

Vom Grundgefühl entspannter Aufmerksamkeit

Allzu bequem gemacht

Von Sieglinde Geisel

11.03.2023

Sofa und Fernbedienung sind die beiden Utensilien der Bequemlichkeit schlechthin. Auch von ihnen geht Rainer Paris aus, um die Bequemlichkeit als Körper- und Geisteshaltung zu erkunden. Daraus könnten politisch interessante Gedanken folgen, die Paris aber kaum verfolgt.

Wenn es ein urmenschliches Verlangen jenseits der Grundbedürfnisse gibt, ist es wohl die Bequemlichkeit. Wir fläzen uns nun einmal lieber aufs Sofa, als dass wir uns an den Schreibtisch setzen, geschweige denn Kniebeugen machen. Doch lässt sich darüber tatsächlich substanziell philosophieren? Rainer Paris beginnt in seiner „Theorie der Bequemlichkeit“ beim Naheliegendsten: dem Körper: "Das Bequeme ist zunächst die Empfindung einer elementaren, unmittelbar körperlichen Annehmlichkeit."

Die Formulierungen versprechen mehr, als tatsächlich drinsteht

Um es sich bequem zu machen, braucht der Körper eine entsprechende Umgebung: Sofa und Fernbedienung seien „die zwei Utensilien der Bequemlichkeit“, das Sofa erscheint gar als „möbelgewordene Bequemlichkeit“. Die Definitionen, mit denen Rainer Paris seinen Gegenstand zu fassen versucht, sind bisweilen exquisit formuliert: "Bequemlichkeit ist eine leiblich-mentale Haltung äußerer und innerer Ruhe, die es dem Einzelnen erlaubt, auferlegte Handlungsanstrengungen und Kognitionen situativ zu minimieren und in ein Grundgefühl entspannter Aufmerksamkeit zu verwandeln."

Rainer Paris' Formulierungen versprechen oft mehr, als tatsächlich drinsteht. Es ist ein eher zwangloses Nachdenken über die Bequemlichkeit, eine Systematik gibt es nur in Ansätzen. Zu den Merkmalen der Bequemlichkeit – Paris nennt deren sechs – gehört etwa eine entspannte Körperhaltung, ebenso die Flüchtigkeit, denn Bequemlichkeit erleben wir vor allem im Kontrast: Je größer die vorausgehende Anstrengung, desto mehr genießt man danach das Sofa. Was auch im Umkehrschluss gilt: "Wenn die Erholung einen gewissen Sättigungsgrad erreicht hat, erwacht neuer Aktivitätsdrang. Dieser ist jedoch oft mit dem Wunsch gepaart, die Grundsituation wohliger Entspannung nicht zu verlassen."

Rainer Paris:

Theorie der Bequemlichkeit

Ein Entwurf

Manutius Verlag, Heidelberg 2023

104 Seiten

16,80 Euro

Stichwort Fernbedienung. Doch wir machen es uns nicht nur auf dem Sofa bequem. Im Fortgang der Analyse widmet sich Rainer Paris der Bequemlichkeit als Geisteshaltung, und hier verliert das Behagen seine Unschuld. So machen uns etwa die Segnungen des Wohlstands nicht unbedingt glücklich: Wir sind abhängig von dem Komfort, an den wir uns gewöhnt haben, unsere Ansprüche steigen, allerdings bei sinkendem Grenznutzen.

Der Untertitel soll wohl die Erwartungen dämpfen

Am interessantesten ist die politische Dimension, denn Bequemlichkeit ist auch eine Machtfrage: Wer Macht hat, kann sich Bequemlichkeit leisten, indem er andere für sich arbeiten lässt. Rainer Paris verweist auf die Hegelsche Dialektik zwischen Herr und Knecht. Bequemlichkeit ist für den Mächtigen auch ein Problem, denn: "Wer fest im Sattel sitzt, überschätzt oft das Ausmaß seiner Unangreifbarkeit und Sicherheit."

Doch nicht nur die Macht ist mit Bequemlichkeit verbunden, auch das Gehorchen ist bequem. Alle Diktaturen profitieren von der „freiwilligen Knechtschaft“, wie sie Montaignes Freund Étienne de la Boétie schon im 16. Jahrhundert beschrieben hat. Die Freiheit dagegen ist unbequem, sie zwingt dazu, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Doch auch hier gibt es Bequemlichkeitsfallen: Was aussieht wie ein Befreiungskampf, ist manchmal nur ein bequemer Dauerprotest, der sich der Verantwortung entzieht: "Für die Lösung der Probleme sind andere zuständig."

Man könnte hier an Querdenker und Verschwörungstheoretiker denken – in Rainer Paris' Text fehlen solche aktuellen Bezüge. Offenbar geht es ihm nicht darum, seine locker gestrickten Thesen auf die Wirklichkeit anzuwenden. Überhaupt: Die „Theorie der Bequemlichkeit“, die der Titel verspricht, bleibt der Autor uns schuldig. „Ein Entwurf“ heißt es im Untertitel, das soll wohl die Erwartungen dämpfen. Damit allerdings macht es sich der Autor selbst reichlich bequem. Seine Schlussfolgerung? "Wenn wir es uns zu bequem gemacht haben, wird uns irgendwann langweilig und wir werden der Bequemlichkeit überdrüssig. Ist aber die Arbeit getan, so wollen wir uns ausruhen und entspannen."

Der letzte Satz: "Was also tun? Pause, es sich bequem machen, in den Himmel schauen."