



Wilhelm Schmid

*Einführung in
die Lebenskunst*

Schönes Leben?

Suhrkamp

suhrkamp
pocket

Die Idee der Lebenskunst ist, ein schönes Leben zu ermöglichen. Aber was ist das eigentlich: »ein schönes Leben«? Schön ist, so Bestsellerautor Wilhelm Schmid (*Gelassenheit; Glück*), was als bejahenswert erscheint. Die eigentliche Macht der Schönheit liegt nicht in der Perfektionierung der Existenz, sondern in ihrer Bejahung. Lebenskunst heißt, das Leben bejahenswerter zu machen und hierzu eine Arbeit an sich selbst, am eigenen Leben und am Leben mit Anderen zu leisten. Die konkreten Möglichkeiten zur Bewältigung des Lebens stehen in diesem Buch dabei im Vordergrund.

Wilhelm Schmid, geboren 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. 2012 wurde er mit dem Meckatzer-Philosophie-Preis und 2013 mit dem Egnér-Preis ausgezeichnet. Zuletzt erschienen u. a.: *Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers* (2016), *Von den Freuden der Eltern und Großeltern* (2016), *Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden* (2014).

Wilhelm Schmid Schönes Leben?

Einführung
in die Lebenskunst

Suhrkamp

Erste Auflage 2017
suhrkamp taschenbuch 4796
Suhrkamp Verlag Berlin
© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2000
Suhrkamp Taschenbuch Verlag
Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.
Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn
Druck und Bindung: Kösel, Altusried
Umschlagabbildung: Heinrich Vogeler, Sehnsucht, 1908.
Foto: akg-images, Berlin
Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-518-46796-1

Inhalt

Vorwort 9

»Exkursion in die Philosophie«:

Edward Hoppers Bild 15

Warten auf das Leben

und die Suche nach einer neuen Lebenskunst 26

Einige Grundfragen der Lebenskunst

und das finale Argument 36

Arbeit der Sorge:

Das Netz der Gewohnheiten knüpfen 47

Aufhebung der Sorge:

Die Lüste genießen 61

Anstoß zur Sorge:

Vom Sinn der Schmerzen 74

Äußerste Sorge:

Vom Leben mit dem Tod 90

Grundlegende Technik:

Die Zeit gebrauchen 103

- Experimentelle Technik:
Auf den Versuch hin leben 115
- Technik des Umgangs mit Affekten:
Kunst des Zorns 127
- Technik des Umgangs mit Widersprüchen:
Kunst der Ironie 141
- Technik der Umkehrung:
Negativ denken 152
- Aussetzen von Lebenskunst:
Melancholie 162
- Einsetzen von Lebenskunst:
Gelassenheit 175
- Der Lebensstil des ökologischen Selbst 186
- Lebenskunst im Cyberspace 196
- Fitness? Wellness?
Gesundheit als Lebenskunst 207
- Die Wiederkehr der Heiterkeit:
Zur Rehabilitierung eines philosophischen
Begriffs 223
- Der Weg zum Glück und die Kunst,
dem Leben Sinn zu geben 240

Das Ziel der Lebenskunst:

Sich ein schönes Leben machen 255

Textnachweis 268

Vorwort

Ist das Leben, das wir leben, unser »eigenes«? Es wird bestimmt von Faktoren, auf die wir doch kaum Einfluss haben, von Mächten, die nach Belieben mit uns umzuspringen scheinen. Gleichwohl wird dieses Leben zu unserem eigenen – spätestens am letzten Tag. Nur wir selbst werden es zu Ende bringen, wer oder was auch immer es bestimmt haben mag. Wir allein sind – vor uns selbst – für dieses Leben verantwortlich, niemand sonst wird, schon gar am ultimativen Punkt, diese Verantwortung übernehmen. Lebenskunst ist die Ernsthaftigkeit des Versuchs, aus diesem Grund sich das Leben beizeiten selbst anzueignen und vielleicht sogar ein »schönes Leben« daraus zu machen. Einige Ideen und Kunstgriffe dazu finden sich hier.

Fern davon, »leicht« zu sein, ist die Lebenskunst die Arbeit an der eigenen Autonomie, auch die Hilfestellung hierzu für Andere. Dass Lebenskunst von manchen leichthin für »etwas Oberflächliches« gehalten wird, ist auf den Umstand zurückzuführen, dass sie in moderner Zeit kein Gegenstand ernsthafter Reflexion mehr war. Eigentlich ist Lebenskunst jedoch »etwas Philosophisches«, schon das Wort

selbst entstammt der Philosophie und war bereits in antiker Zeit im Gebrauch. Der Versuch zur Erneuerung einer »Philosophie der Lebenskunst«* knüpft daran an; dass dies auf einigtes Interesse in den verschiedensten Bereichen der Gesellschaft gestoßen ist (eine unerwartet integrative Wirkung der Lebenskunst), ist zweifellos der Situation der Zeit geschuldet: Das Ende der Ideologien, das Ende der mit ihnen verbundenen Träume, sozialistischen wie kapitalistischen, das Ende der allzu optimistischen Utopien, die mit Wissenschaft und Technik in der Moderne des 19. und 20. Jahrhunderts verbunden waren, wirft die Menschen in ungeahntem Maße auf sich selbst zurück. Nichts und niemand, so ahnen sie, wird jemals die perfekte Welt schaffen, in der das Leben unproblematisch ist; Ideologien und Utopien haben eher neue Probleme herbeigeführt, mit denen viele nicht mehr zu leben verstehen. Und selbst wenn es dereinst gelänge, eine »ideale« Gesellschaft zu schaffen – woher der naive Glaube, der Lebensvollzug verstünde sich dann quasi von selbst?

Das Bemühen um eine Neubegründung der Lebenskunst ist der Versuch zu einer Antwort darauf. Wichtig sind jedoch die Vorzeichen dafür: nicht *nor-*

* Wilhelm Schmid: *Philosophie der Lebenskunst – Eine Grundlegung*. Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Frankfurt a. M. 1998, 14. Auflage 2016.

mativ vorzugehen, Normen und allgemeine Verbindlichkeiten schaffend, sondern *optativ*, Optionen und Möglichkeiten eröffnend. Unter diesen Vorzeichen sind die Vorschläge zu lesen, die hier gemacht werden: Es handelt sich also nicht etwa, wie in der früheren Geschichte der Philosophie, um eine inhaltliche Festlegung der Lebenskunst, sondern um das Aufzeigen von Bedingungen und Möglichkeiten hierzu. Nicht nur die Wahl der Lebenskunst selbst, sondern auch die Wahl und Einübung einzelner Künste des Lebens obliegt dem jeweiligen Subjekt der Lebenskunst. Die systematische Grundlegung dazu findet sich im genannten, umfassend ausgearbeiteten Ansatz zu einer Philosophie der Lebenskunst, etwa was die zentrale Frage der Wahl oder die Aufklärung von Strukturen, insbesondere Machtstrukturen betrifft, durch deren Kenntnis Spielräume der Wahl erst entstehen können. Dort wird die politische Dimension diskutiert, die aus der Lebenskunst mehr macht als die Pflege privater Gärten; eine lange Erörterung gilt der Frage, was unter dem »Subjekt« der Lebenskunst verstanden werden kann und welche Rolle dessen Beziehungen zu Anderen spielen. Auch eine Fülle von Nachweisen und weiterführender Literatur ist dort zu finden.

Der ersten Annäherung und dem besseren Überblick aber dient die vorliegende Einführung in die

Lebenskunst. Das Buch unternimmt, der »Philosophie der Lebenskunst« folgend, eine »Exkursion in die Philosophie« anhand eines Bildes des Malers Edward Hopper, einen Ausflug also in jenen Raum des Denkens, in dem die Frage nach dem Leben gestellt werden kann, um die Antwort zu suchen, die das Lebenkönnen wieder ermöglicht. Der Schwerpunkt des Buches liegt auf der praktischen Seite möglicher Antworten, auf der Ausarbeitung von Künsten im Umgang mit Gewohnheiten, Lüsten, Schmerzen, Zorn, Zeit und Tod, Künsten der Ironie, des »Negativdenkens« und der Gelassenheit. Mit dem Entwurf zu einer *ökologischen* Lebenskunst wird auf die entscheidende Herausforderung der Zeit, mit einer »Lebenskunst im Cyberspace« auf die *Internetisierung* der Existenz zu antworten versucht. Ausgewählte Abschnitte aus der »Philosophie der Lebenskunst« hierzu werden um neuere Reflexionen über Gesundheit, Heiterkeit, Glück und die Frage nach Sinn ergänzt.

Zur Kunst in der Lebenskunst, zum »gekonnten Leben« und zur bewussten Lebensführung kann das philosophische Nachdenken einen Beitrag leisten. Philosophisch ist die Suche nach Gründen und Begründungen, die Klärung von Begriffen, das Ausfindigmachen von Strukturen und grundlegenden Zusammenhängen, das Durchdenken von Bedingungen und das Auseinanderlegen von Möglichkeiten. In

diesem Sinne kann die Philosophie Hilfestellung bieten bei der Aufklärung einer Lebenssituation; sie verhilft dazu, besser zu verstehen, was geschieht, welche Möglichkeiten ein Individuum hat oder nicht hat. Die wichtigste Lebenshilfe wird auf der Ebene des Denkens geleistet, denn allzu häufig sind wir nicht etwa das Opfer äußerer, anonymer Mächte oder innerer, psychischer Strukturen, sondern Opfer eines Denkens, das uns über eine Sache dies und nichts anderes denken lässt. Das Denken kann Haltung und Verhalten beeinflussen und aus Engpässen befreien.

Und was kann »schönes Leben« in diesem Zusammenhang bedeuten? Wie beim Begriff der Lebenskunst selbst, handelt es sich beim »schönen Leben« um einen vergessenen Begriff der antiken Ethik und Ästhetik, der erneut in die Debatte eingeführt werden soll, um über das allzu unkritisch gedachte »gute« oder gar »gelingende Leben« hinauszukommen. Der Begriff des »schönen Lebens« zieht sich wie ein roter Faden durch die verschiedenen Texte; ihn ins Zentrum zu rücken, ist das wichtigste Anliegen des Buches. In der Geschichte der Philosophie, bei Platon ebenso wie bei Diogenes oder Epikur und den Stoikern, war dies eine geläufige Formel: »schön zu leben« (*kalos zen*). Einer, der sagte, er taue nicht zur Philosophie, erhielt von Diogenes umgehend zur Antwort: »Wozu also lebst du, wenn du dich nicht

darum sorgst, schön zu leben?« Sich um ein schönes Leben zu sorgen: damit ist gemeint, das Leben nicht einfach nur dahinzuleben, dem Gesetz der Trägheit folgend, sondern in die Existenz einzugreifen und sie bewusst zum Gegenstand einer Ausarbeitung zu machen. In der Tradition des Humanismus spielte diese Idee des schönen Lebens eine tragende Rolle. Gedacht ist die philosophisch reflektierte Lebenskunst vor diesem Hintergrund nicht als eine Schönwetter-Lebenskunst, die ein Luxusgut für diejenigen sein könnte, die sonst schon alles haben. Vielmehr als eine existenzielle Lebenskunst, für die jegliche Ethik mit der Haltung und dem Verhalten des Individuums selbst beginnt, um am eigenen Leben und, gemeinsam mit Anderen, am gesellschaftlichen Zusammenleben zu arbeiten.

»Exkursion in die Philosophie«: Edward Hoppers Bild

Ein Ausschnitt aus dem Alltag zweier Menschen: Ein grübelnder Mann, die Stirn in Falten gelegt und mit strengen Bügelfalten in den Hosenbeinen, sinnt angestrengt über etwas nach. Er ist nicht allein, nicht zu übersehen ist die halb entblößte Frau hinter ihm, hingestreckt auf eine Liege, an deren Rand er sitzt, und abgewandt von ihm, ihr Gesicht ist nicht sichtbar. Die quer übers Kopfkissen hingegossenen Haare könnten verraten, dass sie sich abrupt von ihm weggedreht hat, und sie macht nicht die geringsten Anstalten, sich ihm wieder zuzuwenden. Auch er schenkt ihr keinen Blick, er bleibt am Rand der Liege sitzen, in sich zusammengesunken und etwas verkrampft, eine Gestalt der Ratlosigkeit. Unklar bleibt das Verhältnis zwischen beiden, unklar, ob es um dieses Verhältnis geht, unklar, ob es noch ein Verhältnis gibt, unklar erst recht, welchen Sinn in diesem Bild von 1959 die »Exkursion in die Philosophie« haben soll.

Offenkundig kommt es nicht auf die Verteilung der Geschlechterrollen an; dass sie austauschbar sind, zeigte Edward Hopper schon zehn Jahre früher, als er 1949 eine ähnliche Szene malte und mit einem we-

niger rätselhaften Titel versah: »Summer in the City«. Hinter der vordergründigen Alltäglichkeit verbirgt sich eine viel sagende, in keiner Weise eindeutige Situation. »Sie wissen ja«, sagte er, »welche Fülle von Gedanken und Impulsen in ein Werk eingehen.« Nicht die Verteilung der Rollen, nicht die Besonderheit des Verhältnisses, sondern die Beispielhaftigkeit der Situation ist von Interesse: Beispielhaft für die Ratlosigkeit in bestimmten Situationen des Lebens, für den Stillstand des Lebens in dem Moment, in dem etwas, vielleicht alles, in Frage steht; beispielhaft auch dafür, dass diese Ratlosigkeit, dieses Infra-gestehen vorzugsweise dort zu erfahren ist, wo es um die Dinge der Liebe zu gehen scheint.

Eine erste Annäherung unter diesem Aspekt könnte das Bild als eine Einführung in die Philosophie erweisen, denn für die Philosophie, wie sie einst in Platons »Symposion« vorgestellt worden war, stellt diese Lebenssituation, die Suche nach einer Kunst des Umgangs mit den Dingen der Liebe, eine wichtige Fragestellung dar.* Das Bild brächte dann den Augenblick der Philosophie zum Ausdruck, den Augenblick *danach*, das Einsetzen der Reflexion, das Leben mit der schmerzlichen Distanz zum Anderen,

* Vgl. Wilhelm Schmid: *Die Geburt der Philosophie im Garten der Lüste* (1987). Suhrkamp Taschenbuch, Frankfurt a. M. 2000.

das Denken in der Leere der entschwundenen Lust, das unerbittliche Fragen nach dem Grund. Eine Entzauberung der Welt hat stattgefunden, und die banale Wirklichkeit macht sich breit. Der Faden ist gerissen, der dem Leben Sinn verliehen hatte, und es erscheint höchst ungewiss, ob es ein Leben danach wird noch geben können. Neben der unmittelbaren Erfahrung der Sinnlichkeit und dem Traum von der Vereinigung ist dies eben die komplementäre Erfahrung der Liebe, ihr immer wiederkehrendes Verhängnis: Sofern die unendliche Seligkeit erfahren worden ist, wird der Sturz zurück in die Sterblichkeit nur umso fühlbarer, denn es ist der Sturz aus der Ewigkeit zurück in die Zeit. Und selbst wenn die Seligkeit nur vor Augen gestanden hat, sind die Folgen nicht minder schmerzlich: Aus der Ewigkeit verbannt zu bleiben, dem Gesetz der Zeit auch nicht für einen Augenblick entfliehen zu können. Das Individuum findet sich zurückgeworfen auf sich selbst, zwischen den Ruinen der Repräsentation, in den Trümmern der Welt seiner Vorstellungen, in denen das Einssein mit dem Anderen so große Bedeutung hatte. Wer aber einen schönen Traum geträumt hat, mag in der Realität nicht mehr leben.

Platon zufolge sollte das Individuum sich von der unmittelbar sinnlichen Erfahrung abwenden, um der Idee der »wahren Schönheit« sich zuzuwenden, die



Edward Hopper, Exkursion in die Philosophie
(*Excursion into Philosophy*), 1959. Öl auf Leinwand,
76,2 × 101,6 cm. Sammlung Richard M. Cohen.

nie enttäuschend sein würde. So versucht es wohl auch der Protagonist, der die »Exkursion in die Philosophie« unternimmt. Seine Haltung ist beinahe die des Denkers von Rodin, der über dem Höllentor brütet. Die Sorge zerfurcht seine Stirn. Die sinnliche Schönheit, die hinter ihm liegt, hat er verraten oder sie hat ihn verlassen. Welches Buch hat der Mann da aufgeschlagen? Es scheint unwichtig zu sein, denn er hat es bereits wieder aus der Hand gelegt. Sollte es ein Buch der Philosophie gewesen sein, so hilft ihm deren große Weisheit in dieser Situation wohl auch

nicht weiter. Oder er hat dem Buch eine wichtige Anregung entnommen und sinnt weiter darüber nach. Jedenfalls liest er nicht mehr in dem Buch, und wenn Hopper selbst es nicht verraten hätte, würden wir nie erfahren, ob es sich eher um Platons »Symposion« oder um ein anderes Werk handelt, das vom Garten der Lüste und vom Projekt der Philosophie erzählt, wie etwa Marquis de Sades »Justine«, worin die Fackel der Philosophie entflammt und das Denken immer wieder neu entzündet wird am lodernden Feuer der Lüste: Diese Bücher repräsentieren die Spannweite des erotischen Diskurses in der abendländischen Philosophie, einzig nur darin, *dass* die Frage des Umgangs mit den Lüsten grundlegend ist für die Philosophie. Von den beiden Optionen – Abwendung von der Unmittelbarkeit der Lüste, Träumen von phantastischen Lüsten – wählt der Mann, der am Rand der Liege sitzt, die erstere; er habe, verrät der Maler, Platon »ziemlich spät in seinem Leben gelesen«. Um einen Triumph der Philosophie handelt es sich in jedem Fall.

Das Bild ist im doppelten Sinne herausgeschnitten aus dem Alltag des Mannes und der Frau. Links das Bild im Bild, abgeschnitten, rechts das Fenster, weit offen, abgeschnitten. Kein Zweifel, Hopper, den man gerne einen »Realisten« nennt, kannte den Impressionisten Degas, der mit derlei Techniken arbeitete,