn ist.

Faust am Scheideweg

Goethe verstand dies zwei Jahrhunderte, bevor die Erhebungsdaten es bestätigten. Sein Faust ist der Urtyp der modernen Seele: ein Mann, der jede Disziplin gemeistert hat — Philosophie, Juristerei, Medizin, Theologie — und in der grauen Stunde vor der Morgendämmerung an seinem Pult bekennt, dass er nichts von Wert weiss und dass all seine Gelehrsamkeit ihn genau dort gelassen hat, wo er begann, nur älter. Er hat eine Säule seines Lebens bis ins Groteske gesteigert und jede andere verhungern lassen, und das Ergebnis ist kein Triumph, sondern eine Verzweiflung, so vollständig, dass er zum Gift greift.

Was Faust am Ende rettet, ist nicht das Wissen und nicht einmal die Gabe des Teufels. Es ist das Streben — die Weigerung, sich niederzulassen, das immerwährende Greifen nach etwas jenseits des gegenwärtigen Selbst. *„Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen“*, singen die Engel, als sie seine Seele emportragen. Doch Goethe ist nicht naiv, was das Streben angeht. Derselbe Trieb, der Faust erlöst, verwüstet auch alle um ihn her; sein Ehrgeiz tötet Gretchen so gewiss, als hätte er das Messer selbst geführt. Die Lehre ist nicht, dass Streben gut oder schlecht sei, sondern dass Streben *ohne Symmetrie* — ohne das Gegengewicht der Liebe, der Zurückhaltung, der Achtsamkeit auf das, was man zerstört — eine Form der Selbstverbrennung ist, die andere mit sich reisst.

Dies ist der faustische Pakt des modernen Lebens, und wir alle haben ihn unterzeichnet, meist ohne die Bedingungen zu lesen. Wir haben einer Zivilisation zugestimmt, die um das Wachstum geordnet ist — der Wirtschaft, des Selbst, des Lebenslaufs, der Zahl der Anhänger —, und wir entdecken den Preis, den der Pakt immer trug: dass ein Leben, das nur wächst und nie ins Gleichgewicht kommt, sich selbst verzehrt.

Voltaires Erwiderung

Wenn Goethe die Krankheit diagnostiziert, so verschreibt Voltaire die erste Dosis der Heilung, und er tut es im allerletzten Satz des *Candide*. Sein Held ist ausgepeitscht, schiffbrüchig, beraubt und jeder tröstenden Philosophie entäussert worden. Der unermüdlich heitere Doktor Pangloss hat ihn gelehrt, dies sei die beste aller möglichen Welten, und er hat zugesehen, wie diese Lehre an Erdbeben, Krieg und Krankheit zerschellte. Am Schluss des Buches, auf einem bescheidenen Gut niedergelassen, unterbricht Candide einen letzten metaphysischen Schnörkel des Pangloss mit einem Satz, der jedes System überlebt hat, gegen das er gerichtet war: *aber*

wir müssen unseren Garten bestellen — im Original: »il faut cultiver notre jardin«.

Man liest dies leicht als einen Rat zum Rückzug — lass die grossen Fragen, pflege dein Gemüse, kümmere dich um deine Angelegenheiten. Doch das hiesse, ihn misszuverstehen. Voltaire sagt uns nicht, wir sollten aufhören, uns um die Welt zu sorgen. Er sagt uns, wo die Sorge wirksam wird: in dem kleinen, begrenzten, täglichen Bereich, über den wir tatsächlich Macht haben. Der Garten ist keine Flucht vor dem Sinn. Der Garten *ist* der Sinn, konkret gemacht und örtlich und wiederholbar. Er ist die Antwort auf die Lähmung der unendlichen Wahl — nicht durch das Hinzufügen weiterer Philosophie, sondern durch die Verengung des Feldes auf das, was die eigenen zwei Hände erreichen können.

Hier nun sind die beiden Pole, zwischen denen ein selbstbestimmtes Leben aufgespannt ist. Fausts Ehrgeiz, der dem Leben seine Vorwärtsbewegung und seine Grösse gibt und der zerstört, wenn er ungezügelt läuft. Und Candides Garten, der dem Leben seine Bodenhaftung und seinen Frieden gibt und der zu blossem Quietismus schrumpft, wenn er vergisst, aufzublicken. Keiner allein genügt. Die ganze Kunst liegt in der Spannung zwischen ihnen.

EINE ERSTE REFLEXION

Ehe Sie weiterlesen, verweilen Sie bei drei Fragen. Schreiben Sie keine Aufsätze; schreiben Sie Sätze.

1. Wo in meinem Leben strebe ich wie Faust — dränge ich hart auf ein Ziel zu, das ich seit Langem nicht geprüft habe?
2. Wo ist mein Garten — der kleine, begrenzte Bereich, den ich heute tatsächlich bestellen kann?
3. Welchen der beiden vernachlässige ich, wenn ich ehrlich bin?

Warum ein System, und warum dieses

Man könnte mit Recht einwenden: Wenn das Problem ist, dass das moderne Leben übersystematisiert, überoptimiert, übervermessen ist, dann braucht doch niemand zuallerletzt noch ein weiteres System. Es ist ein fairer Einwand, und ich will ihm geradeheraus begegnen, statt ihm auszuweichen.

Die Systeme, die uns bedrücken, teilen ein gemeinsames Merkmal: Ihre Ziele werden von jemand anderem gesetzt. Die Kennzahlen des Konzerns, des Algorithmus, des Marktes, der Statushierarchie — sie laufen unablässig im Hintergrund unseres Lebens und optimieren uns still auf Zwecke hin, die wir nie gewählt haben. Ganz ohne System zu leben, heisst dem nicht zu entkommen; es heisst bloss, jenen äusseren Systemen das Feld zu überlassen, damit sie ungehindert wirken. Der Mensch, der alle Struktur verweigert, wird nicht frei. Er wird zum widerstandslosen Gegenstand der Strukturen, die zufällig auf ihn gerichtet sind.

Das Life OS ist ein Gegensystem. Sein Zweck ist nicht, ein weiteres Bündel äusserer Ziele hinzuzufügen, sondern Ihnen eine Struktur zu geben, stabil genug, um die eigenen zu tragen — das Stillschweigende ausdrücklich zu machen, das Ererbte prüfbar, das Selbstverständliche gewählt. Es entleiht die Strenge des Systemdenkens und richtet diese Strenge gegen ebendie Kräfte, denen das Systemdenken sonst dient. Das ist die Wette dieses Buches: dass die Heilung dafür, von anderen optimiert zu werden, darin besteht, die Werkzeuge der Optimierung in die Hand zu nehmen und sie bewusst und menschlich auf ein Leben zu richten, das man tatsächlich zu führen beschlossen hat.

Die folgenden Kapitel errichten diese Struktur Stück für Stück. Doch das Fundament ist bereits gelegt, und es ist einfach dies: Ein erfülltes Leben in einem Zeitalter des Überflusses ist nicht jenes, das am meisten anhäuft. Es ist jenes, das am meisten im Gleichgewicht hält.

ZWEITES KAPITEL

Fünf Erbschaften

„Was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen.“

— Goethe, *Faust I*

Jedes Rahmenwerk ruht auf Annahmen darüber, was ein Mensch ist und worin ein gutes Leben besteht. Die meisten Rahmenwerke lassen diese Annahmen vergraben, und ebendarum führen sie so oft in die Irre. Dieses Kapitel gräbt die unseren aus und legt sie auf den Tisch. Das Life OS erbt sein Fundament von fünf Denkern, und Goethes obige Zeile ist der rechte Geist, in dem es zu empfangen ist: Ein Erbe, das man nicht aufs Neue erworben hat, ist nicht wirklich das eigene. Man steht bloss zufällig dort, wo es hinterlassen wurde.

Wir nehmen in diesem Kapitel vier der fünf — Kant, Goethe, Voltaire und Nietzsche — und geben der fünften, Emmy Noether, ein eigenes Kapitel, denn ihr Beitrag ist struktureller statt thematischer Natur und verdient den Raum.

Kant: Freiheit als Selbstgesetzgebung

Der folgenreichste Gedanke, den Immanuel Kant uns hinterliess, ist zugleich der am gründlichsten missverstandene. Wir neigen dazu, uns Freiheit als Abwesenheit von Zwang vorzustellen — die offene Strasse, der leere Kalender, die Erlaubnis, zu tun, wonach uns gerade ist. Kant hielt dies für beinahe genau verkehrt. Ein Mensch, getrieben von dem Begehren, das

gerade am lautesten ist, ist nicht frei; er ist ein Blatt im Wind der eigenen Begierden, dahingeweht, wohin der stärkste Impuls ihn trägt. Wahre Freiheit ist für Kant *Autonomie* — wörtlich Selbstgesetzgebung —, das Vermögen, nach Gesetzen zu handeln, die man sich durch die Vernunft selbst gegeben hat, statt nach Gesetzen, die Trieb, Gewohnheit oder die Menge auferlegen.

Diese Umdeutung ist das philosophische Fundament des gesamten Life OS, und es lohnt, bei ihr zu verweilen. Autonom zu leben heisst nicht, allen Regeln zu entkommen. Es heisst, die Regeln zu verfassen, nach denen man lebt. Wer auf die Süssigkeit verzichtet, ist nicht weniger frei als der, der sich ihr hingibt; er ist freier, denn er handelt nach einem Grundsatz, den er gewählt hat, statt nach einem Impuls, den er nicht gewählt hat. Disziplin ist nach dieser Auffassung nicht das Gegenteil von Freiheit. Disziplin ist das Werkzeug der Freiheit.

Kant gibt uns zwei Werkzeuge, die das Life OS unmittelbar verwendet. Das erste ist der berühmte kategorische Imperativ: Handle nur nach derjenigen Maxime, von der du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde. Als praktischer Filter für Entscheidungen ist er bemerkenswert scharf. Fragen Sie vor einer Handlung: Welche Regel befolge ich hier in Wahrheit, und wäre ich zufrieden, wenn alle sie befölgten? Der Verkäufer, versucht, einen Kunden zu täuschen, der Partner, versucht zu einer bequemen Lüge, der Anleger, versucht von einem Fonds, der aus Schaden Gewinn zieht — jeder kann die vorgeschlagene Maxime in dieses Licht halten und zusehen, wie sie entweder besteht oder verdorrt.

Das zweite Werkzeug ist die Selbstzweckformel: Behandle Personen — dich selbst eingeschlossen — jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloss als Mittel. Dies ist der ethische Kern, mit dem das Life OS sowohl an die Beziehungen als auch an das Selbstverhältnis herangeht. Sie sind keine Maschine zur Erzeugung von Ergebnissen. Der Mensch Ihnen gegenüber ist kein Werkzeug zur Förderung Ihrer Vorhaben. In dem Augenblick, in dem wir uns selbst oder andere auf den blossen Nutzen herabsetzen, haben wir

den grundlegenden Irrtum begangen, aus dem die meiste Grausamkeit und das meiste Ausbrennen fliessen.

> **KANT IN DER PRAXIS**
>
> Zwei Fragen für jede gewichtige Entscheidung: *Welche Regel befolge ich, und könnte sie allgemein sein?* Und: *Behandle ich die Beteiligten — mich selbst eingeschlossen — als Zweck oder bloss als Mittel?*

Goethe: Würde und Gefahr des Strebens

Faust begegnete uns im vorigen Kapitel als Diagnose der modernen Lage. Hier empfangen wir ihn als Erbschaft — eine vielschichtige Gabe, die aufs Neue erworben und nicht im Ganzen verschluckt werden muss.

Die Goethesche Einsicht, die das Life OS bewahrt, ist, dass das Streben das Kennzeichen einer lebendigen Seele ist. Aufzuhören zu greifen, sich in blosser Zufriedenheit niederzulassen, ist für Goethe eine Art Tod; es ist ebender Zustand, in den Mephistopheles Faust zu locken sucht, der Augenblick, da man zur fliehenden Stunde spricht: *verweile doch, du bist so schön.* Solange ein Mensch weitergreift, sich den endgültigen bequemen Halt verweigert, bleibt er erlösbar, lebendig, in Bewegung. Dies ist der Motor, mit dem die Säule des Vermächtnisses läuft: die Überzeugung, dass ein Mensch dazu bestimmt ist, über sich hinaus zu bauen, und immer weiterzubauen.

Doch wir erben auch Goethes Warnung, und wir weigern uns, die beiden zu trennen. Fausts Streben ist herrlich, und es ist verheerend. Es hinterlässt eine Spur von Trümmern — Gretchen, ihre Mutter, ihr Bruder, ihr Kind —, weil es kein Gegengewicht anerkennt. Reines Streben ist ein Feuer, das

wärmt, bis es das Haus verzehrt. Darum steht im Life OS die Säule des Vermächtnisses nie für sich allein. Sie ist an die Beziehungen und an die psychische Widerstandskraft gekoppelt, ebendamit der faustische Motor nicht mit dem ganzen Gefährt durchgehen kann. Der Ehrgeiz wird geehrt. Der unausgewogene Ehrgeiz wird als die Gefahr behandelt, die er ist.

Voltaire: Die Disziplin des Möglichen

Voltaires Garten, im ersten Kapitel eingeführt, reift hier zu einem arbeitenden Prinzip. Hinter dem berühmten Schlusssatz des *Candide* liegt eine ganze Erkenntnislehre des Handelns, und es ist eine, die das Life OS vollständig übernimmt.

Das Prinzip ist dies: *Richte deine Kraft auf den Bereich, auf den du tatsächlich einwirken kannst.* Voltaire schrieb im langen Schatten des Erdbebens von Lissabon 1755, das in Minuten Zehntausende tötete und in den Köpfen vieler denkender Menschen die behagliche Vorstellung eines wohlwollend geordneten Kosmos zertrümmerte. Der *Candide* ist, unter anderem, eine zornige Antwort an jeden, der solches Leid mit einer philosophischen Formel wegerklären wollte. Pangloss' unermüdlicher Optimismus — alles sei zum Besten — wird entlarvt als nicht bloss falsch, sondern grausam, eine Weise, das Handeln zu verweigern, indem man darauf beharrt, kein Handeln sei nötig.

Der Garten ist die Alternative zu Verzweiflung wie zu falschem Optimismus. Sie können das Erdbeben nicht verhindern. Sie können den Kosmos nicht erlösen. Doch Sie können die kleine Parzelle vor Ihnen pflanzen, jäten, giessen und ernten, und damit wirkliches Gut hervorbringen in einer Welt, die keine Gewähr bietet. Das Life OS übersetzt dies unmittelbar: Hören Sie auf, sich um das zu quälen, was Sie nicht beherrschen, bestimmen Sie den begrenzten Bereich Ihres tatsächlichen Einflusses und handeln Sie dort, täglich, mit Beständigkeit. Die Säule der körperlichen Vitalität ist der reinste

Ausdruck davon — Schlaf, Bewegung und Nährung sind niemandes Garten als der eigene —, doch die Voltairesche Disziplin durchzieht das ganze System.

DIE GARTEN-INVENTUR

Ziehen Sie zwei Spalten. Links führen Sie auf, was Ihre Gedanken diese Woche verzehrt und doch wahrhaft ausserhalb Ihrer Macht liegt. Rechts führen Sie die kleinen, konkreten Handlungen auf, die in Ihrer Macht liegen und Sie voranbrächten. Bemerken Sie das Ungleichgewicht. Die meisten von uns verausgaben ihre Angst an die linke Spalte und ihr Leben an keine von beiden.

Nietzsche: Das Selbst als etwas zu Überwindendes

Nietzsche ist der am leichtesten missbrauchte unserer Fünf und der erfrischendste, wenn man ihn mit Sorgfalt liest. Streift man den Lärm ab, der sich um seinen Namen gesammelt hat, so bleibt ein Bündel von Gedanken, ohne die das Life OS nicht auskommt.

Der erste ist die Selbstüberwindung. Für Nietzsche ist der Mensch kein festes Wesen, das es zu entdecken und dann auszudrücken gilt — die tröstliche moderne Vorstellung, sein „wahres Selbst“ zu finden und ihm treu zu sein. Der Mensch ist ein Vorgang, eine Brücke, etwas, das überwunden werden soll. Sein Übermensch ist keine Herrenrasse und kein Supermann der Comics; er ist ein Ideal des Einzelnen, der die fertigen Werte der Herde überwunden und sich eigene geschmiedet hat. Das massgebliche Zeitwort ist nicht *ausdrücken*, sondern *schaffen.* Sie sind nicht hier, um zu entdecken, wer Sie schon sind. Sie sind hier, um etwas aus sich zu machen, das es zuvor nicht gab.

Der zweite ist das *amor fati* — die Liebe zum Schicksal. Nietzsches Formel für die Grösse eines Menschen lautet, nichts anders zu wollen, als es ist, nicht vorwärts, nicht rückwärts, nicht in alle Ewigkeit; das Notwendige nicht bloss zu ertragen, sondern es zu lieben. Dies ist keine passive Ergebung. Es ist die tätige, beinahe trotzige Bejahung des ganzen eigenen Lebens, Wunden eingeschlossen, als des notwendigen Stoffes, aus dem etwas gemacht wird. Die Säule der psychischen Widerstandskraft stützt sich stark hierauf: auf die Umdeutung der Widrigkeit nicht als Unterbrechung des guten Lebens, sondern als seinen rohen Stoff.

Wir müssen Nietzsche jedoch in Spannung zu Kant halten, und das Life OS tut dies mit Bedacht. Nietzsches Misstrauen gegen das allgemeine Sittengesetz und Kants Beharren darauf können nicht beide ganz recht haben. Das Rahmenwerk gibt nicht vor, den Streit zu schlichten. Es verwendet jeden dort, wo er am erhellendsten ist: Kant, damit unsere Selbsterschaffung nicht in blossen Eigennutz abgleitet, Nietzsche, damit unsere Ethik nicht zu einem Käfig erstarrt. Ein Leben, allein von Kant regiert, droht pflichtgemäss und grau zu werden. Ein Leben, allein von Nietzsche regiert, droht glanzvoll und ungeheuerlich zu werden. Zusammengehalten, zügeln sie einander.

VIER STIMMEN, EIN GESPRÄCH

Kant liefert das Gewissen. Goethe liefert den Motor. Voltaire liefert Bremse und Lenkung. Nietzsche liefert den Mut, irgendwohin Neues zu fahren. Keiner genügt allein; das Rahmenwerk ist das Gespräch zwischen ihnen.

Diese vier Erbschaften geben uns unsere Themen — Autonomie, Streben, Bestellung, Selbstüberwindung. Was sie uns noch nicht geben, ist eine

Struktur: eine Weise zu sehen, wie die Stücke eines Lebens zusammenpassen und was es heissen würde, dass sie im rechten Verhältnis stehen. Dafür brauchen wir eine Mathematikerin, und ihr wenden wir uns nun zu.

DRITTES KAPITEL

Die verborgene Ordnung

„Meine Methoden sind Arbeits- und Auffassungsmethoden, und daher anonym überall eingedrungen.“

— Emmy Noether

Im Sommer 1915 löste in Göttingen eine junge Frau, der eine Professur verwehrt war — die eine Zeit lang unter dem Namen eines männlichen Kollegen las, weil die Universität sie nicht förmlich anstellen wollte —, ein Problem, das Einstein und Hilbert über das Verhalten der Energie in der allgemeinen Relativitätstheorie verwirrt hatte. Das Ergebnis, das sie dabei bewies, heisst heute Noether-Theorem, und die Physiker halten es für eine der schönsten und weitreichendsten Aussagen der gesamten Wissenschaft. Es ist auch, so will ich behaupten, der tiefste einzelne Gedanke dieses Buches.

Emmy Noether verdient Besseres, als blosse Metapher zu sein, darum will ich ihre Leistung redlich darlegen, ehe ich sie entleihe. Ihr Theorem stiftet eine genaue und allgemeine Entsprechung: Zu jeder kontinuierlichen Symmetrie eines physikalischen Systems gehört eine zugehörige Erhaltungsgrösse. Sind die Gesetze der Physik heute dieselben wie morgen — eine Symmetrie unter Verschiebungen in der Zeit —, so ist die Energie erhalten. Sind sie hier dieselben wie einen Meter weiter links — eine Symmetrie unter Verschiebungen im Raum —, so ist der Impuls erhalten. Symmetrie und Erhaltung erweisen sich als zwei Gesichter einer Sache. Wo

eine Balance besteht, die hält, wird etwas bewahrt; und wo etwas bewahrt wird, liegt darunter eine Balance, die man vielleicht nicht bemerkt hat.

Ich will hier behutsam sein, denn der Schritt von der Physik zum Leben ist eine Metapher und kein Beweis, und schlechte Bücher missbrauchen solche Schritte beständig. Ich behaupte nicht, dass ein menschliches Leben buchstäblich dem Noether-Theorem gehorcht. Ich behaupte etwas Sanfteres und, wie ich glaube, Nützlicheres: dass ihr Theorem auf ein Muster des Denkens weist — *suche, was unter dem Wandelbaren bewahrt wird; vermute, dass sichtbare Balance einen unsichtbaren Schatz schützt* —, und dass dieses Muster, auf ein Leben angewandt, ungewöhnlich erhellend ist. Die Strenge, die ich entleihe, ist die Strenge der Frage, nicht eine entliehene Gewissheit in der Antwort.

Symmetrie als Balance, nicht als Gleichheit

Das Erste, was wegzuräumen ist, ist ein Missverständnis. Symmetrie heisst nicht, dass alle Teile Ihres Lebens gleich viel Zeit oder gleiches Gewicht erhalten sollten. Ein symmetrisches Gesicht ist nicht eines, in dem jeder Zug derselbe ist; es ist eines, in dem die Teile im rechten Verhältnis stehen. Ebenso ist ein symmetrisches Leben nicht eines, in dem Sie genau so viele Stunden auf Ihre Finanzen wie auf Ihre Freundschaften verwenden. Es ist eines, in dem keine einzelne Säule so vorherrschend gewachsen ist, dass sie die anderen verformt.

Diese Unterscheidung ist von gewaltiger Bedeutung, denn der Versagensfall, den das Life OS verhüten soll, ist nicht das Ungleichgewicht der Aufmerksamkeit — manche Lebensabschnitte verlangen mit Recht, dass eine Säule den Vorrang erhält —, sondern die *chronische, unbewusste Verformung*, in der eine Säule, Jahr um Jahr ungezügelt, anschwillt, während die anderen still verkümmern, und der Mensch es nicht bemerkt, bis etwas bricht. Der Banker, der die finanzielle Gesundheit maximiert hat, während

seine Beziehungen verhungern. Die Athletin, die die körperliche Vitalität vervollkommnet hat, während ihr seelisches Leben birst. Der Strebende, der ein herrliches Vermächtnis auf den Trümmern jeder Verbindung errichtet hat, die er je hatte. Dies sind keine Versagen des Aufwands. Es sind Versagen der Symmetrie.

Was Erhaltung für ein Leben bedeutet

Hier verdient Noether ihren Platz, statt ihn bloss zu schmücken. Ihr Theorem sagt, dass Symmetrie nicht frei schwebt; sie ist an Erhaltung gebunden. Hält die Symmetrie, so wird etwas bewahrt. Bricht die Symmetrie, so sickert etwas fort. Übersetzt in die Sprache eines Lebens, tritt eine genaue Behauptung hervor: *Wenn die Säulen Ihres Lebens im Gleichgewicht sind, wird gewisses bewahrt, das Sie nicht unmittelbar kaufen, bauen oder erjagen können — und wenn die Balance bricht, sickert dieses fort, gleichgültig, wie hart Sie an einer einzelnen Säule arbeiten.*

Was sind diese Erhaltungsgrössen? Es sind die tiefen Güter, die keine einzelne Domäne hervorbringt und die alle zusammen, im Gleichgewicht, tragen. Ein Sinn, der ein schlechtes Quartal bei der Arbeit überdauert, weil er nie auf der Arbeit allein ruhte. Ein Grundmass an Selbstwert, das eine einzelne Zurückweisung nicht niederreissen kann, weil er nie auf eine einzelne Beziehung gesetzt war. Ein Gleichmut, der durch Krankheit hindurch besteht, weil er nie eine Funktion des Körpers allein war. Dies sind die Erhaltungsgrössen eines menschlichen Lebens, und Noethers Einsicht ist, dass man sie nicht schützt, indem man sie unmittelbar angeht. Man schützt sie, indem man die Symmetrie wahrt, aus der sie hervorgehen.

DIE ZENTRALE THESE DES LIFE OS

Sinn, Selbstwert und Gleichmut sind keine Säulen, die man unmittelbar bauen kann. Sie sind Erhaltungsgrössen, die hervorgehen, wenn die fünf Säulen im Gleichgewicht gehalten werden — und sie sickern fort, wenn die Balance bricht, gleichgültig, wie hart man an einer einzelnen Säule schiebt.

Invarianz: Was sich nicht ändern sollte

Es gibt eine zweite Gabe in Noethers Werk, mit der ersten verwandt und doch von ihr verschieden, und sie betrifft die Invarianz. Eine Invariante ist eine Grösse, die unter Transformation dieselbe bleibt — das an einem System, das sich nicht ändert, selbst wenn alles um es her sich wandelt. In einem menschlichen Leben sind die Invarianten Ihre gefestigten Werte, Ihr Gefühl dafür, wer Sie unter den Rollen sind, die Sie spielen, die Grundsätze, die Sie nicht eintauschen. Sie sind, was bleibt, wenn die Arbeit sich ändert, die Stadt sich ändert, die Beziehung sich ändert, der Körper altert.

Ein grosser Teil des modernen Leids, so bin ich überzeugt, ist das Leid von Menschen, die keine Invarianten haben — deren ganzes Selbstgefühl auf Variablen gesetzt ist. Wenn Ihr Wert Ihr Berufstitel ist, ist eine Entlassung kein Rückschlag; sie ist eine Auslöschung. Wenn Ihre Identität Ihre Beziehung ist, verwundet Sie eine Trennung nicht; sie löscht Sie aus. Die Pflege von Invarianten — eines Selbstwerts, eines Wertegefüges, eines Sinns, der sich nicht bewegt, wenn das Äussere sich bewegt — gehört zum Schützendsten, was ein Mensch tun kann, und das Life OS behandelt sie als Disziplin statt als glücklichen Zufall. Das Rahmenwerk fragt beständig: *Was in Ihrem Leben ist invariant? Was wäre noch wahr an Ihnen, wenn die*

Variablen abgestreift wären? Wer diese Frage beantworten kann, hat einen Anker. Wer es nicht kann, ist jedem Sturm ausgeliefert.

Schweizer Präzision: Die Ordnung, die der Freiheit dient

Ich schreibe dieses Buch aus der Schweiz, und das nicht bloss durch einen Zufall der Geografie. Es gibt eine schweizerische Veranlagung, die das europäische Gewebe vollendet, das ich gewoben habe, und sie betrifft das Verhältnis von Ordnung und Freiheit — ein Verhältnis, das die übrige Welt eher genau verkehrt zu sehen pflegt.

Die verbreitete Annahme ist, dass Ordnung und Freiheit gegeneinander aufzurechnen seien: je mehr Struktur, desto weniger Freiheit. Die schweizerische Erfahrung legt das Gegenteil nahe. Die Präzision schweizerischer Einrichtungen — die Züge, die auf die Minute kommen, die direkte Demokratie, die den Bürgern die wirklichen Fragen ihrer Regierung zur Abstimmung gibt, der Föderalismus, der die Macht nahe bei den Menschen hält, die sie betrifft — beschränkt nicht die schweizerische Freiheit. Sie ist die Infrastruktur, die Freiheit erst brauchbar macht. Wenn die Systeme arbeiten, muss man nicht an sie denken, und die Aufmerksamkeit, die sie sonst verzehrten, wird frei für das, was zählt. Ordnung, gut gemacht, ist nicht der Feind der Freiheit. Sie ist der stille Diener der Freiheit.

Das Life OS nimmt diese Veranlagung ernst. Das Rahmenwerk ist strukturiert, vermessen und diszipliniert — nicht, weil ein Leben in eine Tabelle verwandelt werden sollte, sondern weil gute Struktur, wie eine gute Schweizer Bahn, das ist, was man einmal baut, damit man nicht wieder daran denken muss, und so die Aufmerksamkeit für die Arbeit des wirklichen Lebens freisetzt. Das Dashboard, die Säulen, die regelmässigen

Rückschauen — das sind die Züge, die pünktlich fahren, damit man aus dem Fenster blicken kann.

Es gibt eine weitere schweizerische Lehre, und sie betrifft die Neutralität. Die lange schweizerische Tradition der Neutralität und Vermittlung wird zuweilen mit Gleichgültigkeit verwechselt. Sie ist das Gegenteil: die Disziplin, eine Position zu halten, von der aus echte Balance beurteilt werden kann, sich von keiner einzelnen Partei vereinnahmen zu lassen, damit das Ganze gesehen werden kann. Das Life OS nimmt diese Haltung gegenüber Ihrem eigenen Leben ein. Es ergreift unter Ihren Säulen nicht Partei. Es erklärt nicht, die Laufbahn zähle mehr als die Familie oder die Gesundheit mehr als das Vermächtnis. Es hält die neutrale, vermittelnde Position, von der aus die Symmetrie des Ganzen beurteilt werden kann — und von der aus Sie, die einzige rechtmässige Instanz über Ihr eigenes Leben, entscheiden können.

IHRE INVARIANTEN FINDEN

Vollenden Sie diese drei Sätze ehrlich. Sie sind der Anfang Ihrer Invariantenmenge.

1. Gleichgültig, was sich an meinen Umständen ändert, ich werde keine Abstriche machen bei …
2. Selbst wenn ich morgen Arbeit und Titel verlöre, wäre ich noch jemand, der …
3. Der Wert, für den ich vor allen anderen in Erinnerung bleiben möchte, ist …

Nun haben wir unser Fundament. Von Kant die Autonomie — die Freiheit, die Selbstgesetzgebung ist. Von Goethe die Würde und Gefahr des

Strebens. Von Voltaire die Disziplin, das Mögliche zu bestellen. Von Nietzsche den Mut der Selbstüberwindung. Und von Noether das strukturelle Herz des ganzen Systems: dass ein gutes Leben ein symmetrisches ist, dass die Balance bewahrt, was wir am meisten schätzen, und dass wir unsere Invarianten gegen den Fluss verteidigen müssen. Mit diesen in der Hand können wir endlich das Rahmenwerk selbst errichten.

ZWEITER TEIL

Das Rahmenwerk

VIERTES KAPITEL

Die fünf Säulen eines selbstbestimmten Lebens

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“

— nach Aristoteles

Jeder Versuch, ein Leben in Teile zu zerlegen, ist ein Gewaltakt gegen seine Ganzheit, und ich will dies zugeben, ehe ich ihn verteidige. Ein menschliches Leben ist in Wahrheit nicht aus fünf trennbaren Bereichen zusammengesetzt, ebenso wenig wie ein Musikstück aus trennbaren Tönen besteht. Die Einteilung ist eine Fiktion. Doch sie ist eine nützliche Fiktion, so wie eine Landkarte eine nützliche Fiktion ist — nicht weil das Gelände wirklich aus Höhenlinien bestünde, sondern weil wir uns ohne eine solche Vereinfachung überhaupt nicht zurechtfinden.

Das Life OS teilt ein Leben in fünf Säulen: finanzielle Gesundheit, psychische Widerstandskraft, körperliche Vitalität, Beziehungen und Vermächtnis. Die Zahl ist nicht willkürlich, wenngleich ich auch nicht behaupten will, sie sei mathematisch notwendig. Fünf genügt, um die wahrhaft unterschiedlichen Bereiche eines menschlichen Lebens zu fassen, ohne es in hundert verfolgbare Kennzahlen zu zersplittern — was im Kleinen ebendie Überoptimierung reproduzierte, der zu widerstehen das Rahmenwerk besteht. Jede Säule beantwortet eine andere grundlegende Frage, und ein Leben, das alle fünf gut beantwortet hat, ist in dem Sinn, den dieses Buch meint, vollständig.

SÄULE	DIE FRAGE, DIE SIE BEANTWORTET	PHILOSOPHISCHE WURZEL
Finanzielle Gesundheit	Bin ich frei vom Geld, statt ihm bloss nachzujagen?	Kant · Voltaire
Psychische Widerstandskraft	Kann ich begegnen, was kommt, ohne daran zu zerbrechen?	Nietzsche · Noether
Körperliche Vitalität	Habe ich die Kraft, das Leben zu führen, das ich beabsichtige?	Goethe · alpine Tradition
Beziehungen	Bin ich wahrhaft mit anderen Menschen verbunden?	Voltaire · Rousseau
Vermächtnis	Wird irgendetwas von mir mich überdauern?	Nietzsche · Goethe

Die erste Säule: Finanzielle Gesundheit

Die finanzielle Gesundheit ist die am gründlichsten missverstandene der Säulen, weil wir sie mit Reichtum verwechseln. Beides ist nicht dasselbe, und die Vermengung ist die Quelle eines grossen Masses unnötigen Elends unter den Reichen und unnötiger Scham unter den übrigen. Reichtum ist eine Menge — eine Zahl auf einem Auszug. Finanzielle Gesundheit ist ein *Verhältnis*: das Verhältnis zwischen Ihrem Geld und Ihrer Freiheit. Ein Mensch von bescheidenen Mitteln, dessen Ausgaben mit seinen Werten im Einklang stehen, der frei ist von der Angst der Schulden und nicht einem Gehalt unterworfen, das er verachtet, ist bei besserer finanzieller Gesundheit als ein Millionär, der wach liegt aus Furcht vor Verlust.

Das Ziel dieser Säule ist, kantisch gesprochen, das Geld zum Mittel und niemals zum Zweck zu machen — es als das Werkzeug eines frei gewählten Lebens zu behandeln statt als den Zweck des Lebens selbst. Auch die Voltairesche Disziplin gilt: Finanzielle Gesundheit wird im Garten kleiner, beständiger, beherrschbarer Handlungen bestellt — was Sie sparen, was Sie ausgeben, was Sie zu wollen sich versagen — statt in der Fantasie eines plötzlichen Geldsegens, der alles lösen wird. Und es gibt eine ethische Dimension, die das Rahmenwerk nicht fallen lässt: Die kantische Selbstzweckformel verlangt, dass Ihre finanziellen Entscheidungen andere Menschen nicht bloss als Mittel behandeln. Geld, durch Schaden an anderen verdient, ist in diesem Rahmenwerk keine finanzielle Gesundheit. Es ist finanzielle Krankheit, die zufällig einträglich ist.

DIE PRÜFUNG DER FINANZIELLEN GESUNDHEIT

Nicht „Wie viel habe ich?“, sondern drei schärfere Fragen: Dient mein Geld einem Leben, das ich gewählt habe? Bin ich frei von der Furcht, die den Verschuldeten und Überdehnten beherrscht? Könnte ich stolz darauf sein, wie jeder Franken verdient wurde?

Die zweite Säule: Psychische Widerstandskraft

Betrifft die finanzielle Gesundheit Ihr Verhältnis zur äusseren Welt der Mittel, so betrifft die psychische Widerstandskraft Ihr Verhältnis zum eigenen inneren Wetter. Sie ist das Vermögen, der Schwierigkeit zu begegnen — Verlust, Scheitern, Furcht, der gewöhnlichen Reibung des Bewusstseins —, ohne daran zerstört zu werden. Beachten Sie das Wort: Widerstandskraft, nicht Unverwundbarkeit. Das Ziel ist nicht, den Schmerz nicht mehr zu fühlen; das wäre eine Art Tod. Das Ziel ist, ihn zu fühlen und stehen zu bleiben, sich zu beugen, ohne zu brechen, sich zu erholen.

Diese Säule schöpft ihr tiefstes Wasser aus zweien unserer Denker. Von Nietzsche kommt die Umdeutung der Widrigkeit als Stoff: nicht der Feind eines guten Lebens, sondern sein roher Stoff, der Widerstand, an dem die Stärke gebaut wird. Das *amor fati* — die Liebe zum eigenen Schicksal, Wunden eingeschlossen — ist der höchste Ausdruck dieser Säule, wenngleich wenige von uns ihn erreichen und das Rahmenwerk nicht anderes vorgibt. Von Noether kommt der Begriff der Invariante: der feste Kern aus Selbstwert und Wert, der sich nicht bewegt, wenn die Umstände sich bewegen. Der widerstandsfähige Mensch ist nicht jener, der keinen Sturm fühlt. Es ist jener, der einen Anker hat, den der Sturm nicht losreissen kann.

Die dritte Säule: Körperliche Vitalität

Von allen Säulen ist dies jene, die wir am ehesten als bloss werkzeughaft behandeln — der Körper als das Gefährt, das die wichtigen Teile von uns umherträgt. Das Rahmenwerk weist dies leise, aber entschieden zurück. Sie sind kein Geist, der eine Maschine steuert. Sie sind ein verkörpertes Geschöpf, und die Güte Ihrer Verkörperung — Ihre Kraft, Ihr Schlaf, Ihre Bewegung, das langsame Hintergrundsummen körperlichen Wohlseins oder seines Fehlens — färbt jede andere Säule kräftiger, als wir gerne zugeben. Es ist sehr schwer, ohne Schlaf psychisch widerstandsfähig zu sein. Es ist sehr schwer, in Beziehungen zu investieren, wenn man erschöpft ist. Der Körper ist nicht der Diener des guten Lebens. Er ist ein Teil seines Fundaments.

Die Goethesche Note hier ist die Ganzheit — Goethe der Naturforscher verstand Organismen als ganzheitliche Gefüge statt als Ansammlungen von Teilen, und die körperliche Vitalität wird am besten in diesem Geist verfolgt, mit Acht auf das ganze System von Kraft und Erholung statt im Jagen einzelner Kennzahlen. Die alpine Tradition fügt ihre eigene Weisheit hinzu, erlernt von Menschen, die unter Bergen leben: dass die Vitalität nicht aus höchster Anstrengung kommt, sondern aus dem Rhythmus von Anstrengung

und Ruhe, Aufstieg und Erholung. Der Bergsteiger, der niemals ruht, bezwingt den Gipfel nicht. Er stirbt auf ihm.

DIE FUNDAMENT-PRÜFUNG

Achten Sie eine Woche lang, ehe Sie sonst etwas optimieren, allein auf die drei Fundamente der Vitalität: Habe ich genug geschlafen, habe ich meinen Körper bewegt, habe ich ihn genährt statt bloss betankt? Die meisten Menschen entdecken, dass vieles, was sie unter „psychisch“ abgelegt hatten, zum Teil von jeher körperlich war.

Die vierte Säule: Beziehungen

Wir sind, wie Aristoteles bemerkte und wie jedes nachfolgende Zeitalter bestätigt hat, gesellige Wesen. Die längste je durchgeführte Untersuchung menschlichen Glücks — die dieselbe Gruppe von Menschen über mehr als achtzig Jahre verfolgte — gelangte zu einem Schluss, so einfach, dass er beinahe peinlich ist: Der beste einzelne Vorhersagewert eines blühenden Lebens ist die Güte der eigenen Beziehungen. Nicht Reichtum, nicht Ruhm, nicht Errungenschaft. Verbundenheit.

Die Säule der Beziehungen stützt sich auf Voltaires Beharren, dass Beziehungen, wie Gärten, bestellt statt gefunden werden — dass Verbundenheit das Erzeugnis beständiger, achtsamer Pflege ist statt eines glücklichen Fundes —, und auf Rousseaus Verständnis, dass echte Beziehung den ehrlichen Ausdruck des Bedürfnisses und die geduldige Arbeit gegenseitigen Verstehens verlangt. Das Rahmenwerk unterscheidet scharf zwischen Beziehungen, die gewählt sind, und solchen, die bloss ererbt oder ertragen werden. Ein selbstbestimmtes Leben schliesst den Mut ein, tief in die

Verbindungen zu investieren, die gegenseitiges Wachstum fördern, und den schwereren Mut, jene loszulassen, die nur zehren. Dies ist keine Kälte. Es ist die Erkenntnis, dass eine endliche Aufmerksamkeit, überall verausgabt, in Wahrheit nirgends verausgabt ist.

Die fünfte Säule: Vermächtnis

Die letzte Säule ist jene, die am leichtesten aufgeschoben und am bittersten bereut wird. Das Vermächtnis ist die Frage, ob irgendetwas von Ihnen Sie überdauern wird — ob Sie bloss ein Verbraucher der Welt gewesen sein werden oder auch ein Beiträger zu ihr. Es muss nicht gross sein. Ein Vermächtnis kann ein Werk sein, ein betreuter Schützling, ein geheiltes Familienmuster, eine kleine Einrichtung, ein Garten, in dem ein anderer sitzen wird. Worauf es ankommt, ist, dass es über das Selbst hinausweist.

Hier treffen Nietzsche und Goethe einander. Von Nietzsche kommt der Imperativ, eigene Werte zu schaffen und ein Leben zu bauen, das ein Akt der Urheberschaft ist statt blossen Verbrauchs. Von Goethe kommt die Würde des Strebens nach etwas, das ein einzelnes Leben überschreitet. Doch — und das Rahmenwerk besteht darauf — das Vermächtnis ist die gefährlichste Säule, ebenweil es die edelste ist. Die faustische Warnung gilt hier vor allem: Ein Vermächtnis, das auf Kosten jeder anderen Säule verfolgt wird, ist kein Triumph, sondern ebendie Tragödie, die Goethe schrieb. Darum ist das Vermächtnis strukturell an die Beziehungen und die Widerstandskraft gebunden. Wer ein Denkmal auf den Trümmern des eigenen Lebens und der Leben um sich her errichtet, hat kein Vermächtnis erreicht. Er hat eine besonders aufwendige Form des Scheiterns erreicht.

Die Symmetrie unter ihnen

Ich habe die Säulen eine nach der anderen beschrieben, was nötig und zugleich irreführend ist, denn ihr ganzer Sinn ist, dass sie nicht getrennt sind. Hier kehrt Noether zurück, und hier wird das Rahmenwerk mehr als eine Prüfliste. Die fünf Säulen sind nicht fünf unabhängige Werte, die zu maximieren wären. Sie sind ein System, in dem die Balance selbst das Ziel ist — in dem ein massvolles, symmetrisches Leben mehr von dem bewahrt, was zählt, als ein Leben, das in einer Dimension glanzvoll und in allen übrigen verarmt ist.

Stellen Sie sich zwei Menschen vor. Der erste erreicht fünfundneunzig in finanzieller Gesundheit und im Vermächtnis und dreissig in den übrigen dreien. Der zweite erreicht siebzig in allen fünf. Nach naiver Rechnung ist der erste „voraus“. Nach der Logik dieses Buches lebt der zweite weit besser, denn die bewahrten Güter — Sinn, Gleichmut, das Gefühl eines Lebens im rechten Mass — gehen aus der Symmetrie hervor, nicht aus einem einzelnen Gipfel. Der erste ist Faust an seinem Pult: Meister einer Sache, verhungernd inmitten der Fülle. Der zweite ist der Gärtner, der gelernt hat, dass ein Garten nicht die einzelne höchste Blume ist, sondern die Gesundheit des ganzen Beetes.

Dies ist das tiefste Gestaltungsprinzip des Life OS, und alles in den folgenden Kapiteln — die Haltung, das Dashboard, die Module — besteht, um ihm zu dienen. Wir bauen keine Maschine zur Maximierung einer Zahl. Wir bauen ein Instrument zur Wiederherstellung und Wahrung einer Balance, in der Überzeugung, ererbt von einer Mathematikerin, der man ihren rechtmässigen Lehrstuhl nie zugestand, dass die Balance der Ort ist, an dem der Schatz verwahrt wird.

FÜNFTES KAPITEL

Die Geisteshaltung des Life OS

„Werde, der du bist!“

— Pindar, aufgegriffen von Nietzsche

Ein Rahmenwerk ist immer nur Gerüst. Das Gebäude, das es trägt, ist eine Weise zu sehen, und wenn diese Weise zu sehen nicht in einem Wurzel schlägt, steht das Gerüst um ein leeres Grundstück. Dieses Kapitel handelt vom Gebäude. Die fünf Säulen geben dem Life OS seine Struktur; die sechs Grundsätze dieses Kapitels geben ihm seinen Geist. Sie sind keine Regeln zum Befolgen, sondern Veranlagungen zum Pflegen — Gewohnheiten der Aufmerksamkeit, die, geübt, allmählich die Textur eines Lebens verändern. Der Satz „Werde, der du bist“ stammt ursprünglich von Pindar; Nietzsche griff ihn wiederholt auf und machte den Untertitel seines *Ecce homo* daraus: »Wie man wird, was man ist«.

Eins · Autonomie statt Gehorsam

Der erste Grundsatz ist Kants, und er ist das Fundament, auf dem die übrigen stehen: *Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.* Die meisten von uns leben nach Skripten, die wir nie verfasst haben — den Erwartungen der Eltern, den Annahmen unseres Standes und unserer Kultur, den algorithmisch verstärkten Vorlieben der Menge. Autonom zu leben heisst nicht, all dies zu verwerfen; vieles davon ist weise, und der Querulant,

der alles verwirft, ist ebenso unfrei wie der Mitläufer, der alles annimmt. Es heisst, die Skripte ans Licht zu holen und bewusst zu entscheiden, welche man behält.

Die Übung ist eine Prüfung. Von Zeit zu Zeit — das Rahmenwerk schlägt jede saisonale Rückschau vor — untersuchen Sie die Regeln, nach denen Sie leben, und fragen Sie von jeder: Ist sie die meine, oder habe ich sie bloss ererbt? Würde ich sie jetzt wieder wählen, im Wissen um das, was ich weiss? Das Ziel ist kein Leben reiner Erfindung, sondern ein Leben *bewusster Urheberschaft*, in dem selbst die ererbten Teile mit Absicht ererbt sind.

Zwei · Streben, ohne die Seele zu verlieren

Der zweite Grundsatz hält den faustischen Motor und die faustische Warnung in einem einzigen Atemzug zusammen. *Strebe immer weiter* — doch nie auf Kosten dessen, was das Streben überhaupt wert macht. Dies ist der Grundsatz, der den Ehrgeiz daran hindert, zu wuchern. Er fragt von jedem verfolgten Ziel: Wozu ist dies? Und: Was bin ich bereit zu zerstören, um es zu erreichen? Die ehrliche Antwort auf die zweite Frage ist oft klärend, so wie kaltes Wasser klärend ist.

Drei · Bestelle deinen Garten

Der dritte Grundsatz ist Voltaires Disziplin des Möglichen. Wenn der Geist sich um das dreht, was nicht zu beherrschen ist — die Wirtschaft, die Vergangenheit, die Meinungen anderer, die ungeheure Maschinerie der Welt —, lenkt ihn der Grundsatz sanft und wiederholt zurück auf die kleine Parzelle, die tatsächlich bestellt werden kann. Nicht als Leugnung der grösseren Probleme der Welt, sondern als die einzig ehrliche Antwort auf sie: das Gute zu tun, das in Reichweite ist, heute, mit den eigenen Händen. Ein Leben wird aus solchen Tagen gebaut oder es wird gar nicht gebaut.

Vier · Umarme das Ringen

Der vierte Grundsatz ist nietzscheanisch und muss mit Sorgfalt gehandhabt werden, denn er lässt sich so leicht zu einer Verherrlichung unnötigen Leidens verdrehen. Er sagt nicht, das Leiden sei gut. Er sagt, dass das Ringen, wenn es kommt — und es wird kommen —, der Stoff ist, aus dem die Stärke gemacht wird, und dass die Veranlagung, die der Schwierigkeit als einem würdigen Gegner begegnet, besser fährt als jene, die ihr als einer Ungeheuerlichkeit begegnet. Das *amor fati* ist der ferne Horizont dieses Grundsatzes: nicht bloss das eigene Schicksal zu ertragen, sondern schliesslich das ganze eigene Leben, Wunden eingeschlossen, als den einzigen Weg bejahen zu können, auf dem man wurde, der man ist.

Fünf · Suche Symmetrie und Balance

Der fünfte Grundsatz ist Noethers, und er ist der diesem Rahmenwerk eigentümlichste. Schätzen Sie regelmässig die Balance unter Ihren Säulen ein und behandeln Sie die Asymmetrie als ein Signal statt als ein Urteil. Eine Säule, die weit zurückgefallen ist, ist kein Versagen, dessen man sich schämen müsste; sie ist Information, ein leiser Alarm, der Ihnen sagt, wo die bewahrten Güter fortsickern. Die Veranlagung, die dieser Grundsatz pflegt, ist eine ständige Aufmerksamkeit auf das Mass — eine Gewohnheit zu fragen, wenn etwas falsch scheint, obwohl alles gut läuft: *Welche Säule habe ich anschwellen lassen, und welche habe ich verhungern lassen?*

Sechs · Präzision und Ordnung

Der sechste Grundsatz ist der schweizerische, und er ist der Diener aller übrigen. Gestalten Sie Ihr Leben mit Klarheit, Wirksamkeit und Disziplin — nicht, weil das Leben eine Maschine ist, sondern weil gute Struktur das ist,

was Ihre Aufmerksamkeit für das freisetzt, was zählt. Wer jede Gewohnheit jeden Morgen neu aushandeln muss, hat keine Kraft mehr für die tiefen Fragen. Wer seine Fundamente, wie gute Züge, pünktlich laufen lässt, ist frei, aus dem Fenster zu blicken. Präzision ist nicht der Feind der Seele. Recht getan, ist sie das, was der Seele Raum gibt.

DIE SECHS GRUNDSÄTZE

Verfasse deine eigenen Regeln. Strebe ohne Selbstzerstörung. Bestelle den Garten, den du erreichst. Begegne dem Ringen als Stoff. Wache über die Balance unter deinen Säulen. Baue Struktur, die befreit statt einzuschränken. Zusammen beschreiben sie keine Methode, sondern ein Temperament — das Temperament eines Menschen, der beschlossen hat, mit Bedacht zu leben.

Diese sechs Veranlagungen lassen sich nicht an einem Nachmittag einbauen. Sie werden gepflegt, im wörtlichen Voltaireschen Sinn — gepflanzt, gegossen, gejätet und geerntet über Jahreszeiten hin. Doch sie beginnen in dem Augenblick, in dem Sie ihr Fehlen zu bemerken anfangen: dem Augenblick, in dem Sie sich ertappen, wie Sie gehorchen, wo Sie verfassen könnten, sich drehen, wo Sie bestellen könnten, eine Säule maximieren, wo Sie die Balance aller fünf wiederherstellen könnten. Dieses Bemerken ist der erste Trieb. Der Rest dieses Buches handelt davon, wie man ihn pflegt.

SECHSTES KAPITEL

Technik als stiller Begleiter

„Das Wesen der Technik ist ganz und gar nichts Technisches.“

— Martin Heidegger

Es gibt einen offenkundigen Einwand dagegen, irgendeinen Teil eines selbstbestimmten Lebens auf Technik zu gründen, und am schärfsten hat ihn Heidegger ausgesprochen, der warnte, die moderne Technik neige dazu, alles, was sie berührt — Wälder, Flüsse und schliesslich Menschen —, zu blossem Bestand herabzusetzen, zu Rohstoff auf Abruf. Ein Rahmenwerk, das einen Teil Ihres Innenlebens einer Anwendung übergibt, riskiert ebendies: eine Seele in ein Dashboard zu verwandeln, ein Leben in einen Satz von Kennzahlen, die zu optimieren wären. Ich nehme den Einwand ernst. Ich habe die Technik des Life OS gebaut, um ihm zu begegnen, statt ihn zu übergehen.

Der Begleiter, nicht der Herr

Die leitende Metapher ist das Wort *Begleiter*. Ein Begleiter geht neben Ihnen her; er geht nicht ziehend voran, noch drängend hinterher. Die Technik des Life OS ist darauf gebaut, diese Stellung einzunehmen und keine andere. Sie kann Ihnen Muster zeigen, die Sie übersehen mochten. Sie kann Ihnen Fragen stellen, die Sie meiden mochten. Sie kann sich merken, was Sie zu vergessen pflegen. Was sie niemals tun darf — und was das

Rahmenwerk als Gestaltungsfehler behandelt, wo immer es sich einschleicht —, ist, die Entscheidung zu treffen. Das letzte Urteil über Ihr eigenes Leben gehört Ihnen, aus kantischem Grundsatz: Es einer Maschine zu überlassen, hiesse, Autonomie gegen Bequemlichkeit zu tauschen, was der schlechteste Handel ist, den ein selbstbestimmter Mensch eingehen kann.

Darum ist jede Empfehlung, die das System anbietet, als Frage gefasst statt als Befehl, und darum ist die wichtigste Zahl, die es Ihnen je zeigt, keine zu maximierende Punktzahl, sondern eine zu bemerkende Asymmetrie.

Der Symmetrie-Verfolger

Das eigentümlichste Merkmal des Life OS, und jenes, das Noether am unmittelbarsten verkörpert, ist der Symmetrie-Verfolger. Statt Ihre fünf Säulen als fünf getrennte, nach oben zu treibende Werte darzubieten, stellt er das *Verhältnis* unter ihnen dar. Seine kennzeichnende Ausgabe ist nicht „Ihre finanzielle Gesundheit ist 85“, sondern eher: „Ihre finanzielle Gesundheit ist stark, während Ihre psychische Widerstandskraft zurückgefallen ist — die Balance hat sich verschoben, und die bewahrten Güter mögen fortsickern. Wohin geht Ihre Aufmerksamkeit?“

Die Unterscheidung ist von gewaltiger Bedeutung. Ein Werkzeug, das fünf Werte zeigt, lädt dazu ein, alle fünf zu maximieren, was ebendie Überoptimierung ist, die Menschen zerbricht. Ein Werkzeug, das die Symmetrie unter ihnen zeigt, lädt stattdessen dazu ein, das *Mass wiederherzustellen* — ein grundlegend anderes und weit gesünderes Verhältnis zur Messung. Der Symmetrie-Verfolger will nicht, dass Sie gewinnen. Er will, dass Sie ins Gleichgewicht kommen.

DER INVARIANZ-VERFOLGER

Ein Begleitwerkzeug wacht nicht über das, was sich ändert, sondern über das, was sich nicht ändern sollte — Ihre erklärten Werte und Invarianten. Wenn Ihre Entscheidungen von den Grundsätzen abzudriften beginnen, die Sie als unverhandelbar benannten, schilt es nicht. Es spiegelt: „Sie sagten, dies sei am wichtigsten. Ihre jüngsten Entscheidungen weisen anderswohin. Ist das ein erwogener Wandel oder ein Abdriften?“

Ergänzung, nicht Ersetzung

Durchgängig ist der Grundsatz Ergänzung statt Ersetzung. Die künstliche Intelligenz im System schlägt vor; Sie verfügen. Sie mochte eine Ressource hervorholen, die zu der Säule passt, die Sie vernachlässigt haben, oder bemerken, dass Ihr Schlaf und Ihre Stimmung sich im vergangenen Monat gemeinsam bewegt haben, oder eine Verbindung in der Gemeinschaft vorschlagen, deren Weg dem Ihren gleicht. Jedes davon ist ein Angebot, mit offener Hand hingehalten. Keines ist eine Anweisung. Die Technik dient dem Menschen, in der Wendung, zu der das Rahmenwerk zurückkehrt, oder sie hat versagt — und ein Werkzeug, das die Autonomie untergräbt, die es stützen sollte, ist kein ausgeklügeltes Werkzeug. Es ist ein Verrat am ganzen Vorhaben.

Gegen die Heideggersche Falle

Wie baut man eine Technik, die das Leben wahrhaft nicht auf Kennzahlen herabsetzt? Drei Verpflichtungen, ins System hineingebaut statt nachträglich angeschraubt. Erstens die bewusste Unvollständigkeit der

Messung: Das System misst weniger, als es könnte, nach dem Grundsatz, dass nicht alles, was zählt, verfolgt werden sollte, und dass manches durch den blossen Akt der Bewertung verdorben wird. Zweitens die ständige Wendung nach aussen: Die Technik drängt Sie wiederholt vom Bildschirm fort und in die Welt hinein — zum Spaziergang, zum Gespräch, zur Begegnung, zur Werkstatt — und behandelt den eigenen Gebrauch als ein Mittel zu einem anderswo gelebten Leben. Drittens der Vorrang des Qualitativen: Neben jeder Zahl steht eine Aufforderung zur Reflexion, denn ein Leben, das nur quantitativ verstanden wird, ist bereits missverstanden.

Die Prüfung des ganzen Apparats ist einfach und streng. Fühlen Sie sich nach seinem Gebrauch mehr als Urheber Ihres Lebens oder mehr als sein Verwalter? Mehr mit der Welt verbunden oder mehr in einen Bildschirm versunken? Im ersten Fall tut der Begleiter sein Werk. Im zweiten Fall ist er bei aller Ausgeklügeltheit zu einem weiteren jener äusseren Systeme geworden, denen zu widerstehen dieses Buch geschrieben wurde — und er sollte geschlossen, und Sie sollten nach draussen gehen.

DRITTER TEIL

Von der Theorie zur Praxis

SIEBTES KAPITEL

Der Einstieg: das eigene Manifest verfassen

„Erkenne dich selbst.“

— Inschrift am Tempel von Delphi

Jede bedeutsame Reise beginnt mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme dessen, wo man steht, und das Life OS beginnt nicht mit Zielen, sondern mit Selbsterkenntnis. Dies ist bewusst und läuft gegen den Strich der meisten Selbstverbesserung, die einen zu Zielen treibt, ehe man gefragt hat, ob es die eigenen sind. Das Rahmenwerk hält dafür, dass ein vor der Selbsterkenntnis verfolgtes Ziel ein geliehenes Ziel ist und dass das Verfolgen geliehener Ziele der Motor ebenjener Leere ist, die dieses Buch diagnostiziert. So beginnen wir damit, ein Manifest zu schreiben — ein kurzes, ehrliches Dokument dessen, was Sie tatsächlich schätzen, worauf Sie nicht zu verzichten bereit sind und was Sie zu bauen versuchen.

Das Manifest ist kein Vision Board und keine Liste von Vorsätzen. Es ist eher eine Verfassung: das Gründungsdokument, an dem alle späteren Entscheidungen gemessen werden. Es stützt sich auf eine echte Einsicht aus der Psychologie des Wohlbefindens — dass Menschen ihrem Leben durch Erzählung Sinn geben und dass eine zusammenhängende Lebensgeschichte selbst schützend ist. Sein Manifest zu schreiben heisst, die Urheberschaft über die eigene Geschichte zu übernehmen, statt sie von Umstand und Trägheit schreiben zu lassen.

Die Fragen des Einstiegs

Der Vorgang ist als eine Folge nachdenklicher Fragen aufgebaut, jede in einer unserer Erbschaften verwurzelt. Sie sind nicht zum raschen Beantworten gedacht. Das Rahmenwerk schlägt vor, bei jeder eine Woche lang zu verweilen, zurückzukehren, zu überarbeiten, die erste leichte Antwort der wahreren, schwereren darunter weichen zu lassen.

DIE FÜNF GRÜNDUNGSFRAGEN

1. **Wie sieht ein selbstbestimmtes Leben für Sie aus?** *(Kants Autonomie.)* Nicht, was man Ihnen zu wollen gesagt hat — was Sie bei Prüfung tatsächlich wollen.
2. **Welches sind die drei Werte, auf die Sie nicht verzichten?** *(Nietzsches Selbsturheberschaft.)* Diese werden Ihre ersten Invarianten.
3. **Was würden Sie versuchen, wenn Sie wüssten, dass Sie nicht scheitern können?** *(Fausts Ehrgeiz.)* Die Antwort offenbart das Streben, das Sie unterdrückt haben.
4. **Welches Vermächtnis wollen Sie hinterlassen?** *(Noethers Invarianz.)* Was von Ihnen soll Sie überdauern?
5. **Wo sehen Sie gerade jetzt Ungleichgewicht in Ihrem Leben?** *(Noethers Symmetrie.)* Welche Säule ist angeschwollen, und welche ist verhungert?

Die fünfte Frage ist die Brücke zu allem, was folgt. Die meisten Menschen sind, wenn sie sie ehrlich beantworten, überrascht — nicht von

der Säule, die sie vernachlässigt haben, die sie meist halb wussten, sondern davon, wie lange sie sie vernachlässigt haben und wie vollständig sie aufgehört hatten, die Vernachlässigung als eine Wahl zu sehen. Das Manifest endet nicht mit einer triumphalen Erklärung, sondern mit dieser stillen Erkenntnis: *Hier bin ich aus dem Lot, und ich habe beschlossen, etwas dagegen zu tun.* Dieser Satz, in eigener Hand geschrieben, ist der wahre Anfang.

Mit dem Manifest leben

Ein einmal geschriebenes und dann abgelegtes Manifest ist wertlos. Das Rahmenwerk behandelt es als ein lebendiges Dokument, bei jeder saisonalen Rückschau erneut betrachtet und überarbeitet, wenn — aber nur wenn — Sie sich wahrhaft verändert haben statt bloss abgedriftet zu sein. Die Unterscheidung ist alles. Sein Manifest zu überarbeiten, weil man gewachsen ist, ist Urheberschaft. Es zu überarbeiten, weil man den Mut verloren hat, ist Aufgabe im Gewand der Flexibilität. Der Invarianz-Verfolger besteht ebendazu, diese Linie zu halten: zu fragen, wenn Ihr Manifest sich zu verschieben beginnt, ob Sie wachsen oder fliehen.

ACHTES KAPITEL

Das Dashboard: ein Spiegel für die Seele

„Was gemessen wird, wird geführt — doch nicht alles, was zählt, lässt sich zählen.“

— eine bewahrenswerte Warnung

Ist das Manifest die Verfassung, so ist das Dashboard das tägliche Instrument der Selbstregierung — der Spiegel, in dem Sie auf einen Blick den gegenwärtigen Zustand Ihrer fünf Säulen und die Symmetrie unter ihnen sehen. Es ist mit bewusster schweizerischer Zurückhaltung gestaltet: klar, still und ehrlich, den spielerischen Lärm der meisten Verfolgungswerkzeuge verweigernd, die Verweildauer mit Wert verwechseln und am Ende einen für ihren eigenen Gebrauch optimieren statt für den Ihren.

Was das Dashboard zeigt

Jede Säule trägt einen Wert von null bis hundert, gewonnen aus einer Mischung dessen, was Sie berichten, und dessen, was zu beobachten Sie dem System gestatten. Doch der Wert ist nicht der Punkt, und das Dashboard ist so gebaut, dass es Sie das nicht vergessen lässt. Die Zahl steht stets neben der Symmetrie-Lesung, die zeigt, wie die Säulen zueinander stehen — und es ist das Verhältnis, nicht die Grösse, auf das die Gestaltung Sie zu achten drängt.

Drei weitere Elemente vollenden den Spiegel. Eine Verlaufsansicht, die die Bewegung über die Zeit zeigt und Sie zum Beispiel sehen lässt, dass Ihre Vitalität stetig gestiegen ist, seit Sie jeden Morgen gehen — jene Art langsamen Wandels, der von Tag zu Tag unsichtbar und über eine Jahreszeit hin offenkundig ist. Der Invarianz-Verfolger, der Ihre erklärten Werte fest im Blick hält und sanft anzeigt, wenn Ihre Entscheidungen von ihnen abdriften. Und ein Reflexionsraum, in dem Sie neben jeder Zahl aufzuschreiben aufgefordert sind, was die Zahl nicht erfasst — denn die tiefste Verpflichtung des Dashboards ist, dass das Qualitative das Quantitative überragt, stets.

DIE ASYMMETRIE LESEN

Das Nützlichste, was das Dashboard Ihnen je sagt, ist nicht, dass eine Säule niedrig ist, sondern dass sie niedrig ist *im Verhältnis zu den anderen.* Eine finanzielle Gesundheit von 85 neben einer Widerstandskraft von 40 ist kein Anlass, sich zur ersten Zahl zu beglückwünschen. Sie ist ein Alarm über die Kluft — ein Zeichen, dass die bewahrten Güter fortsickern und die Aufmerksamkeit sich verlagern muss.

Die Disziplin der Rückschau

Das Dashboard wird von Tag zu Tag leicht zu Rate gezogen und bei der saisonalen Rückschau ernsthaft — viermal im Jahr, schlägt das Rahmenwerk vor, im Einklang mit dem Rhythmus eines unter wechselnden Jahreszeiten gelebten Lebens. Die Rückschau ist ein geordnetes Gespräch mit sich selbst: Was hat sich bewegt, und warum? Wo hat die Symmetrie sich verschoben? Ist mein Verhalten von meinen Invarianten abgedriftet? Welche einzelne Säule braucht in der kommenden Jahreszeit am meisten meine Auf-

merksamkeit? Das Ziel ist nie, alles auf einmal zu richten — dieser Ehrgeiz ist selbst ein Symptom der überoptimierenden Krankheit —, sondern, mit Bedacht die eine Wiederherstellung zu wählen, die jetzt am meisten zählt.

Dies gründet das Dashboard in der gesicherten Psychologie der Verhaltensänderung, die seit Langem dafür hält, dass die Selbststeuerung von regelmässiger Beobachtung und ehrlicher Rückmeldung abhängt. Doch das Rahmenwerk fügt sein eigenes Beharren hinzu: dass die Beobachtung der Balance diene statt der Maximierung und dass die Rückmeldung mit Selbstmitgefühl empfangen werde statt mit Selbstgeisselung. Ein Dashboard, das Sie ängstigt, hat in seiner einzig wirklichen Aufgabe versagt, die darin besteht, Sie klüger über Ihr eigenes Leben zu machen. Ein Spiegel, der Ihnen nur Ihre Fehler zeigt, ist ein schlechter Spiegel. Ein guter zeigt Ihnen das Ganze, im rechten Mass, und lässt Sie entscheiden, was zu bestellen ist.

NEUNTES KAPITEL

Die Module: jede Säule meistern

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.“

— Goethe

Eine Diagnose ohne Behandlung ist bloss eine elegante Weise, jemandem zu sagen, dass er krank ist. Das Dashboard zeigt Ihnen, wo Ihr Leben aus dem Lot ist; die Module sind der Ort, an dem Sie etwas dagegen tun. Jede Säule hat ihr eigenes Modul, und jedes Modul ist auf derselben vierteiligen Struktur gebaut: Lernen, Werkzeuge, Herausforderungen und Begleitung. Die Struktur ist bewusst einheitlich, denn wer eine vernachlässigte Säule wiederherstellt, sollte nicht auch noch jedes Mal eine neue Arbeitsweise erlernen müssen.

Die vier Bestandteile jedes Moduls

Der Bestandteil **Lernen** bietet sorgsam ausgewähltes Material — bezeichnenderweise ebenso aus der europäischen Philosophie, Literatur und Wissenschaft wie aus der modernen Forschung —, gewählt nicht nach Menge, sondern nach Bezug auf das bestimmte Ungleichgewicht, das Sie angehen. Das Rahmenwerk misstraut den endlosen Inhalten, die die meisten Plattformen für Wert halten; es bietet wenig, doch das Wenige ist mit Sorgfalt gewählt.

Der Bestandteil **Werkzeuge** stellt die Instrumente der Selbsterkenntnis bereit, die jener Säule eigen sind: ein Vermögens- und Ethik-Anlage-Filter für die finanzielle Gesundheit, eine Einschätzung von Stress und Erholung für die Widerstandskraft, ein Schlaf- und Energieprotokoll für die Vitalität, eine Verbindungs-Inventur für die Beziehungen, eine Beitrags-Landkarte für das Vermächtnis. Jedes Werkzeug speist das Dashboard; keines ist Selbstzweck.

Der Bestandteil **Herausforderungen** ist der Ort, an dem aus Absicht Gewohnheit wird. Es sind zeitlich begrenzte Experimente — eine dreissigtägige Ausgabenprüfung, eine Woche bewusster Ruhe, eine Jahreszeit wöchentlicher tiefer Gespräche —, gestaltet nach dem soliden Grundsatz, dass Verhalten sich durch begrenzte, konkrete Handlung ändert statt durch vagen Vorsatz. Eine Herausforderung ist klein genug, um vollendet zu werden, und bestimmt genug, um zu lehren.

Der Bestandteil **Begleitung** verbindet Sie, wenn Sie es wünschen, mit Menschen — Coaches, Mentoren, Praktikern —, denn keine Software, so durchdacht sie sei, ersetzt einen weisen Menschen, der den Weg vor Ihnen gegangen ist. Das Rahmenwerk betont nachdrücklich, dass dieses menschliche Element keine Zusatzleistung gegen Aufpreis ist, sondern das Herz des ganzen Moduls. Die Technik bereitet den Boden; der menschliche Führer hilft Ihnen, zu pflanzen.

EIN DURCHGEARBEITETES BEISPIEL: DAS MODUL FINANZIELLE GESUNDHEIT

Lernen: kurze Kurse zum ethischen Anlegen, durch eine kantische Linse gelesen, zu den Grundsätzen des disziplinierten Sparens und zu den Verhaltensfallen, die Menschen von ihren eigenen erklärten Werten trennen. Werkzeuge: ein Vermögens-Verfolger, ein Ethik-Anlage-Filter, eine Einschätzung des finanziellen Stresses. Herausforderung: die dreissigtägige Ausgabenprüfung — jede Ausgabe festhalten und vermerken, ob sie einem Leben diente, das Sie tatsächlich gewählt haben. Begleitung: Zugang zu Beratern, die Geld als Mittel zur Freiheit behandeln statt als Selbstzweck.

Wie die Module der Symmetrie dienen

Die entscheidende Gestaltungsentscheidung ist, dass Sie nicht alle fünf Module zugleich bearbeiten sollen. Dorthin führt die Überoptimierung, der das ganze Rahmenwerk widersteht. Stattdessen weist die Symmetrie-Lesung des Dashboards Sie auf die eine Säule, die am meisten aus dem Lot ist, und Sie bearbeiten jenes Modul, bis die Balance wiederhergestellt ist — dann schätzen Sie neu ein. Dies ist die Voltairesche Disziplin, in die Tat gesetzt: nicht das grosssprecherische Vorhaben, alles zu vervollkommnen, sondern die geduldige Bestellung der einen Ecke des Gartens, die jetzt am meisten der Pflege bedarf. Ein Leben wird in Symmetrie gebracht, wie ein Garten in Gesundheit gebracht wird — ein Beet nach dem anderen, zur rechten Zeit, mit Aufmerksamkeit.

ZEHNTES KAPITEL

Die Gemeinschaft: ein Salon der Gegenwart

„Das Gespräch bereichert den Verstand, doch die Einsamkeit ist die Schule des Genies.“

— Edward Gibbon

Ein selbstbestimmtes Leben ist kein einsames, und jedes Rahmenwerk, das Einsiedler hervorbringt, hat missverstanden, was es zu dienen ausgezogen war. Die Säule der Beziehungen lässt sich nicht allein bestellen, und die anderen vier werden in der Praxis von der Gesellschaft getragen, die wir pflegen. Die Gemeinschaft des Life OS besteht, um dem zu begegnen — und sie nimmt ihr Vorbild nicht vom modernen sozialen Netzwerk mit seinen Anreizen zu Inszenierung und Empörung, sondern von einer älteren und besseren europäischen Einrichtung: dem Salon.

Warum der Salon und nicht der Feed

Die Salons des aufgeklärten Europa — jene Zusammenkünfte, in denen Denker, Schriftsteller und bloss Neugierige sich trafen, um Gedanken auszutauschen — hatten Eigenschaften, die unsere digitalen Versammlungsorte verloren haben. Sie waren kuratiert statt algorithmisch: Jemand übernahm Verantwortung dafür, wer im Raum war und wozu das Gespräch diente. Sie schätzten Tiefe über Reichweite: Das Ziel war, zu verstehen und verstanden zu werden, nicht ein Publikum anzuhäufen. Und sie wirkten nach

einem Grundsatz wechselseitiger Bestellung — jeder Teilnehmer ging ein wenig weiser, ein wenig mehr herausgefordert fort, als er gekommen war. Die Gemeinschaft des Life OS ist gebaut, diese Eigenschaften bewusst wiederzugewinnen, gegen den Strich all dessen, was die Aufmerksamkeitsökonomie belohnt.

Konkret ist die Gemeinschaft ein Raum für vier Dinge: das Teilen der ehrlichen Textur der eigenen Reise, Misserfolge eingeschlossen, die inszenierungsgetriebene Plattformen verbergen; das Suchen nach Rückmeldung und Rechenschaft bei Menschen, denen am eigenen Aufblühen gelegen ist statt an der eigenen Verweildauer; das Zusammenarbeiten an den Vorhaben — ein Unternehmen, ein Buch, eine Klausur —, durch die ein Vermächtnis so oft gebaut wird; und das Finden der Mentoren und Gefährten, deren Wege den eigenen erhellen. Jedes davon dient einer Säule, und die Gemeinschaft als Ganzes dient den bewahrten Gütern, die kein Einzelner allein herstellen kann.

Bildschirm und Welt überbrücken

Das Rahmenwerk ist ehrlich über eine Grenze jeder digitalen Gemeinschaft: dass eine nur durch Bildschirme vermittelte Verbundenheit eine Verbundenheit dünnerer Art ist. So ist die Gemeinschaft gebaut, sich bei jeder Gelegenheit vom Bildschirm fortzustossen — in örtliche Treffen in Cafés und Gemeinschaftsbüros, in Werkstätten zu den Säulen und ihren philosophischen Wurzeln, in längere Klausuren in alpiner Umgebung, gestaltet für jene Art der Reflexion, die nur unbeeilte Zeit und gute Gesellschaft erlauben. Der Online-Raum wird durchgängig als das Mittel behandelt, das Offline-Leben zu verabreden, statt als ein Ersatz dafür. Eine Gemeinschaft, die ihre Mitglieder an ihren Bildschirmen hält, hat genau nach jenem Mass versagt, nach dem eine Begleiter-Anwendung versagt, wenn sie einen vom eigenen Leben abhält.

DIE PRÜFUNG DER GEMEINSCHAFT

Lässt sie Sie mehr mit wirklichen Menschen verbunden zurück oder abhängiger von der Plattform? Ein Salon entlässt Sie bereichert nach Hause und begierig auf die nächste Zusammenkunft. Ein Feed hält Sie am Scrollen. Die Gemeinschaft des Life OS ist gebaut, das Erstere zu sein, und gilt genau in dem Mass als gescheitert, in dem sie zum Letzteren wird.

Hier liegt ein tieferer Punkt, und er führt uns zu den Grenzen des ganzen Unternehmens zurück. Kein Rahmenwerk, keine Gemeinschaft, keine Begleiter-Anwendung ist ein Ersatz für die unersetzlichen Güter des menschlichen Lebens — eine wirkliche Freundschaft, eine lange Ehe, die unwiederholbare Gegenwart von Menschen, die einen kennen. Das Life OS gibt nichts anderes vor, und es misstraut jedem Werkzeug, das eigene eingeschlossen, das einen glauben machen wollte, es könne dies ersetzen. Es will das Gerüst sein, das Ihnen hilft, jene Güter zu bauen, und sich dann zurückzuziehen. Das Beste, was die Gemeinschaft am Ende tun kann, ist, sich selbst weniger nötig zu machen — indem sie Ihnen hilft, ein Leben zu bauen, so reich an wirklicher Verbundenheit, dass Sie die Plattform immer weniger brauchen.

VIERTER TEIL

Verwandelte europäische Leben

ELFTES KAPITEL

Fünf Bildnisse wiederhergestellter Symmetrie

„Ein ungeprüftes Leben ist nicht lebenswert.“

— Sokrates, bei seinem Prozess

Ein Rahmenwerk lebt oder stirbt in einzelnen Leben, und die Abstraktion kann einen Gedanken nur so weit tragen. Was folgt, sind fünf Bildnisse — Verdichtungen, gezeichnet nach der Art von Menschen, für die das Rahmenwerk gebaut wurde, jedes eine andere aus dem Lot geratene Säule und die Arbeit ihrer Wiederherstellung veranschaulichend. Es sind keine Erfahrungsberichte und keine Versprechen. Es sind Veranschaulichungen einer Weise zu sehen, dargeboten im Geist des Fallbeispiels statt der Reklame. Lesen Sie sie, wie Sie Gleichnisse lesen: nicht um der Tatsachen willen, sondern um des Musters willen.

FINANZIELLE GESUNDHEIT

Der Banker, der alles hatte und nichts fühlte

Er war nach jedem äusseren Mass ein Erfolg — eine leitende Gestalt bei einem Zürcher Institut, mit einem Vermögen, das ihm erlaubt hätte, morgen aufzuhören. Und er war hohl. Die Hohlheit verwirrte ihn, denn man hatte

ihn gelehrt, die Zahl sei der Punkt, und er hatte die Zahl erreicht. Was das Rahmenwerk ihm zu sehen half, war, dass seine finanzielle Gesundheit trotz seines Reichtums arm war: Sein Geld diente keinem Leben, das er gewählt hatte, und ein gut Teil davon steckte in Dingen, deren er sich am eigenen Esstisch geschämt hätte.

Die Arbeit bestand nicht darin, mehr zu machen. Sie bestand darin, seine Finanzen mit den Werten in Einklang zu bringen, die er nie geprüft hatte. Er prüfte sein Portfolio an einer einfachen kantischen Probe — konnte er stolz darauf sein, wie jede Anlage ihre Rendite verdiente? — und verlagerte sein Kapital zu Unternehmungen, an die er tatsächlich glaubte. Er stiftete einen Fonds zur Ausbildung junger Menschen aus jener Art von Herkunft, der er selbst entkommen war. Und, vom Symmetrie-Verfolger angestossen, bemerkte er, dass seine zwanghafte Aufmerksamkeit für eine Säule seine Beziehungen und sein Innenleben hatte verhungern lassen. Die Hohlheit, so stellte sich heraus, war kein Mangel an seinem Reichtum. Sie war der Klang von vier leeren Säulen neben einer übervollen. Als er die Balance wiederherstellte, wich die Hohlheit — nicht weil er reicher wurde, sondern weil sein Leben symmetrisch wurde.

PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT

Die Philosophin, die nicht ruhen konnte

Sie hatte ein Leben des Geistes gebaut — geachtet, produktiv, intellektuell furchtlos — und war erschöpft auf eine Weise, die der Schlaf nicht berührte. Unter der Erschöpfung lag eine Überzeugung, die sie nie laut ausgesprochen hatte: dass sie nur so viel wert sei, wie sie hervorbringe, und dass Ruhen hiesse, die Wertlosigkeit zu riskieren. Ihre Säule der Widerstandskraft war eingebrochen, nicht weil sie schwach war, sondern weil ihr

ganzes Wertgefühl auf eine einzelne, ständig bewegliche Variable — den Ertrag — gesetzt war, und ein Selbst, an eine Variable verankert, hat nichts zu halten, wenn die Variable sinkt.

Die Arbeit, gestützt auf Noether durch den Invarianz-Verfolger, bestand darin, einen Anker zu bauen, den ihre Produktivität nicht bewegen konnte. Sie benannte ihre Invarianten — die Werte und Bindungen, die wahr an ihr blieben, ob sie noch ein Wort veröffentlichte oder nicht — und übte, gegen beträchtlichen inneren Widerstand, den radikalen Akt zu ruhen, ohne es erst zu verdienen. Sie lernte von Nietzsche, der eigenen Schwierigkeit als Stoff zu begegnen statt als Beweis des Versagens, und von Goethe den Rhythmus von Streben und Erholung, den ihr eintöniges Leben vergessen hatte. Die Erschöpfung liess nach, als der Anker griff. Sie wurde nicht weniger ehrgeizig. Sie wurde, zum ersten Mal, fähig, ihren eigenen Ehrgeiz zu tragen.

KÖRPERLICHE VITALITÄT

Der Bergsteiger, der den Abstieg vergass

Er war überaus fit und brach leise zusammen. Als ernsthafter alpiner Kletterer hatte er Intensität mit Vitalität verwechselt und sich auf Verletzung, Erschöpfung und eine Zerbrechlichkeit hin trainiert, die sein eindrucksvoller Körperbau verbarg. Seine Säule der körperlichen Vitalität, von der er annahm, sie sei seine stärkste, untergrub in Wahrheit die anderen — sein ausgelaugter Körper zog seine Stimmung, seinen Schlaf, seine Geduld mit den Menschen, die er liebte, hinab.

Das Rahmenwerk führte ihn zu der Weisheit zurück, die seine eigenen Berge ihn hätten lehren sollen: dass Vitalität nicht höchste Anstrengung ist, sondern der Rhythmus von Anstrengung und Erholung, Aufstieg und Ab-

stieg. Er baute sein Training um Beweglichkeit und Ruhe neu. Er achtete, ganzheitlich im Goetheschen Sinn, auf Schlaf und Nährung statt im Jagen von Leistungszahlen. Und der Symmetrie-Verfolger zeigte ihm, was er sich zu sehen geweigert hatte — dass seine Besessenheit von einer Säule die anderen dünn gelassen hatte. Als er lernte, so bewusst abzusteigen, wie er kletterte, stieg seine Kraft, und mit ihr, leise, alles, was die Kraft trägt. Die stärksten Kletterer, so kam er zu verstehen, sind nicht jene, die nie ruhen. Es sind jene, die die Ruhe zum Teil des Kletterns gemacht haben.

BEZIEHUNGEN

Die Intellektuelle, die streiten, aber nicht verbinden konnte

Sie war brillant im Streit und einsam in der Liebe. Ihre Beziehung war eine Folge von Scharmützeln um unvereinbare Ziele, jedes mit einer rhetorischen Gewandtheit geführt, die das Argument gewann und den Partner verlor. Ihre Säule der Beziehungen litt nicht an einem Fehlen des Gefühls, sondern an einer Weise des Sich-Verhaltens — kämpferisch, verschanzt, ständig beweisend —, die echte Verbundenheit beinahe unmöglich machte.

Die Arbeit begann mit einer Werte-Inventur, die sie und ihr Partner getrennt ausfüllten, im Voltaireschen Geist der Entdeckung, welchen Garten sie tatsächlich gemeinsam bestellten. Sie setzte sich fort mit der geduldigen, demütigenden Übung der gewaltfreien Kommunikation — zu lernen, nach Rousseau, das Bedürfnis auszudrücken, ohne es zu bewaffnen, zu hören, ohne eine Erwiderung vorzubereiten. Sie setzten gemeinsame Ziele und ehrten, ebenso wichtig, einzelne Grenzen. Der Symmetrie-Verfolger half ihnen, das Geben und Nehmen der Beziehung zu beobachten, statt die stillen

Kontorechnungen zu führen, die so viele Paare vergiften. Die Scharmützel verschwanden nicht ganz — sie blieb, die sie war —, doch sie wurden zunehmend zu Gesprächen. Verbundenheit, so fand sie, war nicht etwas, wozu ihr das Vermögen fehlte. Es war etwas, das sie sich nie zu riskieren erlaubt hatte.

VERMÄCHTNIS

Der Humanist, der in die Leere hinein in Ruhestand ging

Er hatte es gut getroffen — ein volles Berufsleben, ein behaglicher Ruhestand, die Musse, die er Jahrzehnte zu verdienen aufgewandt hatte. Und in der Musse zerfiel er, denn sein Sinngefühl war so sehr mit seiner Arbeit verflochten gewesen, dass er sich, die Arbeit fort, ohne Antwort auf die Frage wiederfand, wozu er da sei. Seine Säule des Vermächtnisses, durch die geschäftigen Jahre ruhend, stand nun als jene offenbar, die er nie gebaut hatte.

Die Arbeit bestand darin, die aufgeschobene Frage zu beantworten: Was von ihm sollte ihn überdauern? Er klärte einen Zweck — die nächste Generation von Denkern zu stärken — und baute eine Mentorenschaft um ihn herum, indem er die Erfahrung weitergab, die er ein Leben lang angehäuft hatte. Er schrieb, in der Goetheschen Tradition von *Dichtung und Wahrheit*, einen ehrlichen Bericht der Lehren, die sein Leben ihm erteilt hatte, damit sie nicht mit ihm stürben. Und, vom Symmetrie-Verfolger vor dem Übermass des Gebens gewarnt, in das die frisch Sinnerfüllten so leicht fallen, hielt er seine Vermächtnisarbeit im Gleichgewicht mit dem eigenen Wohlsein und seinen Beziehungen. Die Leere seines Ruhestands füllte sich — nicht mit Betätigung um ihrer selbst willen, sondern mit der eigentümli-

chen Zufriedenheit eines Menschen, der sich endlich nach aussen gewandt hat und feststellt, dass diese Wendung das war, was ihm gefehlt hatte.

⁂

Fünf Leben, fünf Säulen, ein Muster. In jedem Fall war das Übel kein Mangel an Aufwand oder Tugend, sondern ein Mangel an *Symmetrie* — eine Säule angeschwollen, die übrigen verhungert, die bewahrten Güter still fortsickernd. Und in jedem Fall bestand das Heilmittel nicht darin, härter auf die starke Säule zu drücken, sondern das Mass des Ganzen wiederherzustellen. Dies ist die ganze Lehre des Buches, in einzelnen Leben dargestellt: dass ein gutes Leben nicht die Maximierung irgendeiner einzelnen Sache ist, sondern das geduldige, lebenslange Halten einer Balance — und dass die Balance, einmal gehalten, bewahrt, was kein Mass an Streben in eine einzige Richtung kaufen kann.

○

FÜNFTER TEIL

Horizonte

ZWÖLFTES KAPITEL

Kritik und Grenzen

„Der Zweifel ist kein angenehmer Zustand, aber die Gewissheit ist ein lächerlicher.“

— Voltaire

Ein Rahmenwerk, das die eigene Kritik nicht überlebt, verdient kein Vertrauen, und ich erhebe die stärksten Einwände lieber selbst, als sie einem Leser zur Entdeckung mit einem Gefühl des Betrugs zu überlassen. Was folgt, sind die vier Kritiken, die ich für die gewichtigsten halte. Ich glaube nicht, dass eine von ihnen tödlich ist, doch die Redlichkeit verlangt, dass ich sie in ihrer stärksten Gestalt darlege und dass meine Antworten mehr sind als reflexhafte Verteidigung.

Der Vorwurf des Privilegs

Der erste und schwerwiegendste Einwand ist, dass das ganze Unternehmen ein Privileg voraussetzt. Über sein Manifest nachzudenken, fünf Säulen zu pflegen, alpine Klausuren zu besuchen — das ist die Musse von Menschen, deren Überleben bereits gesichert ist. Der Mensch, der zwei Arbeiten verrichtet, um ein Dach über dem Kopf zu halten, braucht keinen Symmetrie-Verfolger; er braucht einen höheren Lohn und ein gerechteres System. Darin liegt wirkliche Kraft, und ich will sie nicht wegreden.

Meine Antwort ist teilweise, und ich biete sie als solche an. Die Kerneinsicht des Rahmenwerks — dass ein gutes Leben ausgewogen statt

maximiert ist — ist kein Luxusgut; wenn überhaupt, machen die unablässigen Abwägungen eines beengten Lebens die Frage der Balance dringlicher, nicht weniger dringlich. Die Grundsätze kosten nichts: die Prüfung ererbter Skripte, die Bestellung des erreichbaren Gartens, das Benennen der Invarianten. Was Geld kostet, ist der Apparat, und dort ist die ehrliche Verpflichtung der gestaffelte Zugang, freie Ressourcen und die Partnerschaft mit Organisationen, die jenen dienen, die der Markt missachtet. Doch ich räume den tieferen Punkt ein: Ein Rahmenwerk für das gute Leben ist kein Ersatz für eine Gesellschaft, die so eingerichtet ist, dass das gute Leben möglich wird, und wer das Erste als Heilmittel für das Fehlen des Zweiten anbietet, verkauft etwas. Dieses Buch ist nicht jenes Heilmittel. Es ist ein Satz von Werkzeugen für den Gebrauch, den Sie aus dem Leben machen können, das Sie tatsächlich haben.

Die Gefahr der Überoptimierung

Der zweite Einwand ist, dass das Rahmenwerk trotz aller Beteuerungen riskiert, das Leben in ein zu verwaltendes Vorhaben zu verwandeln — und ebendie Angst zu züchten, die zu lindern es vorgibt, während Nutzer sich um Werte und Symmetrie sorgen und wach liegen aus Furcht, ihre Beziehungssäule sei um drei Punkte gefallen. Dies ist eine wirkliche Gefahr, und ich empfinde sie scharf, denn Krankheit und vorgeschlagenes Heilmittel teilen so viel Maschinerie.

Das Rahmenwerk begegnet dem strukturell statt mit blossen Warnungen. Es misst bewusst weniger, als es könnte. Es hebt das Qualitative bei jeder Wendung über das Quantitative. Es besteht, durch den Grundsatz des Selbstmitgefühls, darauf, dass Fortschritt mehr zählt als Vollkommenheit und dass Ungleichgewicht Information ist statt Anklage. Und es kehrt hier zu Noethers Invarianz zurück: zu der Erinnerung, dass manches — Ihr Wert, Ihre Werte — unveränderlich bleiben sollte, gleichgültig welcher Wert, und dass ein Mensch, der ein Dashboard seinen Wert bestimmen lässt, sowohl

das Dashboard als auch sich selbst missverstanden hat. Dennoch ist die Gefahr echt, und der einzige vollständige Schutz ist die Veranlagung, die das ganze Buch pflegt: die Weisheit, das Werkzeug zu gebrauchen und es dann aus der Hand zu legen.

Die Frage der Technik

Der dritte Einwand ist Heideggers, im sechsten Kapitel ausführlich behandelt und nicht abzutun: dass jede Technik des Selbst riskiert, das Selbst auf das herabzusetzen, was die Technik messen kann, und dass die Abhängigkeit von einer Begleiter-Anwendung ebendie Autonomie untergraben mag, die zu stützen sie vorgibt. Ich habe die Verteidigungen errichtet, die ich konnte — die Fassung der Empfehlungen als Fragen, die ständige Wendung nach aussen zur Welt, die bewusste Unvollständigkeit der Messung. Doch ich will nicht behaupten, ein Problem gelöst zu haben, das der weiseste Kritiker der Technik für beinahe inhärent hielt. Die ehrliche Haltung ist Wachsamkeit: die Erkenntnis, dass diese Gefahr nie besiegt, sondern nur beständig in Schach gehalten wird, und dass der Tag, an dem der Begleiter zum Herrn wird, der Tag ist, an dem er geschlossen werden sollte.

Der Vorwurf der kulturellen Enge

Der vierte Einwand ist, dass das Rahmenwerk provinziell europäisch sei — dass es sein ganzes Fundament aus einer einzigen Tradition schöpft und voraussetzt, deren Anliegen seien allgemeingültig. Ein von konfuzianischen, buddhistischen oder afrikanischen philosophischen Traditionen geprägter Leser mag mit Recht fragen, warum Kant und nicht Konfuzius, warum Nietzsche und nicht der Buddha.

Ich nehme die Begrenzung an und lehne die Entschuldigung ab. Dies ist ein europäisches Buch, geschrieben von einem europäischen Ort, schöpfend

aus der Tradition, die ich gut genug kenne, um sie zu gebrauchen statt sie bloss zu zitieren. Ich würde einem Buch misstrauen, das vorgäbe, alle Weisheiten der Welt zu vereinen; solche Bücher pflegen keine von ihnen zu ehren. Was ich sagen will, ist, dass die strukturelle Einsicht — Balance über Maximierung, die Erhaltung des Wesentlichen durch Symmetrie — mir über ihr europäisches Gewand hinaus auf etwas weiter Geteiltes zu weisen scheint, so wie Noethers Theorem, in einem Laboratorium entdeckt, sich als Beschreibung des ganzen physikalischen Universums erwies. Ob dem so ist, überlasse ich Lesern, die von anderen Traditionen geprägt sind, zu beurteilen. Das Rahmenwerk strebt danach, anpassbar zu sein. Es gibt nicht vor, vollständig zu sein.

DREIZEHNTES KAPITEL

Den Garten erweitern: künftige Richtungen

„Was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen.“

— Goethe, *Faust I*

Ein lebendiges Rahmenwerk ist niemals fertig, und es verriete die eigenen Grundsätze, gäbe es vor, es zu sein. Dieses Kapitel blickt voraus — nicht mit der falschen Genauigkeit eines Fahrplans, den die Zukunft stets blossstellt, sondern mit der ehrlichen Vorläufigkeit eines Gärtners, der die Beete der nächsten Jahreszeit plant. Das Life OS ist zum Wachsen bestimmt, und Wachstum bringt Richtungen mit sich, die noch nicht voll ausgeformt sind.

Neue Säulen und das Recht, eigene hinzuzufügen

Fünf Säulen fassen vieles eines Lebens, doch nicht alles. Es spricht etwas für eine sechste, die der Schöpferkraft gilt — dem Schaffen von Kunst, Musik und neuen Dingen, das Goethe nahe der Mitte eines vollen Lebens verortet hätte statt an seinem Rand. Es spricht etwas für eine, die der Spiritualität gilt, weit verstanden als das menschliche Verhältnis zu Sinn, Geheimnis und dem, was das Selbst übersteigt. Und es spricht zunehmend etwas für eine, die der Sorge um die Umwelt gilt — dem Einklang eines Lebens mit der Gesundheit der lebendigen Welt, die es trägt, ein Anliegen, das Noethers Schau verborgener Ordnung in der Natur auf ihre Weise

vorwegnimmt. Die tiefere Verpflichtung jedoch ist, die Nutzer ihre eigenen Säulen bestimmen zu lassen, denn der ganze Zweck des Rahmenwerks ist die Selbstbestimmung, und ein von aussen auferlegtes festes Fünf widerspräche still der Autonomie, die es predigt.

Den Begleiter vertiefen

Die Technik wird sich vertiefen, und die Disziplin ist, sie sich als Begleiter vertiefen zu lassen und niemals als Herrn. Reaktionsfähigere Begleitung, die auf Fortschritte der Sprachtechnik zurückgreift, um Reflexion in Echtzeit anzubieten. Symmetrie-Warnungen, feinfühliger geworden, die Ungleichgewicht früher und sanfter bemerken. Verbindung mit den am Körper getragenen Instrumenten, die uns zunehmend begleiten, damit die Daten des Körpers die Vitalitäts-Säule speisen können, ohne dass der Nutzer sie von Hand berichten muss. Vielleicht sogar immersive Umgebungen — eine virtuelle alpine Klausur zur Reflexion, ein virtueller Salon zur Verbindung über Entfernungen hinweg. Jedes davon ist verheissungsvoll, und jedes trägt die Heideggersche Gefahr, und die Regel bleibt unverändert: Jede Vertiefung muss der Prüfung standhalten, ob sie den Nutzer mehr oder weniger zum Urheber seines Lebens macht.

Den Salon vergrössern

Die Gemeinschaft wird nach aussen in die Welt wachsen — örtliche Gruppen in den Städten Europas, beginnend dort, wo Bedarf und Bereitschaft einander treffen; ein Programm, Führer in der geduldigen schweizerischen Tradition der Lehre auszubilden statt im eiligen Zertifikatswesen, das so viel Coaching verbilligt hat; Partnerschaften mit Universitäten, die die Jungen lehren mochten, ein Leben zu gestalten, ehe der Umstand es für sie gestaltet, mit Organisationen, deren Aufträge sich decken, mit den alpinen Klausuren und kulturellen Einrichtungen, die das Offline-Leben beherber-

gen können, auf dem das Rahmenwerk beständig besteht. Das Ziel ist durchgängig das Ziel des Salons: Tiefe über Reichweite, Bestellung über Anhäufung.

Die Disziplin der Prüfung

Schliesslich und am wenigsten glanzvoll muss das Rahmenwerk sich der Prüfung durch die Erfahrung unterwerfen. Behauptungen über das menschliche Aufblühen sind leicht aufgestellt und schwer gehalten, und ein Rahmenwerk, das sich zu prüfen verweigerte, wäre bloss eine weitere selbstgewisse Stimme in einem überfüllten Markt davon. Die Verpflichtung ist die ehrliche Untersuchung — Nutzer über die Zeit zu verfolgen, das Gefundene zu veröffentlichen, ob es schmeichelt oder nicht, und der Möglichkeit offen zu bleiben, dass Teile des Rahmenwerks falsch sind. Dies ist die schweizerische Veranlagung, auf die eigenen Behauptungen des Rahmenwerks angewandt, und der wissenschaftliche Geist der Mathematikerin in seinem Herzen: selbst die liebsten Strukturen vorläufig zu halten und der Erfahrung das letzte Wort zu lassen.

VIERZEHNTES KAPITEL

Der Weg des Übermenschen und des Gärtners

„Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.“

— Nietzsche, *Also sprach Zarathustra*

Wir begannen mit einem Widerspruch: dass die wohlhabendsten Menschen der Geschichte von einem tiefen und wachsenden Unbehagen berichten und dass die Knappheit, bei aller Grausamkeit, etwas in Schach hielt, das der Überfluss losgelassen hat. Wir sind seither durch fünf Erbschaften und fünf Säulen gereist, durch eine Haltung und eine Methode, durch Kritiken und Horizonte. Es bleibt, die Reise in ein einziges Bild zu sammeln, und der Titel dieses Kapitels bietet es an: der Übermensch und der Gärtner, die beiden Gestalten, zwischen denen ein selbstbestimmtes Leben aufgespannt ist.

Der Übermensch ist Nietzsches Gestalt der Selbsterschaffung — jener, der ererbte Werte verweigert, der das gegebene Selbst überwindet, der nach dem greift, was noch nicht ist. Er ist Fausts Streben, zu einem Ideal des Charakters geworden. Er gibt einem Leben seine Vorwärtsbewegung, seine Grösse, seine Weigerung, sich niederzulassen. Ohne ihn ist ein Leben bloss behaglich, was, wie wir gesehen haben, nicht genügt und gar die Krankheit sein mag.

Der Gärtner ist Voltaires Gestalt der Bestellung — jener, der, nachdem er jedes grosse System durchschaut hat, sich der kleinen begrenzten Parzelle zuwendet und sie mit geduldiger Sorgfalt pflegt. Er gibt einem Leben seine Bodenhaftung, seinen Frieden, seine tägliche Wirklichkeit. Ohne ihn ist ein Leben bloss ehrgeizig, was, wie wir gesehen haben, sich selbst und jeden in der Nähe verzehren kann.

Der Irrtum unseres Zeitalters ist, sich einzubilden, wir müssten zwischen ihnen wählen — entweder der Strebende oder der Gärtner zu sein, entweder jener, der greift, oder jener, der bestellt. Das ganze Argument dieses Buches ist, dass wir beides sein müssen und dass die Kunst, gut zu leben, ebenin der Spannung zwischen ihnen liegt, gehalten statt aufgelöst. Der Übermensch greift; der Gärtner gründet. Das Streben gibt der Bestellung eine Richtung; die Bestellung gibt dem Streben eine Heimat. Und das, was sie in ihrem rechten Verhältnis hält — die Disziplin, die das eine daran hindert, das andere zu verschlingen —, ist jenes, das wir von einer Mathematikerin erbten, der man ihren Lehrstuhl nie gab: die Symmetrie, das Halten einer Balance, die Erhaltung durch das rechte Mass all dessen, was zählt und sich nicht unmittelbar ergreifen lässt.

Dies ist, was das Life OS am Ende ist. Keine Maschine zur Maximierung eines Lebens und keine Zuflucht vor der Schwierigkeit der Welt, sondern ein Instrument, die Spannung zwischen Greifen und Gründen zu halten, Ehrgeiz und Frieden, dem Stern, den man gebären wollte, und dem Garten, den man bestellen muss, um die Kraft zu haben, ihn zu tragen. Es wird Ihnen keinen Sinn in die Hand geben; nichts Ehrliches könnte das. Es bietet einen Rahmen, stabil genug, um den Sinn zu tragen, den Sie entdecken, und einen Begleiter, der neben Ihnen geht, während Sie das Entdecken tun.

Die Reise endet nicht auf der letzten Seite eines Buches. Sie beginnt, recht verstanden, wenn Sie es schliessen und sich der einen Säule Ihres eigenen Lebens zuwenden, die am meisten aus dem Lot ist, und beschliessen — frei, als Urheber Ihrer eigenen Tage —, etwas dagegen zu tun. Ob Sie ein

Strebender sind, der den Garten vergessen hat, oder ein Gärtner, der vergessen hat aufzublicken, oder ein Suchender der Balance zwischen beiden: Der Weg ist derselbe — endlich ein Leben zu führen, das Sie tatsächlich gewählt haben.

Werde, der du bist.

ANHANG

Eine Bibliothek europäischer Weisheit

Die folgenden Werke sind jene, aus denen dieses Buch am unmittelbarsten schöpft. Die Klassiker sind in vielen Ausgaben und Übersetzungen weithin verfügbar; wo bei einem Originalwerk ein Datum angegeben ist, ist es das Datum der Erstveröffentlichung.

Philosophie und Literatur

Kant, Immanuel. *Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?* 1784.

Kant, Immanuel. *Kritik der praktischen Vernunft.* 1788.

Goethe, Johann Wolfgang von. *Faust. Eine Tragödie* (Erster und Zweiter Teil). 1808 / 1832.

Voltaire. *Candide oder der Optimismus.* 1759.

Nietzsche, Friedrich. *Also sprach Zarathustra.* 1883–1885.

Nietzsche, Friedrich. *Ecce homo. Wie man wird, was man ist.* Verfasst 1888.

Rousseau, Jean-Jacques. *Emil oder Über die Erziehung.* 1762.

Heidegger, Martin. *Die Frage nach der Technik.* 1954.

Pascal, Blaise. *Gedanken (Pensées).* 1670.

Mathematik und Wissenschaft

Noether, Emmy. „Invariante Variationsprobleme.“ Göttingen, 1918.

Byrne, Peter. *Die perfekte Theorie.* 2011.

Lederman, Leon, und Christopher Hill. *Symmetry and the Beautiful Universe.* 2004.

Psychologie und Systemdenken

McAdams, Dan P. *The Stories We Live By.* 1993.

Baumeister, Roy F., und Todd F. Heatherton. „Self-Regulation Failure: An Overview.“ 1996.

Senge, Peter M. *Die fünfte Disziplin.* 1990.

Schweizer und europäische Kultur

Safranski, Rüdiger. *Goethe. Kunstwerk des Lebens.* 2013.

Safranski, Rüdiger. *Nietzsche. Biographie seines Denkens.* 2000.

Pearson, Roger. *Voltaire Almighty.* 1993.

ANHANG

Über den Autor

Nicolas Bürkler ist ein Erbauer und Autor, dem die Frage am Herzen liegt, wie man in einem Zeitalter des Überflusses gut lebt. An der Schnittstelle von Finanzwesen, Philosophie und Systemdenken tätig, entwickelte er das Life OS als ein Rahmenwerk für Erfüllung, Balance und Vermächtnis — einen Versuch, die grossen europäischen Traditionen des Denkens in gewöhnlichen Leben praktisch nutzbar zu machen. Er schreibt aus der Schweiz.

Seine Arbeit ist von der Überzeugung beseelt, dass die Weisheit Kants, Goethes, Voltaires, Nietzsches und Emmy Noethers kein zu besuchendes Museum ist, sondern ein zu gebrauchendes Werkzeug, und dass die tiefste Einsicht, die einer von ihnen anbot — dass ein gutes Leben ein ausgewogenes ist, in dem das Bewahrte ebenso zählt wie das Gewonnene —, heute nötiger ist als je.

⁂

Mehr über das Life OS — die Gemeinschaft, die Plattform und den Einstieg — unter **wearedifferent.ai**
oder schreiben Sie an nicolas.buerkler@wearedifferent.ai

„Das Life OS ist nicht bloss ein Rahmenwerk — es ist eine Weise des Seins. Es ist eine Erinnerung daran, dass wir die

Urheber unseres eigenen Lebens sind und dass wahre Erfüllung daraus erwächst, mit Absicht, Balance und Harmonie zu leben.“

— Nicolas Bürkler