

Die Wiederentdeckung der philosophischen Lebenskunst

PD Dr. Wilhelm Schmid

Vortrag, 24. April 2002, im Rahmen der
52. Lindauer Psychotherapiewochen 2002 (www.Lptw.de)

1. Der Begriff der Lebenskunst und das Anliegen der Philosophie

Was hat Philosophie mit Lebenskunst zu tun? In der Tat, so weit ist es gekommen, dass man diese Frage stellen muß. Wer Philosophie studiert, um mit ihrer Hilfe einige Lebensfragen für sich zu klären, dem kann es passieren, dass er aufgefordert wird, „mal eine Psychotherapie zu machen“. Dabei stammt der Begriff der Lebenskunst selbst aus der antiken Philosophie, ist also von vornherein philosophisch: griechisch *téchne tou bíou*, *téchne perì bion*, lateinisch *ars vitae*, *ars vivendi*. Die Philosophie selbst trägt die Verantwortung dafür, dass sie eines ihrer vornehmsten Gebiete aus den Augen verloren hat. Dies geschah im Gefolge der Konzeption der Epoche namens „Moderne“ durch die Philosophen, die Aufklärer waren: Mithilfe von Wissenschaft, Technik und freier Wirtschaft sollte die Moderne die kleinen und großen Lebensprobleme lösen und das „größte Glück der größten Zahl“ realisieren; die Philosophie fand ihre Aufgabe fortan darin, der Wissenschaft theoretisch zuzuarbeiten. Wo alle Lebensprobleme gelöst werden, wird eine Lebenskunst überflüssig. Es scheint jedoch, dass das Kalkül nicht gänzlich aufgegangen ist, und der Optimismus, dass es jemals aufgehen wird, ist geschwunden. Konsequenterweise kommt es zur Rückkehr der Lebenskunst.

Es ist das Anliegen meiner Arbeit seit vielen Jahren, Philosophie und Lebenskunst wieder aufeinander zu beziehen und eine „Philosophie der Lebenskunst“ neu zu begründen.¹ Philosophie meint dabei zunächst nichts anderes als ein *Innehalten und Nachdenken* – das ist eine bescheidene Definition, aber Philosophie beginnt seit jeher mit diesem Moment. Sie ist die Eröffnung eines

¹ Wilhelm Schmid, *Philosophie der Lebenskunst – Eine Grundlegung*. Frankfurt am Main 1998 (Suhrkamp Taschenbuch), 8. Auflage 2001. In stark verkürzter Form und mit neuen Texten zu Gesundheit, Heiterkeit, Glück: Wilhelm Schmid, *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*, Frankfurt/M. 2000 (Suhrkamp).

geistigen Raums, innerhalb dessen Lebensfragen gestellt und erörtert werden können, ohne dass es hierfür eines pathologischen Hintergrunds bedürfte. Wer Fragen an das Leben hat, ist nicht notwendigerweise krank, auch nicht „gestört“, und nicht unbedingt therapiebedürftig. Es gibt offenkundig heute eine wachsende Zahl von Menschen, die von Lebensfragen umgetrieben wird; das hängt mit der Situation und dem Zustand der Moderne zusammen. An wen können diese Menschen sich eigentlich wenden? Sie adressieren sich gerne an die Philosophie, nicht an die Therapie, bei der sie die Unterstellung eines pathologischen Hintergrunds vermuten, und nicht an die Theologie, da jahrhundertealte Methoden der „Seelsorge“ im Bewusstsein noch nachwirken; das sind jedenfalls meine Erfahrungen bei der regelmäßigen Arbeit in einem Krankenhaus, die dazu dient, nicht nur Theorien über die Lebenskunst aufzustellen, sondern auch in der Praxis damit zu arbeiten.

Philosophie der Lebenskunst meint das Innehalten und Nachdenken über die Grundlagen und möglichen Formen eines bewusst geführten Lebens, und dieses „bewusst geführte Leben“, das ist Lebenskunst. Was darunter zu verstehen ist, war in der Tradition oft sehr genau, geradezu *normativ*, festgelegt, vor allem in der stoischen Philosophie: Man hatte leidenschaftslos und unantastbar zu sein, eben „stoisch“. Unter Bedingungen moderner Freiheit wird allerdings alles an der Lebenskunst zu einer Frage der Wahl, daher verfährt die erneuerte Philosophie der Lebenskunst *optativ*: Optionen, Möglichkeiten eröffnend, sie vor den Augen des Individuums ausbreitend, auch für und gegen die unterschiedlichen Optionen im Gespräch argumentierend, um letztlich eine überlegte eigene Wahl zu ermöglichen; nicht jedoch Normen vorschreibend, neue Verbindlichkeiten schaffend, auch wenn vielen genau das wünschenswert erscheint. Zu den Bedingungen moderner Freiheit gehört vor allem die Notwendigkeit der Selbstsorge und Selbstverantwortung des jeweiligen Individuums.

Lebenskunst meint die fortwährende *Gestaltung des Lebens und des Selbst*. Das Leben erscheint dabei als Material, die Kunst als Gestaltungsprozess, die Philosophie als geistige Hilfestellung, nicht als Therapie. Das Werk der Kunst muss nicht irgendwann definitiv vollendet sein; es kann vielmehr fragmentarisch bleiben. Die Arbeit an diesem Werk geschieht vorzugsweise über die Arbeit an äußeren Werken, die im Grunde immer eine Arbeit des Selbst an sich bedeutet. Auch die Anderen arbeiten grundsätzlich mit an diesem Werk, das das Selbst und sein Leben ist. Mit der Arbeit der Gestaltung ist hier nicht eine beliebige Verfügung über das Material gemeint und auch nicht unbedingt nur ein aktives Tun, sondern ebenso ein passives Lassen. Nicht alles am Selbst und seinem Leben ist beliebig zu gestalten, vieles ist vielmehr in irgendeiner Weise hinzunehmen, wobei sich jedoch wiederum die Frage stellt, welche Haltung dazu einzunehmen ist, denn die ist

eine Frage der Wahl. Die Philosophie kann eine Reihe von konkreten Vorschlägen machen, die zur Gestaltung des Lebens und zum Gewinn von Selbstmächtigkeit dienen können, immer ausgehend von der Frage: Was ist grundlegend für das Leben, welche Möglichkeiten des Umgangs damit gibt es?

2. Konkrete Möglichkeiten der Lebenskunst

Nach dem Kriterium der Evidenz, ohne Anspruch auf alleinige Wahrheit oder gar Vollständigkeit, hat menschliches Leben offenkundig immer mit Fragen des Umgangs mit Gewohnheit, Sorge, Lust, Schmerz, Wahl und Tod zu tun. Von Bedeutung sind die *Gewohnheiten*. Sie sind nicht etwa nebensächlich, denn ein großer Teil unseres Lebens spielt sich in Gewohnheiten ab, und das kann wohl auch kaum anders sein, denn sonst hätten wir in jeder Minute Entscheidungen darüber zu treffen, was wir tun sollen. Die regelmäßige Wiederholung und die Dauerhaftigkeit des immer gleichen Vollzugs (eine Geste zu machen, eine Handlung auszuführen, eine Perspektive einzunehmen, einen bestimmten Gedanken zu denken etc.) dienen dazu, etwas zur Gewohnheit werden zu lassen, sodass es sich von selbst versteht und ohne Mühe, ohne weiteres Nachdenken abläuft und in der Zeit verankert wird. Aufgrund von Repetition und Regelmäßigkeit der Ausübung bringt die Gewohnheit eine *Entlastung von der Wahl* mit sich. Aus dem Prozess der Gewöhnung geht zudem jene Vertrautheit mit einer Umgebung hervor, die man im engeren, unmittelbaren und im weiteren, übertragenen Sinne *Wohnung* nennen kann. Das Leben kann sich einrichten, wenn Gewohnheiten die Fremdheit durchbrechen und für Vertrautheit sorgen. Die innige Verflochtenheit von Gewohnheit und Wohnung charakterisiert den Raum, der bewohnt wird, denn das Wesentliche an ihm sind nicht die „vier Wände“ und das Mobiliar, sondern die Gewohnheiten, die sich in diesem Umfeld entfalten und auf differenzierte Weise das Innen und Aussen strukturieren und erfahrbar machen. Bei jedem Wechsel einer Wohnung, bei jedem Verlust eines persönlichen Umgangs, bei jeder Auflösung einer Beziehung ist das eigentliche Problem die *Entwöhnung* von Gewohnheiten. Mit verschiedenen Arten von Gewohnheiten hat das Subjekt der Lebenskunst grundsätzlich zu tun: Zunächst unreflektiert aus der Erziehung und der umgebenden Kultur übernommenen, die man *heteronome* Gewohnheiten nennen kann: Eine Bewegung, eine Geste wird übernommen und angeeignet, ohne es recht zu bemerken, nur weil sie gefällt oder weil zufälligerweise keine andere Form zur Hand ist. Das alltägliche Leben wird gewöhnlich aus diesem Fundus bestritten. Die andere, für die Lebenskunst besonders relevante Form sind *autonome* Gewohnheiten, die der Selbstgesetzgebung unterliegen. Es kann sich hierbei erneut um heteronome Gewohnheiten handeln, die jedoch nicht mehr unreflektiert bleiben, sondern nun bewusst angeeignet werden. Es käme darauf an, sich die eigenen Gewohnheiten bewusst zu machen, sie zu optionalisieren, um

diejenigen beizubehalten, die sinnvoll erscheinen, und sei es nur dafür, in einem Netz von Gewohnheiten leben zu können; andere aber womöglich sich abzugewöhnen.

Grundlegend und eine Herausforderung für das Leben und somit für die Lebenskunst ist der Umgang mit *Lüsten*: Wenn schon die Sorge grundlegend für das bewusste Leben ist, so bedarf das Selbst doch auch der *Sorglosigkeit*, wie sie der Genuss der Lüste verspricht, die genießerische Form der Existenz, die ohnehin im Begriff der Lebenskunst immer vermutet, hier aber optionalisiert wird. Gegenüber der Anspannung der Sorge, der ängstlichen wie auch der klugen Sorge, bürgt der Genuss für die erforderliche Entspannung, die Zerstreuung der Konzentration der Sorge, jedoch nicht um sie völlig aufzuheben, sondern um sie erneut zu ermöglichen, ein Wechselspiel von Lust und Sorge. Das *Kalkül* beim bewussten Gebrauch der Lüste zielt darauf, sie im Maß zu halten und nicht auf einmal aufzuzehren. Die vorsätzliche Begrenzung der Lüste hält die Sehnsucht nach ihrem Genuss wach, denn Sehnsucht gilt nur einem Gut, das nicht beliebig verfügbar ist. Das richtige Maß ist dabei nicht von vornherein festgelegt, es kann gelegentlich auch der Exzess damit gemeint sein, etwa um sich allzu starr gewordener Gewohnheiten wieder zu entledigen; der Genuss gibt dem Leben neuen Auftrieb. Vieles liegt an der *wählerischen Haltung* im Umgang mit den Lüsten, um selbst darüber zu befinden, welche Lust wann, wie lange, mit wem, in welcher Situation, in welchem Maße und bis zu welchem Punkt zu gebrauchen ist. Die Lebenskunst kann auch in einer *Vervielfältigung* der Lüste bestehen, um ihr Potenzial voll auszuschöpfen: Lüste der Sinne, also des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens und Spürens, die ein inniges, intimes Geniessen gestatten; Lüste des Denkens und der Reflexion, die sich in der Distanz der Abstraktion vollziehen; Lüste des Träumens und der Phantasie, in denen das Selbst fern ist von jedem Kalkül; Lüste der Erinnerung, die das gelebte Leben zu wiederholen erlauben; Lüste der Lektüre und des Gesprächs, die die Weite des Lebens zwischen Einsamkeit und Geselligkeit erfahrbar machen; Lüste des Lachens in allen Variationen, die Körper, Seele und Geist zugleich in Vibrationen versetzen; Lüste des bloßen Seins, die sich der Muße und Gelassenheit verdanken; Lüste des nomadischen Seins, die aus der vielfältigen Begegnung mit Anderen und Anderem resultieren. Die Fülle der Lüste, ihre Komposition und der gekonnte Umgang mit ihnen münden in eine *Kunst der Erotik*, die weit mehr umfasst als nur die Lust des Geschlechts.

Neben den Lüsten sind es die *Schmerzen*, die von Bedeutung fürs Leben und die Lebenskunst sind. Der Umgang mit Schmerzen zeigt vielleicht am deutlichsten, was die Rede vom „Optativen“, nicht Normativen meint. Keine Frage, dass es eine Schwelle der Erträglichkeit von Schmerz für jedes Individuum gibt, aber nicht jeder Schmerz muss geflohen, nicht jeder noch so kleine somatische Schmerz betäubt, nicht jedes psychische Leid schon im Ansatz erstickt werden. Medizin und

Schmerztherapie verfügen zwar über ein ganzes Spektrum an Möglichkeiten, auf Schmerzen zu antworten, die aber nicht alle dem Konzept der *Intervention* folgen müssen, wonach Schmerzen zu bekämpfen und nach Möglichkeit aufzuheben sind; sie können vielmehr, wo immer dies möglich ist, dem alternativen Konzept der *Integration* folgen, wonach Schmerzen ebenso wie Lüste ins Leben aufzunehmen und der Integrität des Selbst einzugliedern sind. Was ist der Gewinn von Schmerzen? Der Schmerz scheint das *Eigenste* zu sein, dessen das Selbst fähig ist, denn es ist *sein* Schmerz, sein Eigentum – ein Eigentum, das niemand sonst haben will, das einzige Eigentum, das keinen Neid auf sich zieht. Wie die Lust ist der Schmerz zu einer unerhörten Intensität in der Lage, aber im Unterschied zu ihr trifft er die Existenz tatsächlich in ihrem eigensten Kern, dort nämlich, wo sie von Auslöschung bedroht ist. So sorgt der Schmerz für die größte Intimität des Selbst mit sich selbst. Diejenigen, die durch den Schmerz gegangen sind, wollen gerade diese Erfahrung nicht missen, die ihnen das Leben auf neue Weise erschlossen hat. Der Schmerz zwingt die Sorge herbei, die das Selbst wieder auf den Weg zu bringen vermag. Er lässt nicht nach und lässt keine Gewöhnung zu, die das Selbst darüber hinwegtäuschen könnte, dass seine Sorge nun existenziell vonnöten ist. Der Schmerz erinnert uns auch frühzeitig an den *Tod*, den wir vielleicht aus unserem Leben, wenn auch vergebens, auszuklammern versuchen.

3. Im Zentrum der Lebenskunst: Die Frage der Wahl

Die zentrale Frage für eine Lebenskunst ist, wie sich zeigt, der *Akt der Wahl*. Dies ist wohl der grundlegendste Aspekt *jeder* Lebenskunst, wie immer sie im Einzelnen auch ausgeformt sein mag. Alles kommt darauf an, wählen zu lernen. Um die Wahl herum gravitiert das bewusste Leben, denn sie ist der stärkste Ausdruck der Selbstmächtigkeit; mit ihrer Hilfe setzt das Selbst die Maxime in Kraft, mit der es seine Haltung begründet und seinem Verhalten die Regel gibt, um so sein Leben zu gestalten. Daraus folgt nicht, dass immer und unter allen Umständen frei gewählt werden könnte, aber selbst im Bereich dessen, was hinzunehmen ist, ist ja eine Wahl zu treffen über die Art und Weise, wie mit dieser Situation umzugehen ist, was darüber zu denken ist. Mit der Wahl, die das Subjekt selbst trifft, wird die Autonomie, die „Selbstgesetzgebung“ realisiert; das Subjekt begründet sein Sollen selbst.

Die Wahl aber ist keine einfache Angelegenheit, nicht einmal ihr Begriff ist so einfach, wie er erscheint. Was die zu treffende Wahl selbst betrifft, so kann sie sehr unterschiedliche Formen annehmen, die vom Subjekt gegeneinander abzuwägen sind, um die ihm richtig und angemessen erscheinende Art der Wahl zu wählen: Da steht zum einen die *aktive* Wahl zur Verfügung, die gewöhnlich als einzige Form der Wahl betrachtet wird. Sollte allerdings eine aktive Form der Wahl als zu weit gehender Schritt erscheinen, für den zudem keine zureichende Motivation gefunden

werden kann, bietet sich noch die *passive* Wahl an: Sie kann vorsätzlich eingesetzt werden, um in einem Zustand der Unbestimmtheit zu verbleiben, weder eine gezielte Wahl zu treffen noch nicht zu treffen, sich offen zu halten für das, was geschieht, und die Wahl den Umständen zu überlassen, allerdings auch festzulegen, bis zu welchem Punkt dies zugelassen werden soll. Das ist kein unreflektiertes Geschehenlassen, kein bloßes Sichtreibenlassen, sondern ein bewusstes Lassen, mit mindestens ebenso vielen Konsequenzen wie bei der aktiven Wahl. Das Lassen muss freilich in der Erlebnisgesellschaft der Moderne, die gänzlich auf Aktivismus fixiert ist, mühsam erlernt werden.

Je nach der unterschiedlichen Reichweite einer anvisierten Wahl, sei sie aktiv oder passiv, können zwei weitere Arten der Wahl unterschieden werden: Bei der *Einzelwahl* werden die Konsequenzen in aller Regel unmittelbar sichtbar und sind weitgehend mit der konkreten Realisierung einer Möglichkeit identisch. Es handelt sich dabei um die zahllosen alltäglichen Wahlakte der zeitlich und räumlich nächstliegenden Aktivitäten. Eine Einzelwahl hat jedoch zuweilen auch die Funktion einer weiter reichenden „Vorwahl“; sie kann dann als *Fundamentalwahl* bezeichnet werden, um ihre grundlegende und eine künftige Entwicklung fundierende Bedeutung hervorzuheben, denn sie steckt das Feld ab, innerhalb dessen künftig konkret, im Einzelnen, gewählt werden kann; sie bewirkt eine Vorstrukturierung und ist die Richtungswahl, die die künftig möglichen Einzelwahlakte begrenzt. Für die Lebenskunst kommt es darauf an, den Punkt einer fundamentalen Option zu erkennen, um dieser Wahl die größtmögliche Aufmerksamkeit zu widmen.

Steht eine bestimmte Wahl an, konzentriert das Subjekt seine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf das gesamte Umfeld der möglichen Wahl, um mit allen relevanten Aspekten vertraut zu werden und einen persönlichen Zugang zu der in Frage stehenden Problematik zu gewinnen. Der persönliche Zugang ist von Nutzen, da die zahllosen Faktoren, die im Umfeld einer Wahl im Spiel sind, nicht additiv zu erfassen sind, sondern vom Selbst in ihrem je besonderen Zusammenwirken erfahren werden müssen, um sie richtig einschätzen zu können und Sensibilität und Urteilskraft zu gewinnen. Auf drei verschiedenen Ebenen kommt es auf die Stärkung der Aufmerksamkeit an. Die erste Ebene betrifft die *sinnliche* Wahrnehmung – ein erster Schritt, um die Wahl heranreifen zu lassen und selbst in sie hineinzuwachsen in der sinnlichen Erfahrung des Umfelds, in Gesprächen und Diskussionen, insbesondere mit jenen, die ihrerseits mit der Thematik vertraut oder aber von einer möglichen Wahl besonders betroffen sind.

Auf der zweiten Ebene steht sodann die *strukturelle* Wahrnehmung dessen, was etwas „eigentlich“ ist, in Frage; eine strukturelle Sensibilität geht daraus hervor. Dieser Art der Wahrnehmung eignet der „tiefere Blick“, der mit theoretischer Anstrengung Strukturen, z.B. Machtstrukturen zu erfassen

sucht, die den Sinnen entgehen und doch die eigentlichen Bedingungen ausmachen, von denen das Feld einer möglichen Wahl markiert wird. Und auf einer dritten Ebene ist schließlich diejenige Wahrnehmung neu zu erproben, die der modernen Möglichkeitsflut und technologischen Herausforderungen Rechnung tragen kann: Die *virtuelle* Wahrnehmung dessen, was möglich ist, richtet sich zuallererst auf den virtuellen elektronischen Raum selbst, der immense Möglichkeiten in sich birgt und in zunehmendem Maße Wissen und Informationen bereithält, die für die Lebensführung und für eine zu treffende Wahl Bedeutung haben. Vor allem aber geht es um die Wahrnehmung von Möglichkeiten überhaupt, sowohl der bestehenden Möglichkeiten als auch der erst neu zu erfindenden, um dem Leben Möglichkeiten der Wahl zu erarbeiten.

Kann man aber wirklich immer in einer solchen Bewusstheit leben und wählen? Ist das nicht viel zu anstrengend? In der alltäglichen Lebenspraxis steht überdies nicht beliebig viel Zeit und Energie zur Verfügung, um der Komplexität jeder Problematik durch eingehende Sensibilisierung gerecht zu werden. Daher bedarf es einer Ausbildung des *Gespürs*, in dem die Sensibilität des Subjekts sich konzentriert. Zwar kann das Gespür Bestandteil der natürlichen Grundausstattung des Individuums und ihm angeboren sein, seine bewusste Ausbildung und Einübung geschieht jedoch durch *Erfahrung und ihre Reflexion*. Die Erfahrung wiederum, die das ausmacht, was dem Individuum begegnet und widerfährt, muss nicht etwa nur passiv erwartet, sondern kann aktiv gesucht werden. Das Eigentümliche der Erfahrung ist, dass sie sich von selbst dem Leib einschreibt, dass das Selbst sie sich jedoch durch Reflexion auf bewusste Weise einverleiben kann, sodass sie auf doppelte Weise zur Bereicherung der leiblichen Intelligenz beiträgt. Erfahrung zu gewinnen, lohnt daher nahezu jede existenzielle Investition, um aus unterschiedlichsten Perspektiven blicken zu lernen, in den verschiedensten Situationen zu leben, einen Reichtum gemachter, auch historisch vermittelter Erfahrungen in sich anzusammeln, sowie den Horizont denkbarer und möglicher Erfahrungen zu erkunden, um so das Selbst mit feinem Gespür auszustatten, sinnlich, strukturell und virtuell.

So ausgebildet und eingeübt, wird das Gespür in der Lebenskunst zur Kunst des mehrfachen Blicks: Des Zurückblickens, Umsichblickens, Vorausblickens, des praktischen Einblicks in Besonderheiten und Einzelheiten, des theoretischen Überblicks über strukturelle Bedingtheiten und Möglichkeiten, verbunden mit der reflexiven Haltung, die von der Distanz des Blicks begünstigt wird. Das Selbst sollte einen „guten Blick“ haben, eine vorzügliche Optik im direkten und übertragenen Sinne, um sämtliche in Frage kommenden Aspekte und unterschiedlichen Perspektiven einer Sache in sich zu versammeln, eine weit reichende Optik, die es ermöglicht, über das unmittelbar Naheliegende und Eigene hinauszublicken, in diesem weiteren Horizont abgewogen und richtig zu urteilen und schliesslich zu wählen. Das Gespür bietet die Gewähr dafür, dass all das, was für die Wahl

Bedeutung hat, präsent ist in dem Moment, in dem sie zu treffen ist. Es vermag die gesamten Erkenntnisfähigkeiten des Subjekts zu aktivieren, auch die nicht-kognitiven und nicht-diskursiven. Die Wahl reift heran in der Bildung des eigenständigen Urteils, das nicht von Anderen übernommen und auch nicht nur durch Wissensaneignung erworben werden kann.

4. Der Grund für die Wahl von Lebenskunst: Finales Argument

Die Existenz von Möglichkeiten ist die Voraussetzung dafür, von der Gestaltung des Lebens und des Selbst sprechen zu können. Aber soll das nun die neue Norm sein: das Leben gestalten zu *müssen*? Keineswegs, auch dies obliegt grundsätzlich einer Wahl. Es gibt lediglich ein gutes Argument dafür: Die Kürze des Lebens ist das *finale Argument* dafür, das eigene Leben nicht im bloßen Möglichkeitsfeld zu belassen, sondern als Element seiner Gestaltung die Auswahl einiger Möglichkeiten zu verstehen, deren Realisierung alle Energie gewidmet wird, mit Bezug auf jene Möglichkeit des Lebens, die der Tod ist, dem offenkundig nicht zu entkommen ist, sodass der Umgang mit ihm grundlegend für das Leben ist. Tod bedeutet nicht zwangsläufig, dass das Leben überhaupt, sondern dass es in dieser Form zu Ende ist. Der Tod ist eine Grenze, und die reflektierte Lebenskunst gründet im Bewusstsein von der Begrenztheit des Lebens. Man kann sogar sagen, dass dem Tod die Begrenzung des Lebens zu *verdanken* ist, denn wenn es diese Grenze nicht gäbe, könnte das Leben in der Tat als gleichgültig erscheinen. Gäbe es den Tod nicht, müsste man ihn wohl erfinden, um nicht ein unsterblich langweiliges Leben zu führen, das darin bestünde, das Leben endlos aufzuschieben. Käme der Tod nicht als Begrenzung, als „Horizont“ im eigentlichen Sinne des Wortes in den Blick, hätte dies ein bedeutungsloses Leben zur Folge, denn es gäbe keinen Grund, sich um ein schönes und erfülltes Leben zu sorgen. Und gelänge es einst, das Leben ewig dauern zu lassen, schwände die Anstrengung, es wirklich zu leben, wohl dramatisch, und die Individuen brächten ihr Leben erst recht damit zu, auf „das Leben“ zu warten. Welchen Ehrgeiz sollte es geben, die schwierige Arbeit des Lebens, ja schon die Mühe des Aufstehens an jedem Morgen auf sich zu nehmen, wenn all dies auf ewig verschoben werden könnte? Der Tod als Grenze des Lebens fordert dazu auf zu leben und auf erfüllte Weise zu leben.

Daher die Affirmation der Begrenzung: Um das Leben nicht einfach nur dahingehen zu lassen, sondern es wirklich zu leben, solange es währt. Daraus, dass diese Grenze in jedem Fall gezogen wird, in welcher Form und wann auch immer, bezieht das Subjekt der Lebenskunst die entscheidende Motivation zur Gestaltung des Lebens. Natürlich muss man kritisch fragen: Kann das Leben, das wir leben, wirklich unser „eigenes“ sein? Es wird bestimmt von Faktoren, auf die wir anscheinend keinen 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, niemand sonst, wer oder was auch immer es bestimmt haben mag. Wir allein sind – vor uns selbst – für dieses Leben verantwortlich, niemand sonst wird – jedenfalls am ultimativen Punkt – diese Verantwortung übernehmen. Das ist der äußerste existenzielle Ernst, der allein dazu führen kann, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen, auch gegen große Widerstände. Leben mit dem Tod heisst dann, sich klar darüber zu sein, dass dieses Leben begrenzt ist, was immer über diese Grenze hinaus sein wird, und dass der Tod gerade hierin, Grenze zu sein, auch Sinn hat, und zwar so sehr, dass das Selbst die Grenze, würde sie zum Verschwinden gebracht, wohl selbst zu ziehen hätte. Die Grenze gibt dem Leben, unabhängig von den Formen, in denen es gelebt wird, die existenzielle Form, die es überhaupt Leben sein lässt, und nur der Tod als Grenze macht dieses Leben zum eigenen eines Selbst.

5. Das Ziel der Lebenskunst: Die Suche nach dem schönen Leben

Grundlegend für die Lebenskunst ist zuletzt, dem Leben ein Ziel zu geben. Auch hier ist es jedoch für eine Philosophie der Lebenskunst erforderlich, dieses Ziel nicht normativ festzulegen, sondern optativ offen zu halten. In der antiken Philosophie, der wir den Begriff „Lebenskunst“ verdanken, wurde das Ziel gerne als „das Schöne“ (*to kállos*) bezeichnet, ein ebenso faszinierender wie zerfließender Begriff. Sagte jemand, er taue nicht zur Philosophie, erhielt er von Diogenes umgehend zur Antwort: „Wozu also lebst du, wenn du dich nicht darum sorgst, schön zu leben?“ In der Tat kann man sich die Frage stellen, ob ein Leben ohne Orientierung am Schönen überhaupt möglich ist. Daher erscheint es sinnvoll, „das Schöne“ zu rehabilitieren und zugleich neu zu definieren, um dem Begriff einen fassbaren Inhalt zu geben: Schön ist das, was als *bejahenswert* erscheint. Als bejahenswert erscheint es in einer individuellen Perspektive, die keine Allgemeingültigkeit beanspruchen kann, und bezeichnet eine Existenz, die als bejahenswert und in diesem Sinne schön erscheint. Das sollte aber nicht zu einem ästhetizistischen Missverständnis führen: Die eigentliche Macht der Schönheit liegt nicht in der Perfektionierung, oberflächlichen Glättung und Harmonisierung der Existenz, sondern in der Möglichkeit ihrer Bejahung. Bejahenswert kann keineswegs nur das Angenehme, Lustvolle oder, wie es im ausgehenden 20. Jahrhundert gerne genannt wurde, das „Positive“ sein, sondern ebenso das Unangenehme, Schmerzliche, „Negative“ – weil es die tiefere Erfahrung sein kann, die uns weiter bringt. Das Schöne umfasst auch das Misslingen, entscheidend ist, ob das Leben insgesamt als bejahenswert erscheint.

Wenn das Motiv dafür, das Leben überhaupt zu gestalten, von der Kürze des Lebens herrührt, dann der Anstoß dazu, es *schön* zu gestalten, von der Sehnsucht nach der Möglichkeit, es voll bejahen zu können. Schön ist das, wozu das Individuum Ja sagen kann. Vor diesem Hintergrund kann der

grundlegende Imperativ der Lebenskunst formuliert werden, der jeden einzelnen Schritt des Individuums in den Horizont der Gesamtheit der Existenz stellt und nur vom Individuum selbst in Kraft gesetzt werden kann, ein einfach erscheinender *existenzieller Imperativ*: Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist. Das stellt den Prüfstein dar, an dem das eigene Leben immer wieder gemessen und beurteilt werden kann. Sollte das Leben so, wie es gelebt wird, nicht bejahenswert sein, dann wäre es zu ändern, denn es gibt nur diese eine „Sünde wider den heiligen Geist“: Ein Leben zu führen, das nicht bejaht werden kann. Das ist nicht so unpolitisch, wie es erscheint. Das schöne Leben ist auch *politisch* zum Argument zu wenden, um an gesellschaftlichen Verhältnissen zu arbeiten, die bejahenswerter sein könnten als die gegenwärtigen, und die im Gegenzug wiederum eine bejahenswertere Existenz ermöglichen würden. In keiner Weise ist mit der Rede von Bejahenswertem schon eine Aussage darüber gemacht, ob das Bestehende auch das Bejahenswerte sei.

So kann Lebenskunst tatsächlich heissen, *sich ein schönes Leben zu machen*, im Sinne von: Das Leben bejahenswerter zu machen, und hierzu eine Arbeit an sich selbst, am eigenen Leben, am Leben mit Anderen und an den Verhältnissen, die dieses Leben bedingen, zu leisten. Jedenfalls meint das schöne Leben nicht das *moderne konsumtive Glück*, meist als angenehmer Dauerzustand vorgestellt, voller Lust, ohne Schmerz – ein Zustand, den die meisten nicht erreichen und darob unglücklich sind, während die, die ihn erreichen, auch nicht zu beneiden sind. Es war der Utilitarismus, der das „Glück“ für die Moderne als Maximierung von Lust und Eliminierung von Schmerz definierte, insofern geht es in der Lebenskunst dezidiert nicht um eine utilitaristische Sichtweise. Wenn für das schöne Leben der Begriff des Glücks überhaupt eine Rolle spielt, dann eher der wiedergewonnene des *antiken autarken Glücks*, zurückzubeziehen auf die aristotelische und epikureische Eudaimonia sowie die stoische Beatitudo: Es beruht auf der Selbstaneignung und Selbstmächtigkeit des Individuums, das sein Leben bewusst führt, ein Leben, aus dem die Widersprüche nicht ausgeschlossen, sondern bestenfalls zu einer spannungsreichen Harmonie zusammengespannt sind. Es handelt sich nicht unbedingt um das, was man ein leichtes Leben nennt, eher um eines, das voller Schwierigkeiten ist, die zu bewältigen sind, voller Widerstände, Komplikationen, Entbehungen, Konflikte, die ausgefochten oder ausgehalten werden – all das, was gemeinhin nicht zum guten Leben und zum Glücklichen zählt. Dazu zu befähigen, das Leben unter Abwägung all seiner grundlegenden Aspekte richtig zu führen, ist das Anliegen einer Wiederentdeckung der philosophischen Lebenskunst.

Wilhelm Schmid, freier Philosoph, geb. 1953, lebt in Berlin und lehrt als Privatdozent an der Universität Erfurt und als Gastdozent an der Staatlichen Universität Tiflis (Georgien). Regelmäßige Tätigkeit als „philosophischer Seelsorger“ am Spital Affoltern am Albis bei Zürich.

Buchpublikationen:

Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst (Suhrkamp Verlag), Frankfurt/M. 2000, 4. Auflage 2001. (Übersetzungen: Lettisch (2001), Niederländisch (2001), Serbisch (2001).)

Philosophie der Lebenskunst – Eine Grundlegung (Taschenbuch im Suhrkamp Verlag), Frankfurt/M. 1998, 8. Auflage 2001.

Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst (Taschenbuch im Suhrkamp Verlag, Neuausgabe eines erstmals 1991 erschienenen Buches), Frankfurt/M. 2000. Übersetzung: Spanisch (2002).

Die Geburt der Philosophie im Garten der Lüste (Taschenbuch im Suhrkamp Verlag, Neuausgabe eines erstmals 1987 erschienenen Buches), Frankfurt/M. 2000.

Reinhold Messners Philosophie: Sinn machen in einer Welt ohne Sinn, herausgegeben gemeinsam mit Volker Caysa (Edition Suhrkamp), Frankfurt/M. 2002, 2. Auflage 2002.

PD Dr. phil. Wilhelm Schmid
Mindener Str. 6, D – 10589 Berlin

Kontakt: mail@wilhelm-schmid.de

Homepage: www.lebenskunstphilosophie.de