



PORTRAIT

**EHRENAMTLICHE
ARBEIT MAL ZWEI**

Gemäss dem Bundesamt für Statistik übte 2010 ein Drittel der Schweizer Bevölkerung eine ehrenamtliche Tätigkeit aus. Diese Zahl ist durchaus imposant. Doch soll es im Text auf Seite 26 lediglich um zwei Personen gehen, die einer solchen Tätigkeit nachgehen: Clément und Quentin Landry. Obwohl sie den selben Familiennamen tragen, so ist die Ausgangslage für das Engagement der beiden Brüder unterschiedlich...

REPORTAGE

HEY SWEETIE!

Nachhaltigkeit und Bewusstsein sind derzeit die Eckpfeiler des täglichen Lebens. Doch wie äussert sich das im Zusammenhang mit Ernährung in dieser schnelllebigen Zeit, bei der alles rasch gehen muss, nicht viel kosten sollte und möglichst keinen Aufwand verursachen darf?

E

G

O

Völlig vernetzt und «völlig losgelöst»

Zwischen stressigen Mailfluten, piepsenden WhatsApps und drohenden Burn-Outs sehnen wir uns immer mehr nach Gelassenheit und Ruhe. Während wir fieberhaft das eigene Ego in den Social Media inszenieren, lehrt der Buddhismus dessen Überwindung. Doch bietet das buddhistische Prinzip des Gleichmuts eine gangbare Alternative?

Das Bild der jungen Digital Natives, die souverän durch das World Wide Web surfen und gelassen auf die Wolke aus Likes, Tweets und Posts schauen, beginnt zu bröckeln. Immer öfter überfordert uns die omnipräsente Ego-Pflege und ein Ende ist nicht in Sicht. Darum sehnen wir uns nach Techniken der Loslösung und inneren Ruhe. Das Angebot dazu ist vielfältig: Es reicht von Spiritualität und Gelassenheit über Coolness und Ignoranz bis hin zu Gleichgültigkeit und Zynismus.

Die radikalste Lösung lehrt aber der Buddhismus: Das Ego soll vom wechselhaften Welttreiben losgelöst und letztendlich aufgelöst werden. Erst wenn das Ego überwunden ist, kann man mit der Welt eins werden. Dazu braucht man Gleichmut, einen leidenschaftslosen Gemütszustand der inneren Ruhe und Gelassenheit. Man soll gleichmütig werden gegenüber Affekten wie Wollust oder Hass, gegenüber jeder Form von Luxus und dem Weltgeschehen. Doch lassen sich diese asketischen Ideale ins heutige Leben übersetzen und sind sie wirklich hilfreich?

Eher nicht. Die Sehnsucht nach Gleichmut und Gelassenheit ist eine Reaktion auf unsere schrille und technologisch überformte Kultur. Sich zurückzuziehen oder das Ego in gleichmütiger Einsamkeit zu überwinden, hiesse, das Kind mit dem Bade auszuschütten. Die Suche nach mehr Gleichmut ist nämlich ein Zeichen dafür, dass wir mit den jetzigen Umständen des sozialen Lebens

überfordert sind; Nicht aber, dass wir freischwebende Planeten werden wollen. Hinter der ausufernden Ego-Pflege steht der Wunsch nach Emotionen, Freundschaften, Liebe und Tränen, also nach dem, was das Leben aufregend macht.

Das lässt sich gut an einem Idol der technophilen Popkultur aufzeigen. Die Rede ist von Stanley Kubricks, David Bowies und Peter Schillings Major Tom, dessen Raumschiff unkontrolliert ins ewige Nichts des Weltalls driftet: «Völlig losgelöst / von der Erde / schwebt das Raumschiff / völlig schwerelos.» Nun: Entgegen der ewigen Einsamkeit von Major Tom wird dieser Refrain jahrein, jahraus auf unzähligen Fetten zusammen gesungen (und geschrien). Der paradoxe Wunsch nach festlichem Beisammensein und vollständiger Unabhängigkeit sind zwei Seiten einer Medaille.

Das sieht man auch am modernen Pendant des Gleichmuts, der Coolness. Wer keine grosse Miene verzieht, wirkt cool. Ist man dem Weinen, dem Wutausbruch oder dem Lachanfall nahe, gibt es nur eins: «Bleib cool!» Coolness ist aber zugleich sozial: Sie ist fotogen, wirkt attraktiv und macht sich ebenso gut im Klub wie in den Social Media. Coole Leute haben viele Freunde, denn keine Freunde zu haben, wirkt uncool.

Die Bestrebungen, sich von der Welt loszulösen, führen immer wieder zurück in die soziale Welt. Und das ist auch gut so! Wir sollten nicht fragen, wie wir das Ego überwinden, sondern wie

wir es stärken können. Die Social Media suggerieren eine lohnenswerte Arbeit am Ego. Man kann aber durch ein personalisiertes Profil nicht selbstsicher und zufrieden werden. Soviel uns die Social Media in anderen Belangen nützen, so wenig garantieren sie ein aufregendes Leben. In Profilen geht es immer auch darum, wie man von anderen gesehen werden möchte. Daran ist nichts auszusetzen. Sich zu inszenieren gehört zum heutigen Leben! Es erhöht aber die Gefahr von Selbsteinschätzungen, die bloss den Erwartungen anderer entsprechen, anstatt den eigenen.

Das Problem liegt also nicht in zu starken Egos, sondern in solchen, die sich vor lauter Inszenierung und Selbstdokumentation schwächen oder gar ins World Wide Web verabschieden. Wir sollten Social Media für das einsetzen, was sie wirklich können. Vielleicht kann man dann die Ego-Wolken aus Twitter, Facebook, Flickr (und wie sie alle heissen) cool über sich hinwegziehen lassen.

PARTNERINHALT
SWISSCOM

UNENDLICH ONLINE

Wie jetzt, ist Surfen ok oder nicht? So oder so, ein tolles Flatrate-Angebot fürs mobile Internet bietet die Swisscom. Menschen unter 26 Jahren surfen nämlich bereits ab CHF 55 pro Monat unlimitiert. Sprachnachricht hier, Videopost da, Like überall. Yey! swisscom.ch/xtra