



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter  
[www.klett-cotta.de/schattauer](http://www.klett-cotta.de/schattauer)

## herausgegeben von Wulf Bertram

---

**Wulf Bertram**, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1995 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags in Stuttgart, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Im gleichen Jahr gründete er zusammen mit Thure von Uexküll und medizinischen Fachkollegen die Akademie für Integrierte Medizin, deren Vorstand er seitdem angehört. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen müsse und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Für sein Lebenswerk, seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit im Sinne des Stiftungsgedankens«, wurde Bertram 2018 der renommierte Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen, deren Ziel es ist, zu einer humaneren Welt beizutragen, in welcher der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht.

Andreas Hillert

# Gebrauchsanweisung für das Leben in der Postmoderne

---

 Schattauer

**Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert**  
Schön Klinik Roseneck  
Am Roseneck 6  
83209 Prien am See  
ahillert@schoen-kliniken.de

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © Adobe Stock/Javen

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Marion Drachsel, Berlin

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani, Stuttgart

ISBN 978-3-608-40025-0

Auch als E-Book erhältlich

## Vorwort

Sie suchen ein Buch, in dem Sie nachlesen können, wie die merkwürdige Epoche »Postmoderne«, also die Zeit, in der wir – im Hier und Jetzt – leben, funktioniert? Ein Buch, das sich nicht als »Ratgeber« aufspielt, um Sie mit guten Tipps, stringenten Vorschlägen für Problemlösungen aller Art und mühelos umsetzbaren Strategien zu versorgen, um einmal »*ganz ich selbst*« und einfach nur glücklich zu sein? Ein Buch, das Klartext spricht, so klar, wie es in dieser unserer Postmoderne möglich ist? Dann ist die »Gebrauchsanweisung für das Leben in der Postmoderne« genau richtig für Sie!

Die Dynamik der die Postmoderne bestimmenden Phänomene wird aufgezeigt und nach Überresten vergangener Epochen-Maschinen gesucht. Das immense Potenzial an Paradoxien, das die Postmoderne charakterisiert, wird offengelegt. Gleichzeitig geht es darum, in einer als »rasender Stillstand« imponierenden Situation Bodenhaftung zu finden und eine individuelle Standortbestimmung und Perspektivklärung vorzunehmen. Es geht um Werte, Ziele und soziale Milieus? Auch. Letztlich geht es um zwei alternative Positionen: *Performen* und/oder *Treiben lassen*.

Sie haben die Wahl. Sowieso.

Der Autor – Psychiater, Psychotherapeut und Klassischer Archäologe – lädt Sie herzlich zu einer Reise durch diverse Standpunkte und Perspektiven ein, welche die Welt, so wie wir sie wahrnehmen bzw. erleben, im Angebot hat. Er zeigt Möglichkeiten auf, sich gleichzeitig Luft und festen Boden zu verschaffen, was angesichts einer »Zukunft ohne Perspektiven« ähnlich paradox ist wie die merkwürdige Epoche selbst. Vorhersagen sind bekanntermaßen

schwierig, insbesondere wenn sie die Zukunft betreffen. Angesichts einer Epoche, welche die Zukunft zugunsten einer sich exponentiell optimierenden Gegenwart abgeschafft hat, ist das Risiko, mit Vorhersagen danebenzuliegen, heute so gering wie niemals zuvor. Warten wir es ab? Selbstverständlich. Bis dahin möchte Ihnen diese »Gebrauchsanweisung« dabei behilflich sein, die eigenen Perspektiven zu erweitern bzw. Ihre diesbezügliche Windschutzscheibe von Ablagerungen aus Konventionen, Bequemlichkeit und Ängsten zu befreien. Zumindest soweit, dass Sie hinreichend klar sehen, um dann aus den – für jeden von uns begrenzten – Möglichkeiten die beste für sich wählen und leben zu können.

Ich danke Herrn Wulf Bertram sehr herzlich, auch dafür, dass er sich an dieses – jenseits ausgetretener Pfade und damit für einen Verleger absehbar risikoreiche – Buchprojekt gewagt hat. Frau Nadja Urbani und die souveräne Lektorin Frau Marion Drachsel haben das Manuskript soweit verbessert, wie es irgend möglich war. Jürgen Sandmann sei für seine germanistische Beratung bei den Goethe-Zitaten gedankt. Christopher Conrad danke ich für die kunsthistorische Beratung und die Fotos der immanent postmodernen Neuen Staatsgalerie Stuttgart. Meinen Kolleginnen und Kollegen in der Schön Klinik Roseneck und weit darüber hinaus sowie allen Patientinnen und Patienten, die sich über die Jahre hinweg von mir behandeln ließen, bin ich mehrdimensional verbunden. Meine Frau Christina und meine Tochter Sophia haben die Entstehung des Manuskriptes begleitet und durch intensive Diskussionen bereichert. Ein glücklicheres Leben als mich mit ihnen gemeinsam den Herausforderungen unserer Gegenwart zu stellen und dabei das immense, tragische bis humoristische

Potenzial der Postmoderne an Paradoxien und Diskrepanzen zwischen Anspruch und Wirklichkeit zu bestaunen, ist (zumindest für mich) unvorstellbar.

Alle Verantwortung für vermeidliche und unvermeidliche Fehler in diesem Buch (wobei Ihnen darin gegebenenfalls unangenehm aufstoßende Passagen nicht unbedingt Fehler sein müssen) trägt, wenn nicht die Postmoderne, dann selbstverständlich der Autor. Sollte Sie der Text, der passagenweise tatsächlich wie eine Gebrauchsanweisung, also in kleinen Portionen, konsumiert werden sollte, zu eingehenden Diskussionen und gerne auch Widersprüchen anregen, hätte er als Standortbestimmungskondensator bereits seinen Sinn erfüllt.

Prien am Chiemsee im Januar 2019

Andreas Hillert

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	VII
<b>1 Einleitung und Klärung wichtiger Grundbegriffe</b> ..	1
1.1 Gebrauchsanweisungen sind keine Ratgeber .....	3
1.2 Epochen sind wie Maschinen .....	6
1.3 Perspektive und Erwartungen sind entscheidend .....	11
<b>2 Ohne Einführung geht es nicht</b> ... ..	16
<b>3 Epochen im Überblick</b> .....	20
3.1 Postmoderne – Was ist das und wie funktioniert es? ...	20
3.2 Die vor- und frühgeschichtliche Epochen-Maschine ...	23
3.3 Die Alles-hat-seinen-Platz-und-seine-Ordnung- Maschine .....	27
3.4 Die bürgerliche Kapitalismus-Maschine – durch die Industrialisierung in die Moderne .....	32
3.5 Die Moderne – die zukunfts zugewandte Leistungsmaschine .....	36
3.6 Die postmoderne Hochleistungs-Komfort-Maschine ...	40
<b>4 Die Postmoderne ist Ansichtssache</b> .....	47
4.1 Postmoderne aus der Weltraum-Perspektive .....	47
4.2 Face-to-Face-Postmoderne .....	51
4.3 Postmoderne Ureinwohner – viele Ichs und lauter unbekannte Wesen .....	54
4.4 Kontaktaufnahme in der Postmoderne .....	57
	XI



<b>5</b>	<b>Fragen an die Postmoderne</b> .....	60
5.1	Ein Wald voller Bäume und alles viel zu nahe .....	60
5.2	Welche (sinnvollen) Nutzungsmöglichkeiten bietet die Postmoderne? .....	63
5.3	Welche Meta-Ebene(n) hätten Sie gern? .....	66
5.4	Meta-Ebenen an einem Beispiel transparent gemacht ..	69
5.5	Meine Meta-Ebenen und ich .....	73
5.6	Freiheit, die ich meine ... ..	77
5.7	Versuch einer Zusammenfassung .....	78
<b>6</b>	<b>Identität in der Postmoderne</b> .....	80
6.1	Wer bin Ich? .....	80
6.2	»Du musst einfach du selbst sein, dann wirst du auch gesund!« .....	83
6.3	»... wieder ganz ich, ohne jemals so gewesen zu sein« ..	85
6.4	Einfach nur Ich selbst sein ... ..	87
6.5	Der postmoderne Mensch – nackter als nackt .....	94
6.6	Ich und Selbst werden gelernt .....	96
6.7	Wie Denken funktioniert .....	100
6.8	Unser westliches Selbstkonzept .....	108
<b>7</b>	<b>Postmodernes Individuum und Gesellschaft – Standortbestimmungen</b> .....	115
7.1	Programmatisch reflektiert .....	115
7.2	Fundamental desillusioniert .....	120
7.3	Vergangenheit »aufarbeiten« .....	130
7.4	Milieus statt Klassen .....	137

<b>8</b>	<b>Werte und Ziele postmoderner Individuen</b> .....	147
8.1	Werte, Ziele und Kartoffeln .....	147
8.2	Postmoderne vom Reißbrett? .....	150
8.3	Werte unter der Lupe .....	153
8.4	Meine Werte, deine Werte .....	157
8.5	Werte sind Säulen – Werte sind Grashalme im Wind ...	161
8.6	Werte-Perspektiven .....	167
<b>9</b>	<b>Gebrauchsanweisung für postmoderne Performer – Ziele und Strategien</b> .....	172
9.1	Performer – wie und warum? .....	173
9.2	Was macht es in der Postmoderne attraktiv, Performer zu sein? .....	177
9.3	Postmoderne Leistungsorientierung pur – Spaß haben und erfolgreich sein .....	181
9.4	Bodenhaftung trotz postmoderner Leistungs- orientierung, geht das? .....	185
9.5	Networking und Authentizität .....	193
9.6	Wozu braucht man in der Postmoderne Karriere und Macht? .....	197
9.7	Professionelle postmoderne Führung – ein Beispiel ....	207
9.8	Entwarnung! Performer sein, um nicht immer performen zu müssen – der postmoderne Normalfall ...	213
9.9	Performer-Checkliste .....	216
<b>10</b>	<b>Gebrauchsanweisung für Kunden, Konsumenten und Anspruchsberechtigte</b> .....	217
10.1	Einfach treiben lassen .....	217
10.2	Eine Gebrauchsanweisung für das <i>Treiben lassen</i> – überflüssig .....	219

10.3	Ballast abwerfen? Leicht gesagt und psychologisch paradox .....	223
10.4	Treibsand im Internet .....	232
10.5	Moden und andere stetig-flüchtige Erscheinungen .....	241
10.6	Ein postmodernes Muster-Märchen-Leben .....	245
10.7	Sich postmodern <i>treiben lassen</i> – mit und ohne Geld ...	248
10.8	<i>Treiben lassen</i> als Ausgleichssport .....	252
10.9	<i>Treiben lassen</i> – Checkliste .....	254
<b>11</b>	<b>Antworten auf häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>255</b>
11.1	Was ist – auf den Punkt gebracht – die »Postmoderne«? .....	256
11.2	Wo finde ich in der Postmoderne Werte, Sinn und Ziel? .....	257
11.3	Wo finde ich in der Postmoderne soziale Sicherheit und kulturelle Heimat? .....	259
11.4	Was ist in und an der Postmoderne real? .....	261
11.5	Was ist ein postmodernes Individuum? .....	262
11.6	Wie kann man in der Postmoderne ein glückliches Leben führen? .....	265
11.7	Performer und/oder Konsument – Wie soll ich mein Leben ausrichten? .....	266
11.8	Wer bin ich wirklich und wie will ich sein? .....	268
11.9	Performer – Konsument: zwei Perspektiven auf das wahre Leben .....	271
11.10	Was kann ich tun, um beim »Besser werden« noch besser zu werden? .....	275
11.11	Postmoderne Gesundheit – Gesundheit in der Postmoderne .....	278

<b>12</b>	<b>Es läuft – läuft nicht, Erfolg – Misserfolg, Sieg – Niederlage, sinnvoll – sinnlos ... ..</b>	<b>290</b>
<b>Literatur</b>	<b>.....</b>	<b>297</b>

# 1 Einleitung und Klärung wichtiger Grundbegriffe

Niemand hat die Möglichkeit zu bestimmen, wann und wo er geboren wird. Dass früher vieles besser war und später möglicherweise wieder vieles besser sein wird, solche Überlegungen helfen nicht nur niemandem, sie schaden auch: Wer sich allzu sehr darin verliert, wird depressiv.

Unsere Gegenwart, die zunächst nur von einigen im Bereich von Kunst, Kultur und Sozialwissenschaften tätigen Wissenschaftlern als »Postmoderne« bezeichnet wurde, ist offenkundig komplex, ambivalent und paradox. Alles ist derart üppig, kundenfreundlich und mehrdimensional optimiert, dass man schnell die Orientierung verliert und sich Abgründe auftun. Vieles, was früher klar geregelt war und Orientierung gab, egal ob man es gut fand oder nicht, ist heute nicht mehr selbstverständlich, überlebt und relativ. Die einen beklagen den Verlust von Werten und Sicherheiten. Die anderen verweisen auf die uneingeschränkten Freiheiten und unbegrenzten Möglichkeiten, die die Postmoderne dem Individuum bietet.

Für jedes komplizierte (und weniger komplizierte) technische Gerät gibt es (mitunter leider kaum lesbare) Gebrauchsanweisungen. Für Probleme jedweder Art, von der (ungesunden) Ernährung über Stress, Partnerschaftsangelegenheiten, Depression und Sinnkrisen, stehen zahllose Ratgeber-Bücher parat. Wem das nicht reicht, der findet im Internet unendlich viele Angebote zu allen Themen der Lebens- bzw. Krisenbewältigung. Die meisten dieser Ratgeber tun freilich so, als gäbe es die Postmoderne – die zumindest der Rahmen und mitunter ein Teil des Problems diverser Belastungs- bzw. Stresskonstellationen ist – gar

nicht. Das macht es für die jeweiligen Autoren erheblich leichter, ihre oft einfach-genialen Lösungen zu präsentieren. Die Leser bleiben dann allerdings mitunter im Regen stehen. Gerade die prägnanten Ratgeber-Erkenntnisse und Lösungen greifen meist zu kurz. Ein alter Schlüssel, so formschön er auch sein mag, passt eben nicht in postmoderne Sicherheitsschlösser.

Zwar gibt es über das Thema »Postmoderne« bereits unendlich viel Literatur. Aber Bücher, die uns, den davon betroffenen bzw. damit konfrontierten Individuen, darlegen, wie dieses merkwürdige und abgründige Phänomen funktioniert und wie damit umzugehen ist, fehlen bislang. Der Grund dafür ist, dass mit dem Beginn der Postmoderne die Zeit eindeutiger Lösungen – im Sinne von »*man nehme, sollte, mache ...*« – definitiv vorbei ist. Zwar wird weiterhin, den Erwartungen der werten Kundschaft entsprechend, so getan, als gäbe es noch ideale Lösungen. Sie werden verkauft, so wie vieles andere verkauft wird. Wirklich funktionieren können solche einfachen Lösungen nicht mehr. Wenn alles relativ geworden ist, dann laufen klare Empfehlungen ins Leere. Noch so gute Ratschläge werden unglaubwürdig. Letztlich läuft in der Postmoderne alles auf ein Abwägen, Entscheiden und Selbstverantworten hinaus: Einerseits im Sinne von »Der Kunde ist König«. Niemals war eine Epoche so smart und Geld gegenüber so devot wie die Postmoderne. Sie haben die Wahl, alles ist möglich! Andererseits haben Sie eben auch die Qual der Wahl und zudem das Problem, mit Ihren getroffenen Entscheidungen (und auch Ihren Nicht-Entscheidungen) leben zu müssen. Letzteres war zwar immer so, nur gab es für das Individuum niemals zuvor so wenig Netz und doppelten Boden wie in der Postmoderne. »*Ich kann nicht*« gilt nicht mehr bzw. man *muss* es sich leisten können, sowohl finan-

ziell als auch sozial und von den inneren Freiheitsgraden her. Alternativ hat bzw. bekommt man eine Diagnose, die einem die Verantwortung für Nicht- oder Fehlentscheidungen abnimmt. Diagnosen, die »psychisch« oder »psychiatrisch« heißen und primär Störungen der Lebensbewältigung bezeichnen, haben Konjunktur. Aktuelle Studien zufolge erfüllen die Hälfte aller Jugendlichen und etwa ein Drittel aller Erwachsenen jedes Jahr zumindest die Kriterien einer solchen psychischen Störung. Das klingt nicht nur hart, das ist es auch. Zwar muss, soweit absehbar, bei uns niemand verhungern. Aber die Gefahr, in der Postmoderne ein unerfülltes, marginales Leben irgendwo zwischen »Opfer der Verhältnisse« und Ziellosigkeit zu führen, ist groß und wird durch Diagnosen weiter erhöht.

Diese letzten Sätze dürften hinreichend begründen, warum eine »Gebrauchsanweisung für die Postmoderne« unabdingbar ist. Soweit Sie nicht zu den Menschen gehören, die mit der Sicherheit eines Drahtseilartisten Ihren Weg durch und über eine aus den Angeln geratene Welt finden, bietet dieses Buch grundlegende Informationen, Wegweiser und Entscheidungshilfen, die die Orientierung in und durch unsere einzigartige, faszinierend-abgründige, verlockende und bedrohliche Epoche erleichtern.

## 1.1 Gebrauchsanweisungen sind keine Ratgeber

Was kann man von einer »Gebrauchsanweisung für die Postmoderne« erwarten?

- Gute Tipps, wie man besser mit Stress umgeht ... und gesund bleibt.
- Erfolgsrezepte, um glücklich zu werden.
- Antworten auf die Frage, wie und wo man sich ange-

sichts zunehmender Beschleunigung »Auszeiten« nehmen, Entspannung finden und Achtsamkeit leben kann ...

- Antworten auf die Frage, wo das alles hinführt ...

### **Stopp!**

Die Ratgeber- und Zukunfts-Vorhersagebücher stehen im Regal nebeneinander bzw. werden bei Amazon in einer anderen Abteilung angeboten.

Hier handelt es sich um eine Gebrauchsanweisung!

Was würden Sie denn von einer Gebrauchsanweisung für einen neuen Pkw, einen neuen PC oder ein Mehrzweckgerät für die Küche erwarten?

- grundsätzliche Informationen über den Aufbau und die Funktionen des jeweiligen Gerätes und ggf. Schaltpläne
- Liste der Nutzungsmöglichkeiten
- was muss ich tun, um bestimmte Funktionen abzurufen bzw. auszuführen
- Hinweise auf mögliche Risiken
- Ablaufpläne, wie mit möglichen Funktionsstörungen umzugehen ist

Eben dies finden Sie in vorliegendem Buch!

Kompakt, praktisch, gut? Früher waren Gebrauchsanweisungen lästige Zugaben zu komplizierten Geräten, die kaum gelesen wurden. Hersteller erfüllten damit juristische Vorgaben und lehnten künftig jede Haftung ab. Automatisch erstellte Übersetzungen aus irgendwelchen Fremdsprachen, holperig im Satzbau und derart unverständlich, dass sich praktisch veranlagte Menschen, also die Mehrzahl, lieber und schneller durch Versuch und Irrtum mit den jeweiligen Geräten vertraut machte, als sich durch Gebrauchsanlei-



tungen unnötig verwirren zu lassen. Dazu gab es großformatige Zeichnungen. Erst nachdem die Bretter falsch herum montiert waren, ahnte man, was die kleinen Markierungen auf der Zeichnung bedeuten sollten.

Diese Art von Gebrauchsanweisungen muss es weiterhin geben. Das Genre hat sich zwischenzeitlich aber auch – vorteilhafter – in anderen Bereichen etabliert: Es gibt Gebrauchsanweisungen für viele nahe wie exotische Reiseziele, für Pubertierende, für Ärzte ... Die Idee dabei ist, eben nicht um den heißen Brei herumzuschreiben, sondern auf den Punkt: Was muss man wissen, was sollte man sehen, wie bekommt man den jeweiligen Apparat zum Laufen, was ist wichtig, was hingegen verzichtbarer Unsinn, wenn man – ja was? – beispielsweise möglichst mühelos zum Ziel seiner jeweiligen Wünsche, zu spektakulären Erlebnissen oder schlicht (und deshalb noch spektakulärer) zur Ruhe kommen möchte. Ob die eigenen Wünsche und Ziele angemessen und realistisch sind, dafür übernehmen Gebrauchsanweisungen keine Verantwortung.

Ratgeber(-Bücher) versprechen dem Leser mehr. Wie von einer liebenden Mutter oder einem fürsorglichen Vater und gleichzeitig hochprofessionell wird man vom Autor an die Hand genommen. Der Ratgeber verspricht wohlwollend bei der Lösung relevanter Probleme zu helfen. Gleichzeitig trösten Ratgeber und wollen Ängste nehmen: »So schlimm ist Ihr Problem nicht. Vielen Menschen geht es ähnlich. Wenn Sie es so machen, wie ich es Ihnen rate, wird es besser ... (natürlich ohne Garantie).« Was der Leser dann tatsächlich mit dem Rat bzw. den Ratschlägen macht, bleibt ihm überlassen. Meistens macht er nichts. Zumindest hat er ein Buch gekauft.

Gebrauchsanweisungen sind diesbezüglich geradliniger: eine Maschine, ein Land, ein Phänomen wird vor-

und dargestellt, die Funktionsweisen werden erläutert. Die Lektüre von guten Gebrauchsanweisungen macht den Leser kompetenter. Ob überhaupt und, wenn ja, welche Probleme er hat, bleibt zunächst einmal offen bzw. ist nicht relevant. Nach der Lektüre, idealerweise, ist der Leser in der Lage, diverse Probleme, die man mit der jeweiligen Thematik haben könnte, mit besserem Wissen eigenverantwortlich und konstruktiv anzugehen.

Ratgeber setzen ungelöste, als solche wahrgenommene und zur Lösung anstehende Probleme des Lesers bzw. Kunden voraus. Gebrauchsanweisungen hingegen setzen auf Interesse und Neugier, die dann hoffentlich im Laufe der Lektüre weiter steigen. Eine interessiert-neugierige Grundhaltung ist elementar, um in der Postmoderne den Kopf über Wasser halten zu können. Einfache, durch Ratschläge vermittelbare Lösungen zu allen für das individuelle Leben relevanten Fragen gibt es in der Postmoderne – wie bereits erwähnt – längst nicht mehr. Insofern sind Gebrauchsanweisungen der einzig sinnvolle Weg, mit der epochalen Herausforderung »Postmoderne« kommunikativ umzugehen.

## 1.2 Epochen sind wie Maschinen

Maschinen bieten sich als Metaphern, also als »Bilder«, an, um komplexe, dynamisch-interagierende Phänomene abbilden und begreifen zu können.

Welche Maschine wäre geeignet, um Epochen der Menschheitsgeschichte »abzubilden«?

- Epochen entwickeln sich im Zeitverlauf. Nehmen wir also ein Auto bzw. einen Pkw.
- In Epochen wird vieles durchmischt, zerkleinert, neu

zusammengesetzt. Damit entsprechen Epochen multifunktionalen Küchengeräten.

- Jeder Epoche wurde bzw. wird zudem durch die Art und Weise der Kommunikation zwischen den Individuen und den Generationen determiniert. Insofern sind Computer (mit mehr oder weniger entwickelter kommunikativer Potenz) ideale Maschinen, um Epochen zu charakterisieren.

Zusammengefasst: Epochen sind wie Automobile mit integriertem multifunktionalem Küchengerät und vernetztem PC.

Können Sie sich eine solche Maschine vorstellen? Schwer? Dann strengen Sie sich bitte an: Etwas Fantasie und Humor braucht man immer, wenn man mit einer Gebrauchsanweisung klarkommen will. Und für ein Leben in der Postmoderne, wenn es mehr als ein Überleben sein soll, sowieso.

Also: Epochen sind wie Automobile mit integriertem multifunktionalem Küchengerät und vernetztem PC. Mit dieser selbst gebastelten Maschine sind wir nun gut ausgestattet und können den Epochen auf den Grund gehen.

## Erscheinungsbild – von außen und von innen

Maschinen sehen von **außen** betrachtet ... unterschiedlich aus. Wobei schon seit Langem nichts dem Zufall überlassen wird. Designer sorgen dafür, dass eine Maschine nicht nur funktional aussieht, sondern, soweit dies möglich ist, ästhetisch überzeugt. Ein Auto hat vier Räder und fährt.

De facto ist der Wagen eines bestimmten Herstellers erheblich mehr: ein Sinnbild für Geschwindigkeit, Seriosität, Sportlichkeit, Garant für ein bestimmtes, den Selbst-

wert unterstreichendes bis steigerndes Lebensgefühl ...  
Ähnliches gilt für Küchengeräte und PCs.

Von **innen** heraus betrachtet sehen Maschinen mitunter ganz anders aus. Alles ist eine Frage der Perspektive. Der Eindruck von innen kann den, der sich von außen bietet, ergänzen, aber auch im Widerspruch dazu stehen: glänzende Fassade, wohlgeordnetes, hochwertiges Innenleben, aber auch außen hui, innen desolat ... oder umgekehrt.

Epochen haben ein äußeres Erscheinungsbild, das von dominierenden Personen und Gruppen, von epochalen Taten und Produkten geprägt wird. Epochen sind mehr als ein »sie haben irgendwie überlebt«. Ausgehend von den jeweiligen ökonomischen und technologischen Konstellationen sind Epochen von Menschen mit bestimmten Idealen und Zielen geprägte Phänomene. Das äußere Erscheinungsbild einer Epoche wird von Gebäuden, Siedlungen und Verkehrswegen dominiert. Bei näherer Betrachtung, wenn man sich an das Objekt heranzoomt, werden Details erkennbar: Moden, Design, Kunst- und Kultur. Von innen heraus betrachtet, wenn man integraler Teil der Epoche ist – so wie wir die Postmoderne ausmachen –, sind die Proportionen, Gewichtungen, Wertigkeiten wieder andere, je nach Standort und verwendetem Objektiv.

## Bauteile – Bestandteile

Maschinen ebenso wie Epochen bestehen aus einer Vielzahl von Einzelteilen, die in bestimmter Art und Weise angeordnet sind und miteinander agieren. Maschinen wie Epochen lassen sich demontieren, auseinandernehmen, in ihre Bestandteile zerlegen. Dabei kann es passieren, dass es anschließend nicht mehr gelingt, die Teile wieder zum

Ganzen zusammensetzen, und man sich fragt, wie das ehemals alles auf so engem Raum untergebracht gewesen sein kann. Maschinen und Epochen sind mehr als die Summe ihrer Teile!

## Dynamik

Idealerweise funktionieren beide, Maschinen und Epochen, indem einzelne Zahnräder und sonstige Bestandteile ineinandergreifen. Wobei eine je nach Art der Maschine bzw. Epoche unterschiedliche Dynamik resultieren kann, auch wenn vieles zunächst ähnlich aussehen mag: Die einen gehen bzw. fahren schnell, die anderen langsamer, die einen machen viel Lärm, andere sind fast lautlos, sie können stehenbleiben und im schlimmsten Fall explodieren. Auf den ersten – und mitunter auch auf den zweiten – Blick ist nicht immer erkennbar, warum es so langsam bzw. so schnell geht, wie es eben geht.

## Sinn und Zweck

Maschinen wurden und werden konstruiert, um einen Zweck zu erfüllen (und sei es der, unsinnig zu sein). So gesehen sind sie sinnvoll und haben ein Ziel. Je nach Perspektive kann einem das Ganze dennoch überflüssig und zweckfrei vorkommen. Bezüglich der Epochen ist es ähnlich, nur dass sie eben nicht von Menschen entworfen und gebaut werden, sondern sich im laufenden Prozess als solche konstellieren. Wie konnte man nur so viel Energie, Menschenleben, Jahre investieren ..., um Staaten, Reiche, religiöse Organisationen, Stände, Ideale aufzubauen, wenn es letztlich nichts und häufig viel Leid gebracht hat? Wobei der erste Eindruck trügen kann. In jedem Fall sind auch

Sinn und Zweck eine Frage der Perspektive. Diese Feststellung ist so unabwendbar wie schwer verdaulich. Nur wer sie restlos akzeptiert, ist vollständig in der Postmoderne angekommen.

Menschen bauen Maschinen –  
Menschen prägen Epochen

Das ist sicher nicht dasselbe. Aber ähnlich.

Epochen prägen Menschen –  
Maschinen charakterisieren Epochen

Hier spätestens wären die Grenzen unseres Maschinen-Epochen-Vergleichs erreicht, wir kommen darauf zurück. Leider ist es nicht möglich, sich komplexe Phänomene wie Epochen anders als ausgehend von prägnanten Modellen vorzustellen und zu »begreifen«. Anders funktioniert menschliches Denken nicht. Das ist ein wesentliches Problem. Aber absehbar nicht das, was Menschen üblicherweise zu haben glauben. Wir sind von jeher gefangen in den Bildern und Begriffen, die uns umgeben. Wir erleben alles, was wir durch diese Brille sehen, als selbstverständlich, als normal, und uns selbst, in diesem Kosmos, als frei. Eine zentrale Dynamik der Postmoderne liegt darin, solche Bilder und Begriffe notorisch zu hinterfragen. Je lästiger einem Menschen das Hinterfragen von Begriffen ist, umso geringer ist sein postmodernes Potenzial.

#### **Mensch und Maschine**

Soweit es darüber Aufzeichnungen gibt, haben Menschen immer versucht, sich die Funktionen ihres Körpers und ihres Geistes in Analogie zur seinerzeit modernsten Technologie zu erklären.

Wenn die Kanäle im Körper so gut funktionierten wie die Bewässerung des Ackerlandes durch die vom Nil gezogenen Kanäle, war ein alter Ägypter gesund. In der griechischen Antike war man davon überzeugt, dass Gesundheit davon abhängt, dass die unterschiedlichen Körpersäfte in ausgewogen-ausgeglichenen Verhältnissen vorliegen. Ab der industriellen Revolution lag die Analogie zur Dampfmaschine nahe. Wenn jemand das Gefühl hat, seine »Batterien« seien leer, hat er ein Modell »im Kopf«, das aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts stammt. Heute erleben wir unseren Körper vorzugsweise als eine von einem Computer, dem Gehirn, gesteuerte Maschine. Zukünftig werden wir ...?

Die Menschen aller Epochen waren davon überzeugt, dass ihr jeweils im Alltag allgegenwärtiges, schon deshalb überzeugendes Bild von Körper, Geist und Gesundheit genau den Sachverhalt trifft. Das Blut läuft durch Bewässerungskanäle in den Körper und versickert in Armen und Beinen. Wenn irgendwo ein Stau ist, ist man krank. Was ist daran unlogisch? Und warum sollten Batterien-Computer-Analogien bezüglich unseres Körpers richtiger sein als die Vorstellungen der alten Ägypter?

**Fazit:** Maschinen und Epochen haben hinreichend viele Gemeinsamkeiten, die es rechtfertigen, im Rahmen einer Gebrauchsanweisung Epochen anhand von Maschinen zu erläutern.

### 1.3 Perspektive und Erwartungen sind entscheidend

Angesichts der Maschine-Epoche-Analogie wird darüber hinaus deutlich, wie wichtig bei der Beurteilung eines Phänomens individuelle Ansprüche und Bewertungskriterien sind.

Man kann damit zufrieden sein, dass ein Auto fährt. Man kann aber auch Fahrtenkomfort pur, Benutzerfreundlichkeit und niedrigen Spritverbrauch erwarten. Wie beim

Bogner-Mann: Höchste Ansprüche sind für ihn selbstverständlich (und er ist auch noch stolz darauf).

Man kann von einer Epoche maximale Lebensqualität, Sicherheit, Wohlstand und individuelle Entfaltungsmöglichkeiten als Grundrechte voraussetzen und fordern ... oder aber man kann Momente der Sicherheit, des erlebten Glücks und der Geborgenheit – zumal in der Kombination – als einzigartige Geschenke des Schicksals ansehen und Gott (oder welcher Kraft auch immer bzw. dem Zufall) in Demut dafür danken. Und zufrieden sein, sein Leben ohne allzu große Blessuren führen und alt werden zu dürfen.

**Zwischenfrage:**

Ist die zuletzt skizzierte Bescheidenheit eine altmodische Dummheit oder eine zukunftsweisende Weisheit?

**Anmerkung anstelle einer Antwort:**

Das ist eine wichtige, sehr postmoderne Frage, die in einer Gebrauchsanweisung nicht beantwortet werden kann, sondern nur von jedem von uns – immer wieder neu – gestellt und beantwortet werden muss.

Wenn man meint, solche Fragen nicht stellen und nicht beantworten zu müssen (etwa, weil man schlicht zu träge dazu ist), ist das bereits die Antwort.

So elegant funktioniert die Postmoderne!

**Schlussfolgerung:** Je mehr man erwartet, umso leichter wird man enttäuscht.

Je größer die Diskrepanz zwischen Erwartung und (wahrgenommener) Realität, umso mehr Spannung – »Stress« – resultiert, was psychisch belastet und Gesundheit bzw. Lebensqualität ruinieren kann.



Wer exzessiv wenig erwartet, geht auf Nummer sicher:  
Enttäuschungen bleiben ihm absehbar erspart.

Was ist Ihre Herangehensweise an die Postmoderne?  
Sie haben die Wahl! Zumindest theoretisch.

Ein kleiner Trost: Absolut alles richtig machen kann  
man grundsätzlich nicht, weder in einer Zwickmühle noch  
in der dieser ähnlichen Postmoderne.

### **Fallbeispiel**

#### **Jeder hat ein Recht auf Gesundheit!**

Veronika S. ist 22 Jahre alt. Sie hat das Abitur ohne Bravour, aber  
immerhin bestanden, hat zwei Freundinnen und, abgesehen von  
Kunst, keine weiteren Interessen. Die Eltern sind geschieden, der  
Vater ist Arzt, die Mutter war Krankenschwester. Veronika wohnt  
bei ihrer Mutter.

Nachdem sie sich nach dem Abitur vor zwei Jahren erfolglos um die  
Aufnahme an einer bekannten Kunstakademie beworben hat, tut  
sie praktisch nichts mehr. Sie schläft bis Mittag, lässt sich von der  
Mutter versorgen und surft exzessiv im Internet.

Veronika leidet darunter, dass ihre Verdauung »nicht richtig funktio-  
niert«. Sie hat Blähungen, was sie unruhig macht, weshalb sie sich  
wiederum nicht konzentrieren kann. Sie will, dass diese Probleme  
aufhören. Erst dann kann sie überlegen, was sie im Leben machen  
will. Verschiedene Ärzte konnten auch mit aufwendigsten Unter-  
suchungen nichts finden, was Veronikas Beschwerden erklärt. Eine  
Psychotherapie, in der man mit ihr üben wollte, mit den Beschwer-  
den zu leben, hat sie abgebrochen.

Sie hat ein Recht auf Beschwerdefreiheit. Bis dahin muss ihre Mutter  
für sie sorgen und der Vater zahlen.

Und schließlich macht der Maschinen-Epochen-Vergleich  
anschaulich, dass alles eine Frage des Standpunktes bzw.  
der jeweiligen Perspektive ist: von außen oder von innen  
betrachtet, als unbeteiligter Beobachter, als Eigentümer

oder als Wissenschaftler, der ein Auto oder auch eine Epoche auseinandernimmt, um die Einzelteile unter der Lupe zu betrachten, oder eben als »User«, der mit der Maschine bzw. der Epoche, in der zu leben er gezwungen ist, klarzukommen muss ...

Jeder hat jeweils sein Bild vor Augen, das anders ist als das der anderen ...

Jedes dieser Bilder ist gleichermaßen die Wahrheit.

Wobei die Bilder sehr unterschiedlich bis diskrepant sein können.

Eine zusammenfassend-objektive Sicht komplexer Phänomene ist dabei ausgeschlossen.

Niemand sieht ganz falsch oder ganz richtig. Jeder sieht nur *seinen* Ausschnitt. Verständnis geschieht stets auf Grundlage von Interpretationen, die meistens automatisch passieren, eben weil man die damit verbundenen Perspektiven und Begriffe »gewöhnnt« ist.

Diese Tatsachen zu realisieren, damit zu leben und umzugehen, ohne alles der Beliebigkeit anheimfallen zu lassen, ist die größte Herausforderung, die die Postmoderne zu bieten hat.

Die vorliegende »Gebrauchsanweisung für die Postmoderne« will diesbezüglich weiterhelfen: Bei eingehender Lektüre erweitert sie die Perspektive des Lesers bzw. »Users«, was ihn in gewisser Hinsicht in die Lage versetzt, sich die jeweilige Maschine bzw. Epoche in einigen der Grundfunktionen klarer vorstellen und sie besser bedienen zu können.

Wenn Sie den bisherigen Text nicht nur überflogen, sondern gelesen haben (was in der Postmoderne eine selten gewordene Tugend bzw. eher ein Relikt aus vorangegan-

genen Epochen und damit wiederum eine Paradoxie ist), haben Sie bereits mehr als erste Eindrücke gewinnen können, wie so etwas funktionieren kann. Was Sie schlussendlich mit diesen Eindrücken, Ideen und ggf. neuen Erkenntnissen tun oder nicht tun, ist Ihre Angelegenheit und liegt – wie dargelegt – außerhalb des Zuständigkeitsbereichs einer Gebrauchsanweisung.

## 2 Ohne Einführung geht es nicht ...

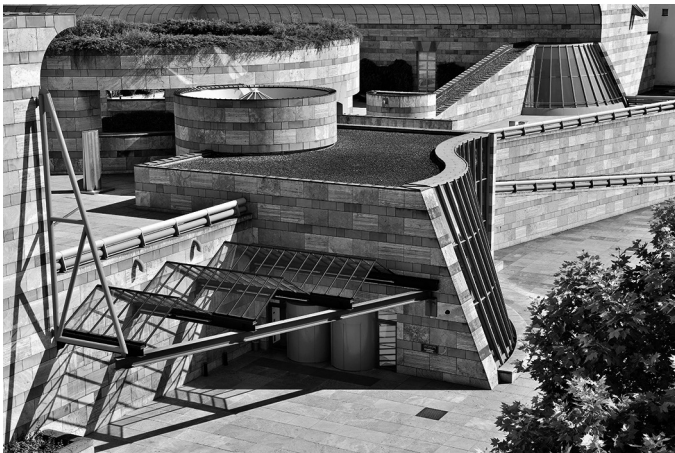


Abb. 1 Monumental, römisch und gotisch, mit grell-grünen Fensterrahmen: Die NEUE STAATSGALERIE Stuttgart. Die NEUE STAATSGALERIE, Architekt James Stirling, wurde am 9. März 1984 eingeweiht. Sie gilt, laut Wikipedia, »heute als eines der bedeutendsten Werke der postmodernen Architektur in Deutschland«.

Gebrauchsanweisungen sind weder philosophische bzw. moralische Abhandlungen noch wissenschaftliche Erörterungen. Sie behandeln in der Regel Einzelteile, Einzelheiten und Funktionsprinzipien einer Maschine bzw. einer Epoche nur insoweit, wie es der Leser wissen muss, um die jeweilige Erwerbung angemessen bedienen und gegebenenfalls, bei leichteren Fehlfunktionen, wieder ins Lot bringen zu können.

Von dieser sympathischen Regel machen Gebrauchsanweisungen handelsüblicher Produkte nur eine Ausnahme,

und zwar ganz am Anfang: In der Einführung schießen Gebrauchsanweisungen nicht selten über alle selbst gesteckten und rationalen Ziele hinaus. Das jeweilige Produkt wird in höchsten Tönen gelobt und der Käufer beglückwünscht, sich eben diesen hervorragenden, ästhetisch schönen und besonders leistungsstarken Gegenstand gekauft zu haben. Er wird, eine angemessene Pflege und die richtige Handhabung vorausgesetzt, sicher damit glücklich werden. Andere Menschen werden ihn um den betreffenden Artikel beneiden!

Auch die vorliegende »Gebrauchsanweisung für das Leben in der Postmoderne« kommt nicht ohne eine solche Einführung aus:

### **Herzlichen Glückwunsch, dass Sie die Postmoderne gewählt haben!**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Wir beglückwünschen Sie, dass Sie die Postmoderne gewählt und Ihr Leben in eben dieser wunderbaren Zeit gebucht haben. Bei der Postmoderne handelt es sich um ein Produkt, das höchsten Qualitätsstandards genügt. Langjährige, epochale Vorarbeiten waren nötig, um dieses einzigartige Produkt zu kreieren. Wir, die Hersteller, haben uns bemüht, eine Ihren Wünschen optimal entsprechende Epoche zusammenzustellen. Richtige Handhabung und sorgfältige Pflege aller Verschleißteile vorausgesetzt, können wir Ihnen ein langes, gesundes Leben sowie vielfältige Möglichkeiten und Spielvarianten garantieren. Immer wieder neue Variationen machen das Leben in der Postmoderne zu einem kurzweiligen Spiel. Dank unseres weltweiten Netzwerkes sind Sie als Kunde und/oder Performer der Postmoderne in der Lage, umfassend zu kommunizieren. Es lassen sich stufenlos verschiedene Betriebswebenen und Temperaturen einstellen. Zwar ist eine individuelle Steuerung von Hand möglich. Der Hersteller empfiehlt jedoch die Wahl einer von mehreren Automatikvarianten, mit denen sich Risiken und Nebenwirkungen minimieren und das individuelle Wohlbefinden DIN-Norm-entsprechend abrufen lassen. In der

Postmoderne hat jeder das uneingeschränkte Recht darauf, gesund und glücklich zu sein!

Wir machen vorsorglich darauf aufmerksam, dass die Einhaltung des zulässigen Gesamtgewichts zu beachten ist. Ansonsten ist die bei höheren Spielstufen notwendige Flexibilität nicht gewährleistet, was Störungen des Ablaufs nach sich ziehen kann. Bei Überschreitung des vorgeschriebenen Gesamtgewichts wird für Schäden nicht gehaftet. Die nötige Leichtigkeit vorausgesetzt kann hingegen unbegrenzter Spielspaß garantiert werden.

Sollte der Spielspaß im Verlauf geringer werden, weist dies darauf hin, dass Ihre Leichtigkeit und Flexibilität erhöht werden müssen. Das kann leicht durch das Abwerfen von Ballast – von unnötigem Wissen und überzogenen Werten – geschehen. Es gibt nichts, was sich nicht noch effizienter und ballastärmer machen ließe!

Seien Sie flexibel, kreativ und kommunikationsfreudig! Wenn Sie unbegrenzte Spielmöglichkeiten suchen, sich verwirklichen, diese Dynamik als »Selbst« genießen wollen und bei alledem nichts für die Zwänge der Vergangenheit übrig haben, wenn Sie Geschwindigkeit lieben, leistungs- und gleichzeitig spaßorientiert sind, dann haben Sie absolut richtig gewählt: die Postmoderne!

Die Funktion einführender Texte kommerzieller Gebrauchsanweisungen ist es, beim Kunden ein gutes Gefühl zu induzieren. Genießen Sie das Produkt ... und seien Sie froh, dass Sie nicht die Einführung eines Ratgeber-Buches gelesen haben. Denn darin werden Probleme aufgeblasen und zelebriert. Schließlich rechtfertigen Probleme die Existenz des Ratgebers. Eine Maschine oder Epoche, also der Gegenstand einer Gebrauchsanweisung, ist hingegen offenkundig. Gebrauchsanweisungen müssen somit nicht um ihre Existenzberechtigung kämpfen. Sie können deshalb unkomplizierter und optimistischer sein. Genau diese Grundhaltung ist in der Postmoderne essenziell!

War unsere Gebrauchsanweisungs-Einführung inhaltlich überzeugend?

Ist die Postmoderne wirklich so?  
Und ist sie so gut, wie sie hier darstellt wurde?

Zumindest die letzte Frage ist, wie bereits dargelegt, falsch gestellt.

Jedes Produkt ist so gut, wie es sich verkauft und wie es vom Publikum angenommen wird. Dazu gibt es Werbung bzw. Werbepsychologie! Beides gehört zur Postmoderne wie das Salz in der Suppe.

Falls sich im Laufe der Lektüre des Einführungstextes bei Ihnen Bauchschmerzen eingestellt haben sollten ... dann sind Sie noch nicht ganz der optimale Kunde!  
Was nicht ist, kann ja noch werden. Man muss nur wollen. *Wie* Sie der optimale Kunde werden? Auch das erfahren Sie in dieser Gebrauchsanweisung.