

Tina Wittholm

Parrhesia: Wahrsprechen als praktische Ausübung der Freiheit

Gegenstand des vorliegenden Artikels ist die von Michel Foucault inspirierte Ausübung der Selbsttechnik der *parrhesia*. Neben einer Einführung in den theoretischen Hintergrund des Wahrsprechens, welches in das Konzept der Sorge um sich eingebettet ist, wird auch eine praktische Gruppenübung beschrieben und reflektiert. Letztlich geht es darum, einen Raum für die Beantwortung der Frage zu öffnen, wie die Ausübung der individuellen Freiheit im Kontext der ethischen Beziehung zu sich selbst gelingen kann.

Philosophischer Kontext der Sorge um sich

Michel Foucault (1926-1984) widmet sich in seinen letzten Forschungsjahren der Untersuchung des Konzepts, das er „Sorge um sich“ nennt. Die Sorge um sich ist eine bestimmte ethische Haltung, die wir uns durch kontinuierliche philosophische Arbeit an uns selbst aneignen können. Sich um sich selbst zu sorgen, so wie Foucault das Konzept versteht, geht weit über den modernen *Selfcare-Trend* hinaus. Es bedeutet nicht einfach nur, sich etwas Gutes zu tun, sich Zeit für sich zu nehmen, medienfreie Abende einzulegen oder bewusste Grenzen setzen zu lernen. Mit Blick auf die Lebenspraxis einiger Philosophen in der griechischen und römischen Antike hat die Selbstsorge eine viel tiefgreifendere Bedeutung. Sie steht, ganz in sokratischer Tradition¹, in einem engen Zusammenhang mit der wahrhaftigen Selbsterkenntnis. Ehrlich in sich zu schauen und sich zu erkennen ist notwendiger Bestandteil der Selbstsorge. Denn zunächst geht es darum zu reflektieren, ob man das, was man glaubt zu wissen, denn wirklich weiß, oder ob man es nicht weiß.² Es geht um eine Prüfung seiner selbst und der Position, die man in der Welt einnimmt. Diese Prüfung muss kontinuierlich geschehen, auf beständige Weise, bis sie sich zu einer bewussten Lebenshaltung entwickelt. Damit kann die Selbstsorge als eine Lebensform begriffen werden.

¹ Foucault, 1984a, S. 447.

² Foucault, 1983, S. 408.

Die Frage, die bei Foucault hinter der Erforschung der Selbstsorge steht, ist die nach der Entstehung des Subjekts³. Wie kommt Subjektivität zustande? Antworten findet er mittels der Analyse der Formen, durch die das Individuum sich selbst als Subjekt konstituiert.⁴ Nach Foucault ist das Subjekt keine feste, dauerhaft beständige Substanz.⁵ Man erkennt sich also nicht nur einmal grundlegend selbst und hat dann ein Leben lang Gewissheit darüber, wer man ist. Das Subjekt wird vielmehr in einem ständigen Prozess konstituiert. Einerseits maßgeblich durch passive, von außen auf uns wirkende Machteinflüsse wie gesellschaftliche Normen, Diskurse und andere Strukturen. Andererseits auch durch aktive, durch uns selbst wirkende Handlungen. Die Konstituierung unserer Subjektivität oszilliert stetig, so kann man sagen, zwischen Formen von Fremdbestimmung und Selbstbestimmung.⁶ Produkt dieser stetigen Konstituierung ist das Selbst, das aufgrund seiner Prozesshaftigkeit immer nur in Beziehung zu denken ist. Das Selbst steht in Beziehung zu sich selbst, aber immer auch schon in Beziehung zur Umwelt und zu anderen, durch die es laufend geformt wird. Foucault denkt das Subjekt also nicht als Substanz, sondern als ethische Form. Die Selbstsorge ist eine besondere Form, die man sich selbst, seinem Leben geben kann. Es ist eine Lebensform mit ethischem Anspruch, begriffen als eine aktive Arbeit an sich selbst und kann als eine sehr tiefgreifende Form von Selbstbestimmung gedacht werden.

Während wir aber immer schon passiv von außen durch fremdbestimmte Einflüsse geformt werden – lange bevor uns das überhaupt bewusst sein kann – braucht es, um von Selbstsorge im philosophischen Sinn zu sprechen, ein gewisses Bewusstsein dafür, dass wir die Beziehung zu uns selbst auch in Aktivität mit bestimmten Techniken herstellen können. Gemeint sind solche Techniken, durch die wir unser Selbst formen, durch die wir wir selbst werden, die unserer Existenz eine Gestalt verleihen und die damit auch auf eine neue Art und Weise die Beziehungen zur Welt und zu unseren Mitmenschen begründen. Foucault bezeichnet diese als „Techniken der Selbstbeziehung“⁷

³ Foucault verwendet die Begriffe „Subjekt“ und „Selbst“ gewissermaßen synonym. Wenn ein Subjekt eine Arbeit an sich selbst leistet, so ist dieses bezeichnete Selbst ontologisch vom Subjekt nicht getrennt.

⁴ Foucault, 1983, S. 18.

⁵ Foucault, 1984b, S. 286.

⁶ Ich habe meine Masterarbeit zur tiefgründigeren Untersuchung dieser These im Kontext der neoliberalen Selbstoptimierung im Verhältnis zur Sorge um sich nach Foucault geschrieben.

⁷ Foucault, 1983, S. 64.

oder auch einfach „Selbsttechniken“⁸. Bei der Anwendung von Selbsttechniken können wir uns als eine Art Künstler begreifen, der sich selbst und sein Leben mit besonderen Werkzeugen formt. Wir werden aktiv, wir legen Hand an, arbeiten an uns und Formen unsere eigene Existenz damit immer weiter wie ein Kunstwerk aus. Wilhelm Schmid spricht daher davon, dass Foucault mit seinen Forschungen zur Sorge um sich ein Wegbereiter für die mögliche Neugründung einer Ethik als Lebenskunst war.⁹ Einer Lebenskunst, bei der wir uns durch bestimmte Praktiken zur Selbstformung als moralische, nach innerem Wachstum strebende Individuen konstituieren. Einer Lebenskunst, durch die wir unser Selbst und unsere Seinsmodi in der Welt aktiv regieren.¹⁰

Parrhesia als Selbsttechnik

Die *parrhesia* ist eine solche Selbsttechnik, mit der sich das Individuum auf Grundlage seiner Selbsterkenntnis in seinem Verhältnis zu sich selbst und zu den anderen als Subjekt aktiv konstituiert.¹¹ Der Begriff *parrhesia* bezeichnet in seiner ursprünglichen griechischen Bedeutung „alles sagen“ oder auch die „freie Rede“, die „freimütige Rede“. Als eine Praxis der Selbstsorge geht es dabei um ein Aussprechen der eigenen Wahrheit, also das, was man selbst für wahr hält. Foucault übersetzt sie daher auch im weiteren Sinne mit „Wahr-sprechen“¹². Sie ist eine Technik oder auch Praktik der Lebenskunst, die es mit dem „Wahrheitsspiel“¹³ aufnimmt. Durch die äußeren Machteinflüsse werden wir unwillkürlich in die existierenden Spiele der Wahrheit verwickelt und dadurch in unserer Subjektivität geformt. Die Praktik der *parrhesia* versetzt uns in die Lage, diesen äußeren Machteinflüssen etwas entgegenzusetzen und das Spiel der Wahrheit auf eine andere, auf unsere eigene Art und Weise zu spielen. Anders gesagt: Selbstsorge bedeutet, mit den verschiedenen Formen der Beziehung zu sich selbst zu spielen¹⁴ und sich immer wieder aufs Neue in ein bestimmtes Verhältnis zur Wahrheit zu setzen. Das Ziel der *parrhesia* ist die Entwicklung eines *ethos*, d.h. die Art und Weise, wie man zum moralischen Subjekt wird.¹⁵ Der *ethos* bildet sich durch die Wirkung der

⁸ Foucault, 1984c, S. 1000.

⁹ Schmid, 2000.

¹⁰ Foucault, 1983, S. 64.

¹¹ Ebd.

¹² Ebd.

¹³ Foucault 1980, S. 30.

¹⁴ Foucault, 1984b, S. 286.

¹⁵ Foucault, 1984a, S. 94.

wahren Rede, die man an sich selbst und an andere richtet. Die Funktion der *parrhesia* besteht nun darin, die Macht der Mächtigen begrenzen zu können.¹⁶ Durch die neue Verhältnissetzung zum Außen lernen wir uns selbst und andere moralisch zu regieren: „Welche Wahrheiten sind nötig, um sich selbst und die anderen zu führen und um die anderen angemessen zu führen, indem man sich selbst angemessen führt? [...] Welche Kenntnisse, welche Übungen?“¹⁷

Zwischenmenschlicher Aspekt der Selbstbeziehung

An dem Beispiel der *parrhesia* zeigt sich besonders deutlich, dass Selbstsorge kein Ausdruck eines übersteigerten Egozentrismus ist. „Man kann sich nicht mit sich selbst befassen, sich um sich selbst sorgen, ohne eine Beziehung zu einem anderen zu haben“, so Foucault.¹⁸ Gerade das Wahrsprechen braucht einen Gesprächspartner, einen moralischen Raum, in dem es sich vollziehen darf. Die Kunst des Selbst erfordert immer auch eine Beziehung zu anderen.¹⁹ Es geht bei dieser Praktik zwar darum, dass sich das Subjekt mit Rückgriff auf sich selbst stabilisiert, aber es braucht eine Anleitung von außen oder zumindest ein Gegenüber, das Zeuge der Wahrheit ist. In der zwischenmenschlichen Beziehung zum Gesprächspartner wird dabei auch die ethische Beziehung zu sich selbst hergestellt.

Bei der *parrhesia* handelt es sich um ein authentisches Sprechen, bei dem in einer bestimmten Art und Weise die Wahrheit gesagt wird.²⁰ Es zählt nicht der Wahrheitsgehalt selbst (ob etwas objektiv wahr ist), sondern die Wahrhaftigkeit der freimütig sprechenden Person.²¹ Es zählt, ob die Person auch wirklich sagt, was sie meint und denkt. Und dass sie das, was sie denkt, auch wirklich für wahr hält. Dass man die Wahrheit aus der Tiefe seiner eigenen Seele weiß.²² Es geht darum, mutig die volle Wahrheit von Herzen zu sprechen. Auch wenn man sich damit einem unbestimmten Risiko aussetzt, sich in eine Gefahr begibt, die vielleicht sogar die eigene Existenz betrifft (in antiken Zeiten konnte das Aussprechen der eigenen Wahrheit auch gelegentlich den

¹⁶ Foucault, 1983, S. 209.

¹⁷ Ebd., S. 384.

¹⁸ Ebd., S. 66

¹⁹ Ebd.

²⁰ Ebd., S. 77.

²¹ Ebd., S. 78.

²² Ebd., S. 459.

Kopf kosten). Denn eine weitere Eigenschaft der *parrhesia* ist ihre unverblühte Schroffheit. Die *parrhesia* kann dem Gesprächspartner heftig und schroff ins Gesicht schlagen, ihn verletzen oder erzürnen.²³ Sie vollzieht sich ohne Einschränkung, ohne Verheimlichung, ohne Scham, ohne rhetorische Ausschmückung, ohne Schmeichelei und ungeachtet der Konsequenzen. Bestenfalls lässt sie nichts zum Interpretieren übrig.

Stabilisierung der Selbstbeziehung

„Die *parrhesia*“, so Foucault, „ist von der Wirkung aus zu bestimmen, die sein eigenes Wahrsprechen auf den Sprecher haben kann, von der Rückwirkung aus, die das Wahrsprechen auf den Sprecher aufgrund der Wirkung ausübt, die es auf den Gesprächspartner hat“.²⁴ Die *parrhesia* leitet dazu an, eine selbstbestimmte Beziehung zu sich selbst herzustellen, denn durch das Wahrsprechen geht das Subjekt mit sich selbst ein Bündnis ein.²⁵ Es bindet sich an den Inhalt der Äußerung und an das Risiko, das damit einhergeht. Es bindet sich selbst in freier und mutiger Handlung an die geäußerte Wahrheit und konstituiert sich dadurch beim Sprechen als Partner seiner selbst. Sowohl die Aussage als auch der Akt der Äußerung beeinflussen die Seinsweise des Subjekts. Beispielsweise kann sich das Subjekt in seiner Seinsweise modifizieren, bestätigen, bestimmen oder präzisieren.²⁶

Der *Parrhesiastiker* offenbart dem Gesprächspartner nicht, was der Fall ist. Sondern er enthüllt ihm oder hilft ihm zur erkennen, was er selbst ist, indem er seine eigene Freiheit eines sprechenden Individuums geltend macht.²⁷ Daher ist die *parrhesia*, also der freie Mut, durch den man sich selbst in der Handlung des Wahrsprechens bindet, Ausdruck eines zutiefst ethischen Aktes.²⁸ Die philosophische Frage, die für Foucault an dieser Stelle auftaucht, ist die nach der entstehenden Verbindung zwischen der Freiheit und der Wahrheit. „Inwiefern ist die Tatsache, daß man sich der Wahrheit verpflichtet, [...] in Wirklichkeit die Ausübung, und zwar die höchste Ausübung von Freiheit?“²⁹.

²³ Ebd., S. 81.

²⁴ Ebd., S. 83.

²⁵ Ebd., S. 92.

²⁶ Ebd., S. 96.

²⁷ Ebd., S. 93.

²⁸ Ebd., S. 94.

²⁹ Ebd., S. 95.

Die Praktizierung des Wahrsprechens

Ausübung bedeutet, dass diese Fragen nicht nur theoretisch am Schreibtisch reflektiert werden. Es bedeutet in die Praxis zu gehen und die *parrhesia* selbst zu üben. In einem leibhaftigen Prozess der praktischen Übungen können wir die auf uns selbst rückbezügliche Erfahrung machen, was es bedeutet, die Wahrheit zu sprechen. Um es mit den Worten Schmid auszudrücken: „Um fähig zu sein, die Wahrheit zu sagen, bedarf es einer Arbeit des Philosophen an sich selbst“.³⁰ Ich sehe einen großen Wert der Philosophischen Praxis darin, antike Praktiken der Lebenskunst für die Gegenwart fruchtbar zu machen. Es folgt nun die Beschreibung eines Gruppensettings im Rahmen eines Workshops, das sich schon mehrmals für die Übung des Wahrsprechens bewährt hat.

Es empfiehlt sich eine Gruppe von maximal 8-10 Personen zusammenkommen zu lassen, die im Vorhinein darüber aufgeklärt wurden, dass es darum geht, die freimütige Rede selbst aktiv zu praktizieren. Der Workshop gelingt aber auch bereits mit einer kleineren Gruppe ab etwa 4 Personen. Wichtig ist im Vorhinein zu betonen, dass alles Gesagte im Raum bleibt und nicht an außenstehende Personen weitergetragen wird.

Mit der Bereitstellung eines solchen geschützten Rahmens wird die Möglichkeit gegeben, mit der Selbsttechnik der *parrhesia* eine neue Form des Sprechens auszuprobieren. Es muss klar sein, dass es darum geht, sich mit den eigenen Wahrheiten über sich selbst und seinem Leben vor anderen auseinanderzusetzen. Das stille Beobachten ist deshalb nicht erlaubt. Für die Gruppendynamik ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer bereit dazu ist, sich im Wahrsprechen vor den anderen zu üben. Das mutige Aussprechen der eigenen Wahrheit wie auch das Hören der Wahrheiten der anderen soll nicht nur die Beziehung zu sich selbst stärken, sondern auch zum persönlichen Wachstum beitragen und gleichzeitig das Bewusstsein und das Gefühl für die ethische Verbundenheit mit anderen fördern. Die Teilnehmer der Übung sitzen dafür alle im Kreis. Auf einem Sessel oder, wenn es die Atmosphäre und Bequemlichkeit der Umgebung erlaubt, auf dem Boden.

Der methodische Ablauf des Workshops sieht eine kurze inhaltliche Einführung über den philosophischen Hintergrund der *parrhesia* vor. So kann eine Vorstellung davon gewonnen werden, worin genau die philosophische Arbeit

³⁰ Schmid, 2000, S. 66.

an sich selbst besteht. Anschließend werden einige verschriftliche Leitfragen gut sichtbar in die Mitte des Kreises gelegt. Folgende in der Praxis erprobte Leitfragen habe ich dafür bisher zusammengetragen:

- Wie gehe ich mit mir selber um?
- Was bedeutet es, Sorge für mich zu übernehmen?
- Wonach richte ich mein Leben aus?
- Wie häufig lüge ich im Alltag? In welchen Situationen?
- Interessiert mich der Erhalt des Menschengeschlechts, wenn ich selbst und alle meine Bekannten nicht mehr sind?
- Was würde mir leidtun, wenn ich heute sterben würde?
- Wäre es gut, wenn alle Menschen um mich herum so wären wie ich?
- Wofür nehme ich mir keine Zeit?
- Was bedeutet es, ein selbstbestimmtes Leben zu führen?
- Was bedeutet es für mich, Verantwortung zu übernehmen?
- Was kann ich an mir anerkennen?
- Wenn ich nicht versagen könnte, was würde ich dann tun?
- Wenn ich keine Vergangenheit hätte, was würde ich in meinem Leben dann tun und wählen?

Nun hat jeder Teilnehmer nacheinander je nach vereinbarten Zeitrahmen des Workshops 5-8 Minuten Zeit, eine oder mehrere Leitfragen vor den anderen aussprechend zu beantworten. Es können auch andere Fragen beantwortet werden, die mitgebrachten Fragen sollen nur als Stütze dienen. Währenddessen haben alle anderen Teilnehmer still zuzuhören. Dem *Parrhesiastiker* wird ein Objekt gegeben (z.B. ein „Redeball“), das signalisiert, dass er an der Reihe zum Wahrsprechen ist. Die Redezeit wird von einem Moderator mit einem Timer gestoppt (z.B. Timer am Smartphone, der ein für alle wahrnehmbares Signal gibt, wenn die Redezeit um ist). Ziel ist es, sich dem Sprechen voll und ganz hinzugeben und das auszusprechen, was einem gerade in Bezug auf die Leitfragen in den Sinn kommt.

Ein entscheidender Unterschied, der bei dieser Methode zwischen Theorie und Praxis besteht, ist das Sprechen mit sich selbst, und nicht das direkte Sprechen mit anderem. Es soll nicht darum gehen, einem anderen Workshop-Teilnehmer die Wahrheit heftig und schroff ins Gesicht zu schlagen. Wie die Leitfragen bereits zeigen, wird der Fokus auf die tiefgründige Auseinandersetzung mit der Beziehung zu sich selbst gelegt. Der *Parrhesiastiker* wendet

seine Augen auf die Fragen, die vor ihm liegen. Auch die anderen Teilnehmer sehen ihn nicht direkt an, sondern haben ihren Blick auch in die Mitte des Kreises oder auf einem anderen Punkt im Raum gerichtet. Die Übung des Wahrsprechens soll kein direktes Gespräch mit jemand anderem werden. Es geht darum, dass man mit sich selbst spricht. Dass man mit sich selbst eine oder mehrere der Leitfragen beantwortet.

Die Rolle der anderen besteht dabei darin, Zeuge der Wahrheit zu werden. Sie haben indirekt Teil an der wahrhaftigen Prüfung der Seele³¹ des *Parrhesiastikers*, gleichzeitig sind sie essentieller Bestandteil der Übung.

Nachdem jeder Teilnehmer an der Reihe war, sich in der *parrhesia* zu üben, wird zum Abschluss noch die Möglichkeit zur gemeinsamen Metareflexion über das Gesagte, Gehörte und Berührte gegeben.

Erzeugte Wirkungen durch das Wahrsprechen

In der Metareflexion hat sich die Praxisrelevanz der theoretischen Konzeption Foucaults schon des Öfteren bewiesen. Vor dem Wahrsprechen wurden Nervosität und ein erhöhter Puls wahrgenommen, begleitet von Gefühlen der Unsicherheit und Ängstlichkeit. Hier zeigt sich der Akt des Risikos, der von einem selbst Mut zur Überwindung der Herausforderung erfordert. Der Ausgang der Situation ist für einen selbst noch ungewiss, insbesondere da man sich dem freien Sprechen einfach hingibt, ohne Gesagtes vorher zu planen. Während dem Wahrsprechen können Emotionen hervorbrechen und nicht selten fließen auch Tränen. Dieser Zustand wird oft als eine Befreiung beschrieben. (Oft unterdrückten oder ungeahnten) Emotionen wird ein Raum gegeben, in dem sie wahrgenommen werden und damit vielleicht auch losgelassen werden können. Auch wurde schon von Teilnehmern berichtet, dass sie während dem Sprechen das Gefühl hatten, sich selbst eine bestimmte Form zu geben und mehr Klarheit über die Verästelung ihrer Selbstbeziehung mit ihrem Leben zu gewinnen. Die radikale Ehrlichkeit mit sich selbst setzt eine Energie frei, die zur Transformation seiner selbst führt. Während dem Sprechen hat sich eine Modulation der Subjektivierung vollzogen und nach dem Sprechen ist man jemand anderer geworden. Die Erfahrung zieht Wirkungen nach sich, die es ermöglichen, sich im Alltag in ein neues Verhältnis der gegebenen Wahrheitsspiele zu setzen. Darin ist das Wahrsprechen ein nachhaltiger Akt der individuellen Freiheit. Ob es die Ausübung der höchsten

³¹ Foucault, 1983, S. 459.

Freiheit ist, wie Foucault fragt, darf jeder für sich in der praktischen Übung selbst herausfinden.

Literaturverzeichnis

- Foucault, Michel. 1980.** „Sitzung vom 9. Januar 1980“, in: *Die Regierung der Lebenden. Vorlesungen am Collège de France 1979/80*. Berlin: Suhrkamp 2014, S. 15-41.
- Foucault, Michel. 1983.** *Die Regierung des Selbst und der anderen. Vorlesungen am Collège de France 1982/83*. 1. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2012.
- Foucault, Michel. 1984a.** *Der Mut zur Wahrheit. Die Regierung des Selbst und der anderen II. Vorlesungen am Collège de France 1983/84*. 1. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2012.
- Foucault, Michel. 1984b.** „Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit“, in: Daniel Defert und François Ewald [Hrsg.]: *Analytik der Macht*. 7. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2017, S. 274-300.
- Foucault, Michel. 1984c.** „Die politische Technologie der Individuen“, in: Daniel Defert und François Ewald [Hrsg.]: *Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits*. Band IV. 1980-1988. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2005, S. 999-1015.
- Schmid, Wilhelm. 2000.** *Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Die Frage nach dem Grund und die Neubegründung der Ethik bei Foucault*. 4. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2016.