

Gesundheit und Lebenskunst Wilhelm Schmid

Festrede, 02. Mai 2008



Gesundheit und Lebenskunst – ein dankbares Thema. Obwohl es schwierig ist, über Gesundheit zu sprechen, denn es lässt sich nicht genau sagen, was das ist. Sie lässt sich wohl am ehesten in Abhebung gegen den Zustand der Krankheit verstehen: Krank sein heißt, nicht gesund zu sein. Gesundsein wiederum, nicht krank zu sein. Dass Gesundheit ein kostbares Gut sein kann, wissen am besten die Kranken, und schon diese Erfahrung macht einen Wert des Krankseins aus. Eine einfache, lebenspraktische Unterscheidung lautet so: Der Gesunde hat tausend Wünsche, der Kranke hat nur einen, nämlich wieder gesund zu werden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Gesundheit so definiert: Reibungsloses Funktionieren des Organismus, Wohlgeordnetheit der Psyche. Krankheit wäre dann: Mangelndes Funktionieren, gestörte Ordnung. Leider ist damit eine Abwertung der Krankheit verbunden, die problematisch sein könnte. Und kann es wirklich eine störungsfreie Ordnung geben? Wieviel Störung braucht eine Ordnung, um gut funktionieren zu können? Krankheit und Störung aus dem Leben ausschließen zu wollen, sie nur noch als Inkarnation des „Negativen“ zu betrachten: Das ist wohl die schlechteste Grundlage, damit gut zurechtzukommen, erst recht, wenn eine Gesundung nicht absehbar ist, wie bei manchen Krebs-Erkrankungen.

1. Leben mit dem Widerspruch von Gesundheit und Krankheit

Über Gesundheit und Lebenskunst zu sprechen, macht zuallererst erforderlich, ein allzu oberflächliches Verständnis von Gesundheit kritisch zu befragen. Dass es so widersprüchliche Phänomene wie Gesundheit und Krankheit überhaupt gibt, bringt womöglich ein Bedürfnis des Lebens nach *Polarität* zum Vorschein, wie es in vielen Lebensbereichen erkennbar ist. Die Polarität aufheben zu wollen, hätte dann nicht nur den Charakter der Vergeblichkeit an sich, sondern brächte auch fragwürdige Konsequenzen mit sich: Wenn etwa Krankheit eliminiert würde, wäre wohl keineswegs reine Gesundheit die Folge. Wie hartnäckig die Polarität ist, lässt sich jedenfalls daran ablesen, dass die bemerkenswerten Anstrengungen in der Geschichte der abendländischen Menschheit, Krankheiten auszurotten, noch immer damit konfrontiert waren, dass neue Krankheiten ans Licht kamen. Das Leben kann offenkundig auf seine Polarität nicht verzichten, da es die Spannung zwischen Gegensätzen braucht, um Leben

sein zu können. Diese Einsicht muss nicht dazu führen, die Bekämpfung von Krankheiten aufzugeben, aber vielleicht dazu, diese Bekämpfung nicht mit der Illusion eines künftigen „Endsiegens“ auszustatten.

Was im Leben am selbstverständlichsten erscheint, nämlich das Leben selbst, wird von einer Krankheit erst so recht zu Bewusstsein gebracht. Das *Heilsame* der Krankheit liegt nicht zuletzt darin, sich über das eigene Leben und darüber, dass es einen letzten Tag haben wird, klarer zu werden. Nichts spornt stärker dazu an, die Sorge um dieses Leben in die Hand zu nehmen und es vielleicht auf andere Weise zu leben als bisher. Die Krankheit ist ein Vorlaufen zum Tod – und eine Rückkehr ins Leben, wenn sie dazu führt, sich wieder mit den als wesentlich erkannten Dingen des Lebens zu befassen. „Lehrjahre der Kunst zu leben“ sah Novalis darin, der Romantiker, der sein ganzes kurzes Leben fast nur krank war. Er sprach sogar von einer „Kunst“, die Krankheit „zu benutzen“, etwa zur Inspiration und zur persönlichen Reifung. Und noch einer, der wusste, wovon er sprach, war Friedrich Nietzsche: Er war bereit, in der Krankheit ein Medium der Erkenntnis und der Veränderung zu sehen. Denn was Leben ist, lässt sich in dieser Grenzerfahrung am besten erkennen, und was die erforderlichen Veränderungen angeht, so kann die Krankheit am ehesten zu ihrem Katalysator werden, da sie den Menschen ohnehin aus seiner bisher gelebten Existenz herauskatapultiert.

Vor allem Nietzsches Begriff der *großen Gesundheit* ist für die Lebenskunst brauchbar, denn damit ist eine Gesundheit gemeint, die, wie Nietzsche sagt, „der Krankheit selbst nicht entraten mag“. Zur Gesundheit gehört nun auch, krank sein zu können und dies noch als Element der Gesundheit zu verstehen. Diese Einbeziehung der Krankheit ins Leben steht der reinen „Lehre von der Gesundheit“ entgegen, die auf den Ausschluss von Krankheit zielt. Dies hat nicht nur Bedeutung für das Leben des Individuums, sondern auch für die Gesellschaft, die den kränklichen Individuen ihre Sensibilität verdankt: Mit ihrer übergroßen Empfindsamkeit erspüren sie früher als andere einen gefährlichen Weg, den die Gesellschaft einschlägt; schon aus diesem Grund darf es zu keinem Ausschluss der Kranken aus der Gesellschaft kommen. Und aus demselben Grund ist es für eine Lebenskunst nicht unbedingt vorzuziehenswert, das Leben von Pathologien völlig frei haben zu wollen: Sie sind das immer neue Korrektiv des Lebens, ein Hilfsmittel zur bewussten Lebensführung. Nicht Gesundheit und Lust, sondern meist erst Krankheit und Schmerz führen Menschen zum Überdenken des Lebens und zu tieferen Einsichten ins Leben.

Der entscheidende Gegensatz aber ist nicht der zwischen *Gesundheit und Krankheit*. Beide werden zwar gewöhnlich als Gegensatzbegriffe verwendet, die sie aber nicht in jedem Fall sind, da es Überschneidungen zwischen ihnen gibt. Es kann *krank* machen, immer nur *gesund* sein zu wollen: Der arbeitswütige Mann, der alle Anzeichen einer Grippe ignoriert und mit Medikamenten niederkämpft, laugt über kurz oder lang seine Körperkräfte völlig aus. Es kann demgegenüber ein Aspekt von *Gesundheit* sein, *krank* zu werden: Die junge Frau, die sich um Arbeit, Haushalt und Kind zugleich bemüht und all dies nichts weniger als perfekt handhaben will, wird von einem höllischen Rückenschmerz zu Fall gebracht – aber die Krankheit kann ihre Chance sein, die Beziehung zu sich selbst wieder zu gewinnen, die ihr verloren gegangen ist. Jetzt kann sie sich selbst die Aufmerksamkeit widmen, derer sie bedarf, um ein pfegliches Verhältnis zu sich zu begründen und die Selbstfreundschaft zu suchen, die ihren *inneren* Zusammenhalt stärkt, der auch ihren Rücken wieder trägt. Krankheit kann eine Möglichkeit sein, notgedrungen die *Muße* zu finden, die erforderlich ist, um dem *Sinn* wieder nachzuspüren, der dem eigenen Leben gegeben werden kann, und nach dem Bejahenswerten, dem *Schönen* zu fragen, das der Leitstern dieses Lebens sein kann. Wenn dies zutrifft, dann ist der entscheidende Gegensatz derjenige zwischen *gesunder Sorge und ungesunder Sorglosigkeit* im Hinblick auf sich selbst und das eigene Leben. Für die Lebenskunst im Zustand der Gesundheit wie auch für den Umgang mit Krankheit ist die *Sorge des Selbst um sich* von grundlegender Bedeutung.

2. Sorge um sich, körperlich, seelisch, geistig

Eine philosophische Gesprächsführung, wie ich sie selbst an einem Krankenhaus pflegte, kann den Sinn haben, im Dialog die *Sorge um sich* anzuregen. Seit Sokrates ist das so, und auch ein Arzt kann das als Teil seiner Aufgabe verstehen. Ein Philosophieren, das zur Sorge anleitet, leistet „Lebenshilfe“, jedoch nicht im unmittelbaren Sinn, sondern im Sinne sokratischer Geburtshilfe: Das ans Tageslicht zu befördern, was in einem Menschen selbst bereits verborgen liegt. Wie die Erfahrung zeigt, kann das bloße Gespräch schon Wunder bewirken. Der Gesprächspartner erfährt die Aufmerksamkeit, die ihm fehlte, die Zuwendung, die er entbehrte. Die bloße Aufmerksamkeit eines Anderen kann die Kräfte eines Menschen in außerordentlichem Maße aktivieren, daher geht es zuweilen darum, nur zuzuhören. Beflügelt durch diese Aufmerksamkeit, bietet das Gespräch vor allem einen Anlass zur *Selbstaufmerksamkeit*. Nichts machen Menschen lieber, als „ihre Geschichte“ zu erzählen: das ist die häufigste Grundlage für das Gespräch. Und das hat Gründe, denn in der Erzählung

konstituieren sie sich selbst, das Selbst sucht, findet und konstruiert die Zusammenhänge, die sein Leben durchziehen, und es entscheidet darüber, was davon sein „Inneres“, den *Kern* seiner selbst bilden, was an der Peripherie bleiben soll und was nicht. Indem diese Arbeit der Sorge in Gang kommt, stellt das Selbst die Beziehung zu sich selbst wieder her, die vielleicht verloren oder noch nie so recht gefunden worden war. Damit wird die entscheidende Arbeit an der inneren Festigkeit geleistet, am inneren Immunsystem, das zur Gesundheit beiträgt.

Lebenskunst beruht auf der *Übernahme der Selbstsorge*. Ohne Selbstsorge keine Lebenskunst. Die Sorge durchbricht die Gleichgültigkeit, die jeder Lebenskunst, vielleicht dem Leben überhaupt feind ist. Natürlich ist die Sorge keine Norm, der man unbedingt Genüge tun müsste; grundsätzlich kann man dem Leben gegenüber durchaus gleichgültig bleiben, man sollte lediglich früh genug die Kosten kennen, die dies mit sich bringen kann: Ein nicht gelebtes Leben, Verbitterung über das verschenkte Leben, vermutlich zu einem Zeitpunkt, an dem nicht mehr viel zu korrigieren ist, Rachegefühle gegenüber Anderen, bei denen das Leben vermutet wird, das einem selbst entgangen ist.

Das Ziel der Selbstsorge wiederum ist der *Gewinn von Selbstfreundschaft*, ohne jedes schlechte Gewissen, dass es sich dabei um eine Kultivierung der „Selbstsucht“ handle, denn wer mit sich selbst nicht befreundet ist, soll heißen: wer sich selbst nicht mag, der kann auch Andere nicht mögen, geschweige denn ihr Freund sein. Das leuchtet vermutlich ein, denn wer mit sich selbst nicht im Reinen ist, der ist viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt, als dass er sich Anderen zuwenden könnte. Und gibt es nicht im Christentum diesen wunderschönen Satz, den wir alle kennen? „Liebe Deinen Nächsten – wie Dich selbst!“ Es heißt ja nicht: „anstelle Deiner selbst“. Die Selbstliebe gilt also auch im Christentum als Grundlage für die Nächstenliebe, auch wenn uns dies nicht immer so erklärt worden ist. Gibt es da noch einen Unterschied zum Narzissmus? Der Unterschied liegt in der Frage, ob die Selbstfreundschaft als Selbstzweck oder zum Zweck der Beziehung zu Anderen gepflegt wird.

Selbstfreundschaft beruht zuerst auf einer *körperlichen Sorge* um sich, so lässt sie sich auch am besten erlernen: Der eigene Körper ist modernen Menschen oft fremd geworden, er wird missachtet und „ausgebeutet“. Aber er ist die Grundlage des menschlichen Lebens. Seine neuerliche Aneignung begründet ein gefühlsvolles und überlegtes Verhältnis zu ihm, wie es für eine Freundschaft typisch ist: Der einzelne Mensch geht eine verantwortliche Bindung mit seinem Körper ein. Die Aneignung umfasst jedoch dessen angenehmen Seiten ebenso wie seine

unangenehmen Seiten: Wohlsein, Freuden, Lüste, Begierden, Gesundheit ebenso wie Unwohlsein, Ängste, Schmerzen, Verletzungen, Krankheit, denn eine starke Erfahrung von Leben vermittelt der Körper nur in dieser Gegensätzlichkeit. Er bedarf der Aufmerksamkeit und Zuwendung, um aufzuleben. Als bloßer Körper ist er nichts, er muss vom Selbst durchdrungen sein und es selbst durchdringen, das ist der Sinn der Befreundung mit ihm. Für einen Menschen, der das Leben für gottgegeben hält, kann die Pflege des Körpers nicht des Teufels sein.

Ferner die *seelische Sorge* um sich, die mit inneren Widersprüchen und widersprüchlichen Gefühlen zu tun hat: Gegensätzliche Seiten im Selbst können sich trotz allem miteinander befreunden und eine kreative Spannung aus dem Verhältnis zueinander beziehen: Etwa das Denken und Fühlen, sich widerstreitende Gedanken und Gefühle wie Furcht und Neugierde, Hoffnung und Enttäuschung, Liebe und Hass, Zärtlichkeit und Zorn, Souveränität und Ängstlichkeit, der Freiheitsdrang und das Bedürfnis nach Bindung, die männliche und weibliche Seite in ein und demselben Selbst. Selbstfreundschaft heißt auch, mit den eigenen Launen sich zu befreunden, die nicht übergangen werden können: In ihnen kommen momentane Gedanken, Gefühle, Wünsche und Ängste zum Ausdruck, die, jeweils ein Ich für sich, das gesamte Selbst für sich allein in Anspruch nehmen wollen, ganz wie die Kinder, die die ungeteilte Aufmerksamkeit ihrer Eltern zu erzwingen versuchen. Für die Gesundheit als Lebenskunst ist die Sorge um die Seele von besonderer Bedeutung, wenn es wahr ist, dass die Seele starken Einfluss auf die Verfassung des Körpers ausübt.

Und die *geistige Sorge*: Ins Blickfeld kommt damit das „Geistige“, das Gedankliche und Begriffliche. Das ist neben der *Prägung* von Begriffen für das, was an Erfahrungen zu machen ist, auch die *Klärung* von Begriffen, mit denen hantiert wird, als verstünden sie sich von selbst, wie etwa „Leben“, „Glück“, „Sinn“... Begriffe können in die Irre führen, sie können krank machen und man kann gesunden an ihnen, je nach ihrer Definition. In Begriffen steckt, über das bloße *Wort* hinaus, ein Vorverständnis, ein Konzept, eine Vorstellung, eine *Idee* davon, was etwas ist oder sein soll und welche Bedeutung ihm zukommt. Entscheidender als die Realität kann diese Idee sein, die von ihr im Umlauf ist, ja die Idee kann ursächlich für eine Realität sein, etwa im Falle einer Neuorientierung des Lebens. Begriffe bergen Eigenschaften in sich, die ihnen zugeschrieben werden, ohne dass jemals jemand darüber nachgedacht hätte, die aber vielleicht auch noch anders zu beschreiben wären; Wahrheiten, die auch anders wahr oder von Grund auf falsch sein können. Das jeweils herrschende Verständnis ist nur eine Möglichkeit unter anderen. Die Lebenskunst besteht darin, nicht zum

Gefangenen von Begriffen mit angeblich „allein gültigen“ Bedeutungen zu werden. Etwa in Bezug auf „das Leben“. Was versteht ein Mensch darunter? Wie „ist“ das Leben? Wie soll das Leben sein? Was stellt er sich unter dem „Sinn des Lebens“ vor? Menschen orientieren sich in ihrem Leben in hohem Maße an ihrem Begriff des Lebens und sind sich doch kaum je dessen bewusst.

3. Frage nach dem Sinn des Lebens

Was einen Menschen *gesund* hält, was ihn, wenn er krank ist, *heilt*, was eine Krankheit *lebbar* macht, sind die Kräfte des Körpers, der Seele und des Denkens des Menschen selbst. Sie freizusetzen und die Quellen, aus denen sie sich speisen, überhaupt erst ausfindig zu machen, ist die vordringliche Aufgabe, zu der auch ein Arzt beitragen kann, zu der er jedoch durch Ausbildung und Weiterbildung befähigt werden sollte. Ansonsten ist dies die spezifische Aufgabe von Psychologen, Theologen, Philosophen. Um diese Aufgabe deutlicher ins Licht zu rücken, bedürfte es einer Erweiterung des Begriffs der Psychosomatik über Psyche und Soma hinaus zu einer *Noopsychosomatik*, um auch den *nous*, das Denken mit einzubeziehen. Dem liegt ein integrales Menschenbild vom Menschen als Person zugrunde, bei dem Körper, Seele und Geist nicht isoliert voneinander gesehen werden, der einzelne Mensch wiederum nicht als isoliertes, vielmehr mit Anderen lebendes bewusstes Wesen, das sich Gedanken macht über die Frage von Leben und Tod, und die Frage nach dem Leben über den Tod hinaus, was immer die Antwort darauf sein mag. Vor allem der *geistige Aspekt* des menschlichen Lebens fand im bisherigen Verständnis von Gesundheit und Krankheit, das über den Körper hinaus allenfalls noch die Psyche mit einbezog, wenig Berücksichtigung. Im Geist aber, im Denken des Menschen, formieren sich Überlegungen etwa zum *Sinn des Lebens*, die großen Einfluss auf Körper und Seele haben können.

Der Sinn ist teils vorzufinden, teils erst herzustellen. Davon, dass etwas „Sinn macht“, ist immer dann die Rede, wenn Zusammenhänge erkennbar sind, wenn also einzelne Dinge, Menschen, Begebenheiten, Erfahrungen nicht isoliert für sich stehen, sondern aufeinander bezogen sind. So lässt sich sagen: *Sinn, das ist Zusammenhang*, Sinnlosigkeit demzufolge *Zusammenhanglosigkeit*. Wenn Sinn Zusammenhang ist und wenn er als solcher Halt zu vermitteln vermag, dann muss die Abwesenheit von Zusammenhängen zwangsläufig zur Erfahrung von Sinn- und Haltlosigkeit führen. Das gilt in verschiedenster Hinsicht: Jede Beziehung, die Menschen zueinander pflegen und die einen Zusammenhang zwischen ihnen

stiftet, erfüllt sie offenkundig mit „Sinn“ und gibt ihnen Halt. Als „sinnlos“ kann empfunden werden, wenn Menschen ihr Tun nicht aufeinander abstimmen und somit zusammenhanglos agieren. Als „unsinnige“ Idee erscheint eine, die keine oder falsche Zusammenhänge herstellt. Zusammenhänge, die fehlen, führen zwangsläufig dazu, in einer Sache „keinen Sinn zu sehen“. „Kein Sinn“ heißt nicht zwangsläufig, dass da kein Sinn „ist“ – es scheint vielleicht nur so. Dass Menschen in wachsendem Maße nach Sinn fragen, ist ein Zeichen der modernen Zeit, die ein Prozess der *Befreiung* ist, Befreiung von allen möglichen Bindungen und Beziehungen, also von Zusammenhängen. Diesem Teil der Freiheit, der Freiheit *von* etwas, korrespondiert aber ein anderer Teil der Freiheit, der Freiheit *zu* etwas, *zur* Neubegründung von Bindungen und Beziehungen, also Zusammenhängen, nun jedoch aus freien Stücken. Das ist die Arbeit, die bevorsteht und die, wenn sie geleistet wird, die Moderne nicht als dieselbe belassen wird. Es ist die Arbeit, Sinn wieder herzustellen, auf allen Ebenen und in allen Bereichen des Lebens.

Sinn beginnt mit dem ganzen Spektrum der *Sinnlichkeit*, der Herstellung vielfältiger Zusammenhänge zwischen Selbst und Welt, wenngleich die Erfahrung von Sinn über die Sinne immer nur momentan und somit zeitlich begrenzt ist. Sinn resultiert ferner aus der Gründung und Pflege *sozialer Zusammenhänge*, deren Selbstverständlichkeit in der Moderne geschwunden ist, sodass die bewusste Sorge um sie zur Aufgabe wird. Beziehungen „machen Sinn“, insofern sie Zusammenhänge begründen, beginnend zwischen zweien, erfahrbar in Begegnungen, die gesucht werden, in Gesprächen, die geführt werden, in Umgangsformen, die beachtet werden. Neben den sozialen aber sind es *ökologische Zusammenhänge*, die sinnstiftend wirken: Die gefühlte Verbindung mit der Natur, deren Sichtbarkeit und Erfahrbarkeit birgt seit jeher sehr viel Sinn in sich. Menschen suchen Trost in der Natur, um wieder „Kraft zu schöpfen“, und es ist in der Tat die sinnlich erfahrbare Natur, die die Erfahrung von Sinn vermitteln kann, da in ihr offenkundig alles mit allem zusammenhängt. Sinn umfasst schließlich gedachte, *geistige Zusammenhänge*, zu denen in besonderem Maße „teleologische“ Zusammenhänge gehören, also die Orientierung des Lebens an einem Ziel, einem Zweck, aber auch die Frage danach, wozu diese Krankheit „gut“ sein kann. Es geht dabei um eine Kunst der Deutung und Interpretation, die Sinn zu erkennen und dem Leben Sinn zu geben vermag. Und zuletzt die über das endliche Leben hinausgehenden, gefühlten und gedachten *transzendenten Zusammenhänge*: Sie sorgen für den weitestmöglichen Horizont, in den das eigene Leben eingebettet werden kann, oft mit „Spiritualität“ und „Religiosität“ in Verbindung gebracht. Auch wenn niemand diese Fragen endgültig

beantworten kann, so ist es doch bedeutsam, für sich selbst eine plausible Antwort darauf zu finden, mit der sich leben lässt und äußerstenfalls das Leben auch zu Ende gebracht werden kann, jedenfalls *dieses* Leben.

Sinn ist hilfreich, um mit Krankheit umzugehen. Sehr vieles kommt darauf an, *ob der Krankheit ein Sinn gegeben werden kann*, denn in ihr die blanke Sinnlosigkeit zu sehen, blockiert die heilenden Kräfte, die der Sinn freisetzen kann. Der Sinn ist eine Frage der Deutung, er muss nicht notwendigerweise „objektiv“ in der Krankheit verborgen sein. Der Sinn einer Krankheit kann darin zu finden sein, endlich die *Muße* zu haben, die immer unmöglich zu sein schien. Intensiv zu erfahren, was *Leben* ist, das immer als pure Selbstverständlichkeit erschien – und wenn nur noch begrenzte Zeit zur Verfügung steht, kann deren erlebte Intensität das Dahinplätschern vieler weiterer Jahre wettmachen. *Dankbarkeit* fürs Leben lässt sich jetzt erlernen, dankbar dafür, auch noch diese andere Seite des Lebens erfahren zu können, die immer noch Leben ist. Jetzt sich klarer werden zu können, was wirklich *Leben* ist: Die Polarität von Gesundheit und Krankheit, von Lust und Schmerz, von Abgründigkeit des Lebens (dass alles, was gewiss erscheint, ungewiss ist) und demgegenüber die wohltuende Vertrautheit etwa von Gewohnheiten. Und die persönliche Erkenntnis, was wirklich *wesentlich* im Leben ist: Dass es eine Schönheit gibt, die das Leben selbst sein kann, auch die Schönheit von Freundschaft, Liebe, Familie. In der schwierigen Lebenssituation wird deutlicher als je, wer die wahren *Freunde* sind. Anhand der neu gewonnenen Maßstäbe des Wesentlichen lässt sich das Leben *ändern*. In der Konfrontation mit der Grenze des Lebens kommt ein mögliches *Darüberhinaus* in den Blick, eine größere Dimension, die das eigene, endliche Leben relativiert und in die es sich doch eingebettet fühlen kann.

Vor allem das *Schöne* stiftet Sinn und ist offenkundig unverzichtbar für das Freiwerden heilender Kräfte. Man kann es auch das Bejahenswerte nennen. Schön ist das, was als *bejahenswert* erscheint. Durch das, was als bejahenswert erscheint, wird Wert verliehen und werden Werte begründet. Als bejahenswert erscheint es in einer individuellen Perspektive, die nicht unbedingt Allgemeingültigkeit beanspruchen kann. Ohne Schönes, Bejahenswertes lässt sich das Leben nicht leben; daher empfiehlt sich dieser existenzielle Imperativ für die je eigene Lebenskunst: *Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist*. Das soll jedoch nicht zu einem ästhetizistischen Missverständnis führen: Bejahenswert kann keineswegs nur das Angenehme, Lustvolle oder, wie es im ausgehenden 20. Jahrhundert gerne genannt wurde, das „Positive“ sein. Sondern auch das „Negative“, Krankheit, Schmerz und Leid – weil es zu

tiefen Einsichten führen kann. Entscheidend ist, ob das Leben insgesamt als bejahenswert erscheint. Lebenskunst ist der Versuch zur Realisierung eines schönen Lebens in diesem Sinne. Ist das identisch mit dem *Glück*, nach dem heute so viele Menschen suchen?

4. Begriff von Glück

Ein Element der Lebenskunst im Zustand der Gesundheit wie beim Umgang mit Krankheit könnte schließlich die Vermittlung einer Befähigung zum Glück sein. Allerdings ist auch „Glück“ zunächst nichts als ein Begriff, und Begriffe sind nun mal eine Frage der Definition. Was ist Glück? Speziell mit dem Begriff „Glück“ kann ganz Verschiedenes gemeint sein, es gibt keine verbindliche, einheitliche Definition. Was darunter zu verstehen ist, legt letztlich das jeweilige Individuum für sich selbst fest. Die Philosophie kann lediglich Hilfestellung bieten, die im Wesentlichen in einer Auseinanderlegung des Begriffs besteht, fern davon, eine bestimmte Bedeutung zur einzig möglichen zu erklären. Dies erlaubt die je eigene Klärung, um die Frage zu beantworten: Was bedeutet Glück für mich? Beim genaueren Hinsehen zeigt sich, dass drei Ebenen des Glücks im Spiel sind, und es könnte sinnvoll sein, sie auseinander zu halten.

4.1. Das Zufalls-Glück: Das deutsche Wort „Glück“ rührt vom althochdeutschen *gelücke* her und hat viel mit dem Schicksal zu tun, das so oder auch anders ausfallen kann. Die Zufälligkeit dieses Glücks prägt den Begriff im Deutschen bis heute. Offen ist die Frage und wird es wohl bleiben, ob die Zufälle „Sinn“ haben, ob sie einer Vorherbestimmung oder Vorsehung folgen. Jedenfalls kennen die Zufälle erstaunliche Regelmäßigkeiten, auf glücklicher wie unglücklicher Seite; den Philosophen der Lebenskunst ist das nicht verborgen geblieben: „*Die Unglückstage kennen; denn es gibt dergleichen*“, heißt es in Graciáns Handorakel, Aphorismus 139, schon im 17. Jahrhundert, „an solchen geht nichts gut, und ändert sich auch das Spiel, so doch nicht das Missgeschick. Auf zwei Würfeln muss man die Probe gemacht haben und sich zurückziehen, je nachdem man merkt, ob man seinen Tag hat oder nicht.“ Wesentlich am Zufalls-Glück ist seine Unverfügbarkeit. Verfügbar ist lediglich die *Haltung*, die der Einzelne dem Schicksal und Zufall, auch einer Krankheit, gegenüber einnimmt: Er/sie kann sich verschließen oder offen dafür sein; im Inneren wie im Äußeren lässt sich die Einstellung präparieren, mit der ein Zufall aufgenommen oder abgewiesen werden kann. Das entscheidet nicht darüber, ob ein Zufall kommt oder nicht, sondern wie er empfangen wird, wenn er kommt. Erforderlich ist die Haltung der Duldsamkeit, des

Wartenkönnens und Hinnehmenkönnens, wenn der Zufall sich nicht einstellen will oder anders als erwartet ausfällt, was nicht selten der Fall ist.

4.2. Das Wohlfühl-Glück: In moderner Zeit wird der Begriff des Glücks in wachsendem Maße über das so genannte „Positive“ definiert: das Angenehme, die Luste, das Wohlfühlen, die guten Empfindungen, das Gesundsein – ein Glück auf körperlicher und seelischer Ebene. Die grundlegende Definition hierzu stammt von Utilitaristen wie Jeremy Bentham im 18.

Jahrhundert: Glück ist Maximierung von Lust und Minimierung von Schmerz. Kaum eine philosophische Auffassung hat sich dermaßen durchgesetzt wie diese. Die moderne Spaß- und Erlebnisgesellschaft ist ohne das Streben nach Glück in diesem Sinne nicht denkbar. Das Wohlfühl-Glück ist keineswegs verwerflich, es hat seine Zeit, es hält glückliche Augenblicke bereit, für die das Individuum sich offen halten und die es auch selbst präparieren kann: Augenblicke, die sich auch im Zustand der Krankheit finden lassen. Man kann sich wohlfühlen mit einer Tasse Kaffee, einem guten Gespräch, einem Erfolg, und sei er noch so klein. Dieses Glück ist in hohem Maße vom jeweiligen Menschen selbst zu gestalten, wenn er all das kennt, was ihm gut tut. Man kann die Ingredienzien dieses Glücks kennen, sie suchen und an ihrer Bereitstellung arbeiten. Auch Gracián weiß schließlich von der „*Kunst, Glück zu haben*“ in seinem Handorakel, Aphorismus 21: „Es gibt Regeln für das Glück: denn für den Klugen ist nicht alles Zufall. Die Bemühung kann dem Glücke nachhelfen.“ Die philosophische Lebenskunst trägt jedoch Sorge dafür, nicht das gesamte Leben mit einem einzigen Wohlfühl-Glück zu verwechseln. Sie stellt das Selbst beizeiten darauf ein, dass es noch andere Zeiten geben wird, um nicht bitter enttäuscht zu sein, wenn nicht alles jederzeit lustvoll ist und völlige physische und psychische Schmerzfreiheit nicht erreicht werden kann: Niemand kann das.

4.3. Das Glück der Fülle: Das wirkliche Glück der Fülle besteht nicht etwa darin, dass alles in Erfüllung geht, was man sich wünscht: „*Etwas zu wünschen übrig zu haben*, um nicht vor lauter Glück unglücklich zu sein. Der Leib will atmen und der Geist streben. Wer alles besäße, wäre über alles enttäuscht und missvergnügt“, heißt es in Graciáns Handorakel, Aphorimus 200. Das Glück der Fülle ist noch ein anderes als das des bloßen Wohlfühlens und der Erfüllung aller Wünsche, umfassender und dauerhafter, das eigentlich philosophische Glück, von dem schon Platon, Aristoteles, Epikur, Seneca sprachen, nicht abhängig von bloßen Zufällen und momentanen Empfindungen. Es ist vielmehr die Balance in aller Polarität des Lebens, nicht unbedingt im jeweiligen Augenblick, sondern durch das gesamte

Leben hindurch: Nicht nur Gelingen, auch Misslingen; nicht nur Erfolg, auch Misserfolg; nicht nur Lust, auch Schmerz; nicht nur Gesundheit, auch Krankheit; nicht nur Oberfläche, auch Abgründigkeit; nicht nur Tun, auch Lassen. Und nicht nur ein Glücklichsein des Wohlfühlens, sondern eines, das auch das Unglücklichsein noch mit umfassen kann. Dieses Glück der Fülle ist eine Frage der bewusst eingenommenen geistigen Haltung zum Leben, in Heiterkeit und Gelassenheit kommt es am besten zum Ausdruck, das ist der „gute Geist“, von dem der alte griechische Ausdruck für Glück, *eudaimonía*, seinen Namen hatte. Keine der genannten Ebenen, Zufallsglück, Wohlfühlglück, Glück der Fülle, ist verzichtbar, das dritte Glück aber ist das einzige, das dauerhaft sein kann; dieses Glück gilt es erst wieder zu entdecken. Das wäre sozusagen der Gipfel der Lebenskunst im Zustand der Gesundheit und beim Umgang mit Krankheit. Damit kann ein Mensch auch unter schwierigen Bedingungen noch glücklich sein.

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Er studierte Philosophie und Geschichte in Berlin, Paris und Tübingen und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Viele Jahre lang war er als Gastdozent in Riga/Lettland und Tiflis/Georgien, sowie als „philosophischer Seelsorger“ in einem Krankenhaus bei Zürich tätig.

Homepage: www.lebenskunstphilosophie.de

Jüngste Buchpublikationen:

Glück – Alles, was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, Insel Verlag, Frankfurt a. M. 2007, 7. Auflage 2008.

Die Fülle des Lebens. 100 Fragmente des Glücks, Insel Taschenbuch, Frankfurt a. M. 2006, 2. Auflage 2007. Übersetzungen: Niederländisch (2007).

Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst, Insel Taschenbuch, Frankfurt a. M. 2005, 4. Auflage 2007. Übersetzungen: Niederländisch (2005), Lettisch (2006).

Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst, Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst, Frankfurt a. M. 2004, Taschenbuch 2007. Übersetzungen: Niederländisch (2004).

Wilhelm Schmid

Kurzbiographie

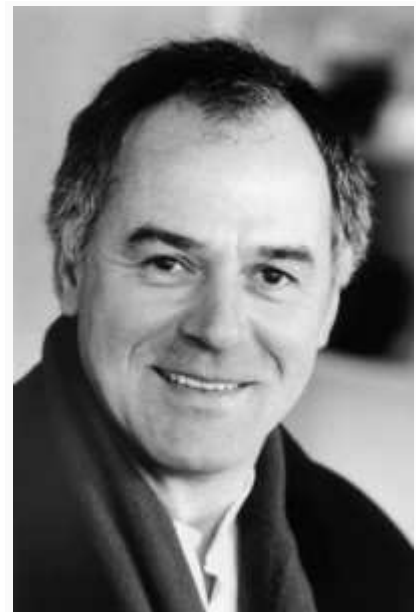
Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Er studierte Philosophie und Geschichte in Berlin, Paris und Tübingen und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Viele Jahre lang war er tätig als Gastdozent in Riga/Lettland und Tiflis/Georgien, sowie als „philosophischer Seelsorger“ an einem Krankenhaus in der Nähe von Zürich/Schweiz.

Jüngste Buchpublikationen:

- *Glück – Alles, was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*, Insel Verlag, Frankfurt a. M. 2007.
- *Die Fülle des Lebens. 100 Fragmente des Glücks*, Insel Taschenbuch, Frankfurt a. M. 2006.
- *Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst*, Insel Taschenbuch, Frankfurt a. M. 2005.
- *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst, Frankfurt a. M. 2004, Taschenbuch 2007.

Kontakt

mail@wilhelm-schmid.de
[www.lebenskunstphilosophie.de/ <+>](http://www.lebenskunstphilosophie.de/)



Wilhelm Schmid