

# "Immer nur helle Freude - wie langweilig!"

Autor(en): **Schmid, Wilhelm**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 1

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-927220>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# «Immer nur helle Freude – wie langweilig!»

Lebenskunst als Kunst, das Leben zu geniessen. Das klingt gut, nicht wahr? Da wäre nur noch zu klären, was das genau ist, «das Leben». Und was ist die Kunst im Umgang mit dem Leben? Und kann man das Leben immer geniessen?

VON WILHELM SCHMID\*

Lebenskunst ist mein Leib- und Magen-thema in der Philosophie seit langer Zeit. Ich bezeichne sie gerne als bewusste Lebensführung, als eine Orientierung im Leben mithilfe des Denkens. Dem steht allenfalls im Weg, nicht immer Zeit fürs Denken zu haben, weil das Leben eben auch stressig sein kann, auch beim Älterwerden.

Was ist Leben? Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen glauben, das Leben solle nur positive Seiten haben, die negativen sollten abgeschafft werden. Trotz aller Anstrengungen will das nicht gelingen. Warum? Stellen wir uns vor, es gäbe nur noch Freude, wie erfreulich wäre die dann noch? Es gäbe keine Kontrasterfahrung mehr, immer nur helle Freude,

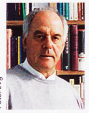


Foto: JRG

**\*Wilhelm Schmid,** geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Er lehrte bis zur Altersgrenze Philosophie als ausserplanmässiger Professor an der

Universität Erfurt und war zeitweilig als philosophischer Seelsorger am Spital Alfoltern am Albis tätig. 2019 erschien sein jüngstes Buch «Von der Kraft der Berührung», 2018 «Selbstfreundschaft – Wie das Leben leichter wird» und 2014 sein Bestseller «Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden», alle im Insel Verlag, [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)

wie langweilig! Gegensätze sind dazu da, dass das Leben nicht die Spannung verliert, die es erst zu einem spannenden Leben macht. Daher gibt es auch keine ewige Jugend, sondern ebenso das Älterwerden. Nur zwischen gegensätzlichen Polen kann Spannung entstehen, daher gelingt es nicht, den jeweiligen Kontrapunkt auszuschalten.

Das zu akzeptieren, macht es leichter, schwierige Zeiten durchzustehen und den Gegenpol, ebenfalls zum Leben gehört, hinzunehmen. Das spart Kräfte, statt vergeblich dagegen anzukämpfen und dabei alle Kräfte zu vergeuden. Lebenskunst ist nicht nur die Kunst, das Leben zu geniessen, sondern auch, mit seinen weniger geniessbaren Seiten gut zurechtzukommen.

## Das Leben bewältigen

Was ist Kunst? Jede Kunst ist angewiesen auf ein Wissen. Das gilt beispielsweise für die Kunst des Malens: Der Maler muss wissen, was Pinsel, Farben und Leinwände sind. Das Wissen resultiert aus der Aufnahme von Informationen, etwa durch Schulbildung, Lektüre von Büchern, Austausch mit anderen, eigene Erfahrungen und die Bereitschaft zum immer neuen Nachdenken darüber, wie die Praxis zu verbessern und zu verfeinern ist. Wissen ist die Basis, aber der Maler, der alles über das Malen weiss, hat noch lange kein Bild gemalt. Der Mensch, der

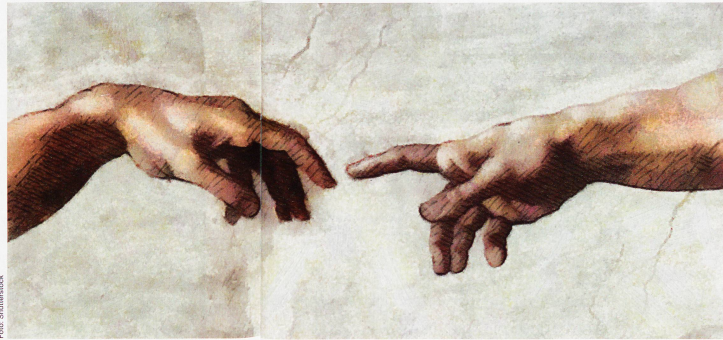


Foto: Shutterstock

einiges vom Leben weiss, also etwa, dass das Leben aus Gegensätzen und auch Älterwerden besteht, muss sich erst noch im wirklichen Leben bewähren. Das Leben muss tatsächlich bewältigt werden, sonst ist es nichts mit der Kunst und dem Künstlersein.

Kunst kommt bekanntlich vom Können, das mit Praxis und einem ewig geduldrigen Sichüben zu erwerben ist. Jede und jeder kann auf diese Weise zur Künstlerin und zum Künstler werden, in der Malerei wie im Leben. Bei der Malerei ist klar, worin man sich üben sollte. Aber beim Leben? Beim Leben können das beispielsweise Berührungen sein, die auf viel Übung angewiesen sind.

Die Basis dafür ist, erst einmal zu wissen, wie wichtig Berührungen sind. Gerade auch beim Älterwerden sind sie wichtig. Sie sind massgeblich am Aufbau und der Stärkung des Immunsystems beteiligt. Bei Kleinkindern ist das überlebensnotwendig. Aber auch bei Erwachsenen stärkt Berührung das Immunsystem, das ein Bollwerk gegen

Erkrankungen aller Art darstellt, tatsächlich auch gegen Krebserkrankungen, wie die jüngste Forschung zeigt, die zur Entwicklung der schulmedizinischen Immuntherapie geführt hat.

Das ganze Leben hindurch bleibt die Berührung von Bedeutung. Sie ist ein Element der Gesundheit und des Wohlbefindens, das demjenigen Sinn zu verdanken ist, der durch die Haut geht und beim Tupfen und Wischen auf Displays nicht zu voller Entfaltung gelangt. Endorphine (endogene Morphine, körpereigene Schmerzmittel) mildern Schmerzerfahrungen. Hormone wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin bauen Stress ab und hellen die Stimmung auf. Eine wohlige Nähe und Vertrautheit zwischen Menschen geht mit der Ausschüttung von Prolaktin und Oxytocin einher.

In alten Heilkünsten spielte die Magie der Berührung eine grosse Rolle, in modernen findet Healing Touch immer mehr Verbreitung. Wenn Berührung so bedeutend ist, kommt es darauf an, selbst auf die Grundversorgung

zu achten und sich um möglichst berührungssensitive Beziehungen zu bemühen, mit körperlicher Nähe, wenn auch nicht ständig, beispielsweise Schulter an Schulter bei einem TV-Abend auf dem Sofa.

## «Berührung macht schön»

Einander zu berühren ist ein Element der Kunst des Liebens: Die Energien, die den Berührenden wie den Berührten elektrisieren, lassen beide empfinden, wie sehr sie einander bejahen: Berührung macht schön. Möglich ist auch das gute alte Händchenhalten, etwa bei einem Spaziergang, und erst recht die gelegentliche Umarmung, wie sie auch unter Freunden und Freundinnen üblich ist.

Auch Haustiere helfen, vor allem Hunde, die vom Streicheln nicht genug bekommen können, Katzen teilweise auch. Ersatzweise können professionelle Körpertherapien in Anspruch genommen werden, wie die Osteopathie, Thermotheapie, Akupressur, Rückenmassage, Fussreflex-

zonmassage. Und die Berührung der Kopfhaut beim Coiffeur wirkt wohltuend, Frauen wissen das. Und allen steht das Wasser beim Duschen und Baden zur Verfügung, eine Rückkehr zur Fruchtwassererfahrung. Denn schon im Mutterleib ab der siebten Woche der Schwangerschaft wird der Sinn für Berührung ausgebildet. Das ist unsere Urerfahrung.

Die Lebenskunst trägt dazu bei, auf solche Zusammenhänge aufmerksam zu werden und auf diese Weise Sinn zu finden und dem Leben selbst Sinn zu geben, auf allen Ebenen, die dafür zur Verfügung stehen. Das beginnt mit der Sinnlichkeit der Berührung, aber Sinn finden wir auch, wenn wir Gefühle empfinden und ausdrücken können, etwa mit Musik und Tanz, in Beziehungen der Liebe und Freundschaft. Und Sinn finden wir, wenn wir uns Gedanken über das Leben machen, um manches besser zu verstehen. Auch ein transzendenter Sinn kann eine Rolle für die Lebenskunst spielen: Wer aus dem Glauben schöpft, kann mit schwierigeren Seiten des Lebens womöglich besser zurechtkommen.

Es gibt auch ganz pragmatische Rezepte für die Kunst des Lebens, die meist sehr persönlich ausfallen, etwa, wie das einmal jemand formuliert hat: «1 Liter Kaffee zum Wachbleiben, um die wichtigen Dinge des Lebens nicht zu verpassen.» Ludwig van Beethoven zählte jeden Tag genau 60 Kaffeebohnen ab, um seinen Mokka zuzubereiten.

Mir persönlich ist es wichtig, jeden Tag ein, zwei Stunden im Café zu sitzen, ohne nervös zu werden. Das ist auch eine Kunst. Sie hilft, mit Höhen und Tiefen leben zu lernen, denn das ist erforderlich, um ein Lebenskünstler oder eine Lebenskünstlerin sein zu können.