

Suhrkamp Verlag

Leseprobe



Schmid, Wilhelm
Mit sich selbst befreundet sein

Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst

© Suhrkamp Verlag
suhrkamp taschenbuch 3882
978-3-518-45882-2

suhrkamp taschenbuch 3882

Mit sich selbst befreundet zu sein, davon sprach schon Aristoteles. An diese Tradition knüpft Wilhelm Schmid an und erzählt davon, wie man den Umgang mit sich selbst in moderner Zeit erlernen kann.

»Schmid ›lehrt‹ mit eleganter Tiefgründigkeit und einer geradezu griechischen Leichtigkeit und Weite im Denken, dass zunächst jeder Mensch nichts Wertvolleres auf der Welt hat als sich selbst.« *Neues Deutschland*

»Die intelligente Alternative zum Ramsch der Seelenrösterei ist die Lebenskunst. . . . Das Buch, reich an Wissen und Originalität, ist weit mehr als eine aus der Antike übernommene Anleitung zum Selbstaneignungs-Training. Es wird seinem Anspruch gerecht, ›einen Blick auf die gesamte Landschaft des Lebens unter der Perspektive der Lebenskunst‹ zu tun.« *Tages-Anzeiger*

Wilhelm Schmid, geboren 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin 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« am Spital Affoltern am Albis bei Zürich tätig. Jüngste Buchpublikationen: *Die Fülle des Lebens – 100 Fragmente des Glücks* (it 3199) und *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst* (st 3664).

Homepage: www.lebenskunstphilosophie.de

Wilhelm Schmid
Mit sich selbst befreundet sein
Von der Lebenskunst
im Umgang mit sich selbst

Suhrkamp

Umschlagabbildung:
Henri Matisse. Verve IV (Maquette de couverture).
© Succession H. Matisse/VG Bild-Kunst, Bonn 2007

suhrkamp taschenbuch 3882

Erste Auflage 2007

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2004

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.

Druck: Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

Umschlag: Göllner, Michels, Zegarzewski

ISBN 978-3-518-45882-2

I 2 3 4 5 6 – 12 11 10 09 08 07

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Von Ängsten und von Künsten. Über den Anfang der Lebenskunst	
Am Anfang ist die Angst	24
Mit der Angst beginnt die Lebenskunst	30
Schwach sein können, versagen dürfen	35
Lebenshilfe? Was es heißt, »eine Philosophie zu haben«	39
Hilfestellung des Intellekts: Kynische, nicht zynische Lebenskunst	45
Die Kunst in der Lebenskunst	50
Ist das Leben ein Spiel?	58
Von der Sorge für sich selbst	
Beziehung zu sich selbst? Die Fremdheit des Ich im Umgang mit sich	71
Selbstaufmerksamkeit, Selbstbesinnung, Selbstgespräch	77
Erkenne dich selbst! Aber was heißt das?	84
Selbstkenntnis und Hermeneutik des Selbst	95
Arbeit an innerer Festigkeit: Selbstgestaltung, Selbstmächtigkeit	103
Selbstvertrauen, Selbstfreundschaft, Selbstliebe	115
Sorge um Freiheit: Ist eine Selbstbestimmung wirklich möglich?	123
Sorge um Wahrheit: Was ist das »wahre Sein«?	130
Sorge um Schönheit: Plädoyer für eine ästhetische Ethik	136
Sorge um Gerechtigkeit: Von der Gerechtigkeit des Selbst gegen sich	146
Selbstmanagement in der Servicegesellschaft	152
Das elektronische Subjekt: E-Mail, E-Life, E-Government	162

Existenz und Subsistenz: Arbeit an sich selbst und	
Erwerbsarbeit	169
Unbesorgtheit, Selbstvergessenheit, Selbstverzicht	179

Von der körperlichen Sorge

Warum die Pflege des Körpers nicht des Teufels ist	184
Körper, Sport und Lebenskunst	190
Wellness? Wellness! Die Kunst der Berührung	196
Überströmende Fülle und der letzte Tropfen:	
Im Wasser leben	203
Schön sein, sich schmücken: Sinnlichkeit des Selbst	208
Ausarbeitung der Sinnlichkeit: Künste der fünf Sinne	213
Gerechtigkeit für Piriformis!	220
Boden gewinnen	223
Asketik des Atmens	225
Ethik der Ernährung, erneuerte Diätetik	229
Erfahrung des Fastens	236
Hausmedizin: Selbstvorsorge, Selbstmedikation	239
Lifestylepillen?	254
Die Bedeutung von Genom und Proteom	
für das Selbst	248
Sich genetisch selbst gestalten?	253

Von der seelischen Sorge

Mutmaßungen über die Gestalt der Seele	260
Gestaltung der Gefühle: Sind Gefühle erziehbar?	264
Gestaltung des Gesichts: Von der plastischen Kraft	
des Lebens	271
Gestaltung des Charakters: Welchen Sinn hat Tapferkeit? . . .	274
Gibt es eine Kunst im Umgang mit Schmerz?	277
Singen lernen, Tanzen lernen	284
Das richtige Maß: Extreme meiden oder suchen?	288
Von der Bedeutung des Rausches für die Lebenskunst	291
Sucht und süchtig sein: Die ruinöse Lebensform	295

Vom Recht, mit sich allein zu sein. Einsamkeit als Lebenskunst	299
Kunst der Stille, Formen des Schweigens	303
Kunst des Lachens und des Lächelns	307
Kunst des Weinens und des Traurigseins	316
Kunst des Unglücklichseins: Sich befreunden mit der Melancholie	323
»Was mir gut tut«: Geschenke des Selbst für sich selbst	328

Von der geistigen Sorge

Denken und Existenz: Was Begriffe für den Lebensvollzug bedeuten	331
Fabricando fabricamur: Das Leben schreiben	334
Lesen als Lebenskunst	338
Dem Absurden begegnen. Von der Macht des Geistes	345
Kortex und Amygdala: Die Suche nach dem Sitz der Klugheit	350
Dummheit ist die List der Klugheit	355
Erfahrung und Besinnung, Ausarbeitung des Gespürs	358
Von der Herstellung des Gewissens	364
Kunst der Muße: Sich selbst keine Langeweile machen?	370
Urlaub, endlich!	376
Von der Kunst, heiter und gelassen zu leben	379
Vom Leben mit und ohne Illusionen. Resignation als Lebensform	386
Lebensmüdigkeit, Lebensüberdruß, Lebensekel	390
Sinn oder Sinnlosigkeit? Vom Sinn des Lebens	394
Glück ist erfülltes Leben	407

Vom Kindsein und vom Älterwerden. Über Anfang und Ende der Lebenskunst

Lernen von der Lebenskunst der Kinder	414
Heranwachsen: Von den Mühen der »Selbstfindung« in der Moderne	424

Warum junge Menschen nach Traumwelten suchen	431
Schule der Lebenskunst	436
Horizonte malen, dem Leben Raum geben	445
Alte Meister? Vom Glück und Ärgernis des Älterwerdens . . .	448
»Euthanasie«? Sterben und Tod als Teil der Lebenskunst	458
Über sich hinaus: Gibt es ein Leben nach dem Tod?	462

Einleitung

»Wovon handelt denn Ihr Buch?«

»Von der Beziehung des Einzelnen zu sich selbst.«

»Ah, also vom Egoismus.«

»Ist Selbstbeziehung Egoismus?«

Was ist eine »Beziehung zu sich selbst«? Auf jeden Fall ein merkwürdiges Phänomen, so faszinierend wie beunruhigend: *faszinierend*, dass eine solche Beziehung überhaupt möglich ist; *beunruhigend*, dass sie den Beziehungen zu anderen vorgezogen werden kann. In der Sicht vieler Menschen gibt es Grund zur Beunruhigung über dieses Phänomen der Gegenwart: Verlust der Beziehungen zueinander, Fragmentierung, ja Auflösung von Gemeinschaft in allen Bereichen und auf allen Ebenen. Wie lässt sich angesichts dessen die Betonung der *Selbstbeziehung* rechtfertigen? Aber es erscheint schwierig, anders anzusetzen, wenn doch in der Epoche, die man »die Moderne« nennt, Menschen in anderem Maße als jemals auf sich selbst verwiesen sind. Sie sehen sich vor die Aufgabe gestellt, selbst nach Orientierung zu suchen und ihr Leben selbst zu führen, ohne sich dafür gerüstet zu fühlen. Verschiedene theoretische und praktische Ansätze, auch die philosophische Lebenskunst, werden daran gemessen, ob sie in der Lage sind, Antworten auf die moderne Grundsituation zu finden. Sich damit zu befassen, soll nicht heißen, die Moderne für die einzige Kultur, ihre Probleme für die einzigen auf dem Planeten zu halten. Aber überall dort, wo Modernisierung Platz greift, werden wohl ähnliche Probleme zu erwarten sein, deren Lösung nicht anderen Kulturen zuzumuten ist, sondern der Kultur der Moderne selbst, erst recht in der Zeit der »Globalisierung«, die nichts anderes ist als eine globale Modernisierung.

Unter Lebenskunst ist hier nicht das leichte, unbekümmerte Leben zu verstehen, sondern die bewusste, überlegte Lebensfüh-

rung. Sie ist, wenn sie gewählt wird, mühevoll und doch auch eine Quelle der Erfüllung ohne Gleichen. Lange Zeit im Laufe der abendländischen Geschichte war sie in der Philosophie beheimatet, die diesen Begriff schon in antiker Zeit prägte: *téchnē tou bíou*, *téchnē perì bíon* im Griechischen, *ars vitae*, *ars vivendi* im Lateinischen. Erst die institutionelle Philosophie des 19. und 20. Jahrhunderts leistete Verzicht darauf, zugunsten einer Moderne, die mithilfe von Wissenschaft, Technik und freier Wirtschaft alle Lebensprobleme zu lösen versprach; auch in der Hoffnung auf »Systeme«, die eine individuelle Lebensführung überflüssig machen würden: Wozu also noch Lebenskunst! Die mit der Moderne gemachten Erfahrungen haben jedoch gezeigt, dass diese Zeit zwar einige Probleme gelöst, neue aber geschaffen hat, und dass wohl kein »System« einem Menschen Antworten auf seine Lebensfragen geben oder ihm gar die Lebensbewältigung abnehmen kann.

Keineswegs kann die Philosophie verbindlich sagen, wie das Leben zu leben sei, und doch kann sie Hilfestellung leisten beim Bemühen um eine bewusste Lebensführung: mit der Klärung und Aufklärung einer Lebenssituation, einer Angst etwa, einer Beunruhigung oder einer Enttäuschung. Als philosophisch gilt seit jeher, in jedem Fall seit Sokrates, die »Was ist«-Frage zu stellen, griechisch *ti éstin*, *ti pot' éstin*: Was ist das, was ist das eigentlich? Was ist Leben, was ist diese Zeit, was ist Leben in dieser Zeit, was könnte es noch sein, was ist schön, was ist klug, was ist richtig, was ist wichtig, was ist Glück, was ist der Sinn des Lebens? Von der *Frage nach Sinn* sind alle diese Fragen durchdrungen, und es gehört zu den Aufgaben der Philosophie, diese Frage aufzunehmen und ernst zu nehmen; ein zentrales Anliegen dieses Buches. Die Frage nach Sinn ist die Frage nach Zusammenhängen: Was liegt zugrunde, was steckt dahinter, wozu dient etwas, in welchen Beziehungen ist es zu sehen, welche Bedeutung haben die Worte, die gebraucht werden, welche Gründe lassen sich für ein Tun oder Lassen finden? Entscheidend sind

Fragestellungen wie diese, nicht etwa definitive Antworten; schon die sokratischen Dialoge enden aus guten Gründen offen und stoßen dennoch wertvolle Klärungsprozesse an. Mit den Fragen sind Spielräume des Denkens und Lebens zu eröffnen und Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu gewinnen, nach denen die moderne Philosophie lange, allzu lange nicht fragte, gänzlich den Bedingungen menschlichen Wissens und der normativen Begründung menschlichen Handelns zugewandt, als verstünde sich damit das gelebte Leben schon von selbst.

Als grundlegend erscheint vor allem, dass das Leben an die Bedingungen und Möglichkeiten einer bestimmten Zeit und eines Kulturraumes gebunden ist. Die Lebenskunst, wie sie hier entfaltet wird, versucht (auch wenn sie einige Inspirationen aus der Tradition aufnimmt) auf die Herausforderungen der Zeit der Moderne zu antworten. *Was aber ist Moderne*, woher kommt sie, wohin geht sie? Sie erscheint als eine Denkweise, die die verschiedensten Erscheinungsweisen des Lebens durchzieht, nicht als Produkt eines Zufalls, sondern einer absichtsvollen Konzeption, modernen Menschen oft kaum mehr bewusst. Dynamisch bewegt wird die Moderne, wie sie von den Aufklärern, darunter vielen Philosophen, im 17. und 18. Jahrhundert konzipiert worden ist, um elenden Verhältnissen zu entkommen, vom Begriff der *Freiheit*. Freiheit wird dabei von vornherein und bis ins 21. Jahrhundert hinein im Wesentlichen als »Befreiung« verstanden und als Freiwerden von Gebundenheit erfahren. Nichts daran ist zurückzunehmen, die Tragik der Freiheit als Befreiung besteht jedoch darin, ein Individuum freizusetzen, das in seiner Bindungs- und Beziehungslosigkeit kaum zu leben vermag. Wie ein erratischer Block steht es in der Landschaft der Moderne, versteht sich selbst nicht mehr und weiß mit sich nicht umzugehen.

Die Freiheit als Befreiung macht eine eigene Lebensführung erst zur Notwendigkeit. Denn das ist die Situation des modernen Individuums: Frei zu sein von *religiöser Bindung*, denn es ist auf

keine Religion mehr festgelegt, auf kein Jenseits mehr vertröstet – mit der Folge, auf kleine und große Lebens- und Sinnfragen nun selbst Antworten finden zu müssen. Frei zu sein von *politischer Bindung*, denn aufgrund der Befreiung von jedweder Bevormundung vermag es eigene Würde und Rechte gegen Fremdbestimmung geltend zu machen – mit der Konsequenz, dass die individuelle wie gesellschaftliche Selbstgesetzgebung («Autonomie« im Wortsinne) zur ebenso mühsamen wie unumgänglichen Aufgabe wird. Frei zu sein von *ökologischer Bindung*, denn aufgrund technischer Befreiung von Vorgaben der Natur sind neue Lebensmöglichkeiten entstanden – mit der schmerzlichen Erfahrung, dabei die eigenen Lebensgrundlagen verletzen zu können und aus Eigeninteresse (sofern da noch eines ist, das so weit reicht) eine ökologische Haltung neu begründen zu müssen. Frei zu sein von *ökonomischer Bindung*, die zunächst noch darin bestand, die freigesetzte wirtschaftliche Tätigkeit einiger auf die Hebung des Wohlstands aller zu verpflichten – die Befreiung davon sorgt für soziale und ökologische Kosten, deren Bewältigung größte Mühe macht. Frei zu sein schließlich von *sozialer Bindung*: Das vor allem ist der Befreiungsprozess, der das moderne Individuum erst hervorgetrieben hat, losgelöst aus seinem Eingebundensein in Gemeinschaften, befreit («emanzipiert») von erzwungenen Rollenverteilungen, sexuell befreit von überkommenen Moralvorstellungen, befreit überhaupt von Moral und Werten, die als »überholt« angesehen werden. Anstelle von Gemeinschaft entsteht die Gesellschaft als Zusammenkunft freier Individuen. Alle Formen sozialer Gemeinschaft werden fragmentiert: Die Großfamilie schrumpft zur Kleinfamilie, deren Bruchstücke führen zur Patchworkfamilie und zum Singledasein, bis schließlich nicht nur der »Individualismus«, sondern auch die Selbsteliminierung des Individuums möglich ist und wirklich wird: die letzte »Befreiung«.

Moderne ist eine Auflösung von Zusammenhängen und somit von Sinn. Die Befreiung von inneren und äußeren Bindun-

gen und Beziehungen führt zur Erfahrung des »Nihilismus«. Den zahllosen Diskursen, die bekennen, »auf der Suche« zu sein, ist Ratlosigkeit von den Lippen zu lesen. Aber die Bedeutsamkeit von Zusammenhängen ist in ihrer Abwesenheit am besten zu erkennen. Die Moderne im Übergang ist daher eine philosophische Zeit, eine Zeit der neuerlichen Frage nach dem Wesentlichen, das zu anderer Zeit im Selbstverständlichen verborgen lag. Da sich im Nichts nicht leben lässt, beginnt die Arbeit an einer Wiederherstellung von Zusammenhängen, wenn auch anfänglich noch naiv und unbeholfen. Es zeichnet sich eine Zwischenzeit ab, die, der auffälligen Häufung einer unscheinbaren Vorsilbe folgend, die *Re-Zeit* genannt werden kann: Retrospektiven, »Retros«, allerorten. Was zunächst Rezyklierung (*Recycling*) im ökologischen Kontext war, auch Renaturierung, etwa von Flüssen, Reduktion, etwa von Schadstoffen, oder Rekonstruktion, etwa von historischen Gebäuden, Renaissance von diesem und jenem, zuweilen auch nur ein »Remake«, führt schließlich zur Reorganisation und zu grundlegenden Reformen, vorausgesetzt, diese können refinanziert werden, denn ökonomisch droht die Rezession. Wellness sorgt währenddessen für eine Revitalisierung, Regeneration, Rekonvaleszenz des Menschen, um verloren gegangene Ressourcen wiederzugewinnen. Abgesehen von der Resignation, die sich bei manchen breit macht, erscheint die *Re-Zeit* jedoch auch als eine Zeit der *Reflexion*, des Innehaltens und Nachdenkens, der Besinnung etwa auf verloren gegangene Bindungen und Werte. Das philosophische Nachdenken über Lebenskunst selbst ist ein Versuch zur kritischen Rekonstruktion all dessen, was fürs Leben erforderlich zu sein scheint, eine vorsichtige Wiederherstellung aufgelöster Zusammenhänge, insofern eine Gegenbewegung zur Dekonstruktion, die noch mit dem Abtragen wirklicher und vermeintlicher Zusammenhänge beschäftigt ist. Die *Re-Zeit* ist Wiederherstellung, Wiedererinnerung, Wiederentdeckung; sie löst, für eine Weile, das *Pro-Zeitalter* ab, das nur die Vorwärtsbewegung kannte, nur

Progress und Progression, Programme, Prognosen, Projekte, Prospekte, Prozesse, Profite, Produkte, Produzenten, Produktivität und Profanität: Zeit einer, rückblickend gesehen, naiven Moderne. *Pro* und *Re*: Die Moderne wird zur Schaukelbewegung zwischen zwei Vorsilben.

Das Resultat der *Re*-Zeit kann eine *Modifikation der Moderne* sein, und die Lebenskunst kann sich als Teil der Arbeit daran verstehen. Sie begibt sich auf die Suche nach dem »richtigen Leben im falschen«, und sie ist ein antinihilistisches Projekt – vorausgesetzt, es erscheint erstrebenswert, sich nicht im Nihilismus einzurichten. Einiges an der Ausrichtung des modernen Lebens könnte grundsätzlich »falsch« sein: Falsch könnte es sein, religiöse Fragen für erledigt zu betrachten, politische Rechte ein für alle Mal für gesichert zu halten, ökologische Zusammenhänge in desaströsem Ausmaß zu vernachlässigen, der ökonomischen Rationalität eine unangemessene Bedeutung zuzumessen, soziale Zusammenhänge so weitgehend aufzulösen, dass jedes gesellschaftliche Zusammenleben unterminiert wird, zugunsten eines »Glücks«, das regelmäßig ins Unglück führt. Eine Veränderung moderner Denk- und Lebensweisen kann jedoch nicht »von oben herab« verordnet werden, sondern nur »von unten herauf« wachsen, realisiert von einzelnen Individuen, die Inseln des Anderen bilden und »gleichsam durch die Form der eigenen Existenz«, wie es in einer Vorlesung zur Moralphilosophie (1957) von Theodor W. Adorno heißt, »mit all den unvermeidbaren Widersprüchen und Konflikten, die das nach sich zieht, versuchen, die Existenzform vorwegzunehmen, die die eigentlich richtige wäre«.

Die Arbeit an einer *anderen Moderne* rückt auf andere Weise das Individuum ins Zentrum, nicht mehr *nur* als sich befreiendes, sondern *auch* als Freiheitsformen schaffendes: zweifellos ein *nietzscheanisches Projekt*. Erhalten bleibt der Zentralbegriff der Freiheit, verstanden jedoch nicht mehr nur als negative Freiheit der Befreiung, des Freiseins *von*, sondern auch als positive Frei-

heit des Freiseins *zu* Bindungen, Beziehungen, Begrenzungen, die vom Individuum selbst gewählt und festgehalten werden. Alle Arbeit an der Formgebung der Freiheit wurde in der Moderne sehr stark auf das *Recht* konzentriert, das mit dem Umfang der Aufgabe jedoch überfordert ist. In allen genannten Hinsichten: religiös, politisch, ökologisch, ökonomisch, sozial, sind daher *Formen der Freiheit* auszuarbeiten, um den Zustand des bloßen Befreitseins zu überwinden. Nicht zuletzt auch, weil dieser Zustand, wie sich zeigt, antimoderne Kräfte auf sich zieht, die die Spielräume der Freiheit bedrohen, getrieben von tödlicher Angst vor der Moderne und ihren Befreiungen. Eine andere, kritische, reflektierte Moderne wird sich eher darauf verstehen, Brücken zu anderen Kulturen zu bauen, statt diese mit kultureller Arroganz als »überholt« abzuweisen. Sie verzichtet dabei nicht auf zentrale Errungenschaften der Moderne wie Menschenwürde und Menschenrechte. Erhalten bleibt das moderne Engagement für Veränderungen und Verbesserungen, alles andere würde das blinde Sichfügen in beliebige Verhältnisse bedeuten. Aber »Neues« ist nicht länger eine Norm, möglich ist auch das Festhalten an »Altem«, das sich bewährt. Das Engagement bedarf nicht mehr der Annahme, jede Beschädigung des Lebens sei heilbar oder vermeidbar; nicht mehr der Utopie einer idealen Welt, in der sämtliche Probleme gelöst wären; keines Traumes einer »Erlösung«. Das Bemühen um Lebenskunst ist nicht darauf angewiesen, erst die Realisierung großer Ideen abwarten zu müssen oder gar eine Weltrevolution, um mit dem Leben »beginnen« zu können. Auch müssen nicht erst andere zum Handeln oder Lassen bewegt werden, vielmehr verfügt das Individuum selbst über sich, unmittelbar und ohne Verzug.

Mit aller Vorsicht angesichts der Ungewissheit dessen, was das »eigentlich« Richtige wäre, ermöglicht dies ein *eigenes Bemühen* um das Leben und Andersleben. Lebenskunst hat von Grund auf diese individuelle Dimension: Nicht anonyme Institutionen und Gemeinschaften, nicht Strukturen oder gar »Systeme« sind es, die

Ideen haben und diese umsetzen, sondern immer einzelne Individuen, auch wenn sie häufig im Verborgenen bleiben. Und doch kann in moderner Zeit selbst das Individuum nicht mehr einfach als gegeben vorausgesetzt werden. Ein Schlüsselproblem der Moderne scheint darin zu liegen, dass das Individuum, das von ihr freigesetzt worden ist, keine Selbstbeziehung gewinnt oder sie immer aufs Neue verfehlt, und dies nach zwei Seiten hin: als *Selbstverlust*, der keine gewählte, souveräne Selbstlosigkeit ist; als *Selbstsucht*, die keine gewählte, souveräne Selbstbeziehung ist. Daher geht es in der Lebenskunst zuallererst um die Beziehung des Individuums zu sich selbst, deren Verfehlung zur Folge hat, dass auch die Beziehungen zu anderen nicht mehr zustande kommen. Lebenskunst ist die Sorge um ein maßvolles Selbstverhältnis, das in der Lage ist, das Selbst zu festigen und zu anderen hin zu öffnen.

Als grundlegende Aufgabe der Selbstbeziehung erscheint die Begründung eines »Wir« – zunächst jedoch nicht in der Beziehung zu anderen, sondern innerhalb des Individuums selbst. Denn ein »Ungeteiltes«, wie das Wort glauben macht, ist das Individuum längst nicht mehr, daher die *Arbeit am Wir im Selbst*. Insofern das Ich selbst bereits eine Vielheit ist, finden sich in ihm alle Fragen und Probleme einer Gemeinschaft und Gesellschaft, die der Integration in einer Art von Wir bedürfen, um das Leben und Zusammenleben zu ermöglichen. Die kunstvolle Gestaltung des Selbst und seiner Existenz setzt daher mit der Gestaltung der inneren Bindungen und Beziehungen ein, und das ist das eigentliche Thema dieses Buches. Damit gibt das Selbst sich selbst Struktur und Form und macht sich und sein Leben zum Kunstwerk. Mit dem Zustandekommen des inneren wird die *Arbeit an einem äußeren Wir* neu begründet. Erst auf der Grundlage einer Einsicht in seine Bedeutung wächst die Bereitschaft zu seiner Herstellung und Pflege. Zwar lässt sich weiterhin behaupten, der Mensch sei nun mal »von Natur aus« ein soziales Wesen, aber dies kann in moderner Zeit negiert, ignoriert und

destruiert werden, alle Beschwörungen ändern daran nichts. Zwar hat die Moderne neben Freiheit auch Gleichheit und Brüderlichkeit, mithin Gemeinsinn und Gemeinschaft proklamiert, aber der Anspruch der Freiheit, die als Befreiung verstanden wird, vermag dies von Grund auf zu unterlaufen. Das Zerbrecen von Gemeinschaft geschieht überall dort, wo Individuen Gründe dafür sehen, sich aktiv von Bindungen und Beziehungen befreien zu sollen oder sie passiv durch mangelnde Pflege schwinden zu lassen.

Nur das Individuum selbst kann die Wahl treffen, ob es sich überhaupt, und in welchem Maße, der Arbeit an einem äußeren Wir widmen will, und das ist nicht zu bedauern, denn Wir-Formen sind fern davon, unschuldige Größen zu sein: Regelmäßig werfen sie Probleme der *Unterdrückung* auf, denn das einzelne Ich kann unter einem gemeinsamen Wir zurückgedrängt und zum Verschwinden gebracht werden; auch Probleme der *Unterstellung*, denn hinter der Rede vom Wir kann sich ein einzelnes Ich verbergen, das für sich das Ganze beansprucht und andere zu diesem Zweck nur vereinnahmt. Das sind nicht zwangsläufig Argumente gegen ein Wir, aber Argumente für eine gewisse Vorsicht im Umgang damit. Dazu dient die Ausbildung einer Individualität, die nicht blind in Gemeinschaft aufgeht, sie aber auch nicht einfach nur abtut, sondern aus freien Stücken neu begründet. Die doppelte Arbeit am Wir ist letztlich eine *Herstellung von Sinn*, nämlich von Zusammenhängen im Inneren des Selbst wie außerhalb. Denn wenn es zutrifft, dass Sinn dort ist, wo Zusammenhänge erfahrbar und nachvollziehbar sind, muss der Verlust des inneren und äußeren Wir ein Grund für die Erfahrung von Sinnlosigkeit sein. Die Arbeit am inneren und äußeren Wir begründet umgekehrt eine starke Erfahrung von Sinn: So wie *innere* Zusammenhänge dafür sorgen, dass im Selbst verschiedene Stimmen sprechen können, so *äußere* dafür, dass es nach außen hin vielfältig vernetzt sein kann.

Mag die Selbstbeziehung gewöhnlich parallel zu den Bezie-

hungen zu anderen entstehen, so ist in Zeiten der Auflösung von Gewöhnlichkeit doch beim Selbst der Anfang zu machen. Nicht über andere, nur über sich kann das Individuum selbst im Zweifelsfall verfügen. Ein »systemisches«, auf das System der Beziehungen aufmerksames Verständnis des Selbst wäre daher um die Beziehung, die ein Selbst zu sich selbst unterhält und in wachsendem Maße erst selbst begründen muss, zu ergänzen. Aus guten Gründen galt in der antiken Philosophie das Erlernen des Umgangs mit sich selbst als Grundlage für den Umgang mit anderen: Denn nur der, der den *Umgang mit sich selbst* zu gestalten weiß, ist fähig zur Gestaltung des *Umgangs mit anderen*. Die Ethik des Umgangs mit sich sollte daher kunstvoll, das heißt durchdacht und gestaltet, nicht kunstlos, also unüberlegt und zufällig sein. Seit Aspasia, Sokrates, Platon steht hierfür der Begriff der Selbstsorge, *epiméleia heautoû*. Daran lässt sich anknüpfen, um darüber nachzudenken, was unter Bedingungen der Moderne und im Hinblick auf eine andere Moderne daraus werden kann. Denn moderne Ethiken haben weitgehend darauf verzichtet – als würde sich der Umgang mit sich von selbst verstehen; als könnte nur der Umgang mit anderen ein seriöser Gegenstand von Ethik sein. Dass daran schon im Ansatz etwas falsch sein muss, erweist die ungehinderte Evolution des Egoismus, der dieser Ethik Hohn lacht.

Daher nun der Versuch, die endlose moralische und immerzu fruchtlose Aufforderung zur *Überwindung* des Ich gerade durch dessen *Bestärkung* zu überwinden, es in seinem Ego selbst dazu zu befähigen, von sich absehen zu können, und dies nicht aus moralischen Gründen, sondern aus dem Eigeninteresse des Selbst heraus: Aus Egoismus zu dessen Milderung und zur gelegentlichen Abkehr von ihm, um der *Klugheit* willen, die aus eigenem Interesse die Zuwendung zu anderen sucht; um der *Freiheit* willen, die über alle Befreiung hinaus der Freiheit Formen gibt; um der *Schönheit* willen, die die Begegnung mit anderen grundsätzlich als bejahenswert wahrnimmt. Dieser Ansatzpunkt soll hier

erprobt werden: *vom Wir zurück zum Ich* und zu seiner Sorge für sich selbst, um auf andere Weise *vom Ich zum Wir* und zur Sorge für andere zu kommen. Durchaus ist in dieser Sicht das Ich zualterererst für sich da. Aber gerade dann, wenn es das Dasein für sich in ausreichendem Maße realisiert, macht es die Erfahrung, dass es allein für sich kaum leben kann, inneren Reichtum nicht so sehr aus sich gewinnt und anderer auch noch aus anderem Grund bedarf: Nur im Umgang mit anderen sind neue Ressourcen für den Umgang mit sich selbst zu erschließen. Daher die Sorge für andere und die Herstellung von Gemeinsamkeit mit ihnen: aufgrund der Sorge für sich selbst. Dass eine sinnvolle Selbstbeziehung entsteht, ist die Grundlage für die Beziehung zu anderen, der *Nukleus* aller denkbaren Weiterungen des »Wir«: Paar, Familie, Freundeskreis, Haus, soziale Gruppierung, Institution, Firma, Gemeinde, Stadt, Gesellschaft, Nation, Generation, Kulturzugehörigkeit, Menschheit, Wesenheit. Im selben Maße, in dem ein Selbst die Beziehung zu sich gestaltet, wird es fähig zur freien Gestaltung der Beziehung zu anderen, und darum geht es bei der Arbeit an sich selbst, soll sie nicht bloßer Selbstzweck bleiben. Man sollte sich davon lösen, dies für unverantwortlichen Egoismus zu halten.

Bei dieser Arbeit kann ein »Handbuch der Lebenskunst« behilflich sein: nicht als definitive, sondern als *provisorische* Handreichung für das moderne und andersmoderne Leben. Seine Absicht ist keine normative, richtiges Leben festlegende, wie einst in der Antike in Epiktets *Handbüchlein (Encheiridion)*, sondern eine *optative*, Optionen eröffnende: etwas, das zur Hand ist, wenn Lebensfragen sich stellen; hermeneutischer Stoff, mit dessen Hilfe der je eigene Lebensvollzug durchdacht werden kann. Die Philosophie kann Vorschläge zum Verständnis und zur Gestaltung des Lebens machen, ausgehend von der zweifachen Frage, was als *grundlegend* für das Leben erscheint und welche *Möglichkeiten* des Umgangs damit es gibt. Das Selbst ginge fehl, begriffe es seine Situation als eine ausschließlich individuell

bestimmte, während übergreifende Strukturen und Denkweisen seine Verfassung, sein Leben und Denken beeinflussen – das wiederum muss nicht zu der Annahme führen, dass diese auch sein Leben leben. So wird das Handbuch zu einem Kompendium der Bedingungen, mit denen das individuelle Leben wohl zurechtkommen muss, sowie der Möglichkeiten, mit deren Hilfe es dennoch zu gestalten ist. Sein Anliegen ist dabei nicht so sehr, »Neues« zu bieten, sondern explizit zu machen, was implizit ohnehin gewusst wird, und eine *Synopse* zu unternehmen, eine Zusammenschau all dessen, was für die bewusste Lebensführung von Bedeutung sein kann. Ein Panorama lässt sich auf diese Weise entwerfen, eine integrale Sicht des Selbst, ein Blick auf die gesamte Landschaft des Lebens unter der Perspektive der Lebenskunst. Vom Selbst ausgehend und es in konzentrischen Kreisen letztlich doch weit überschreitend, sollen möglichst viele Aspekte von Selbst und Welt im Hinblick darauf erschlossen werden: pragmatische und wissenschaftliche, geschichtliche und zeitgeschichtliche, kulturelle und gesellschaftliche, psychologische und anthropologische, terminologische und epistemologische.

Die Vorgehensweise ist eine *phänomenologische* im Sinne des Wortes: das *Phänomen* (*phainómenon*) des Lebens, wie es erscheint, so genau wie möglich wahrzunehmen und aufmerksam zu erfassen, um ihm auf *logische* Weise Rechnung zu tragen: nämlich seine Strukturen zu erschließen (*lógos* im strukturellen Sinne) und auf schlüssige Begriffe zu bringen (*lógos* im verbalen Sinne). Ausgangspunkt ist jeweils die *empirisch gesättigte Beschreibung*: Die Nähe zum Phänomen, wie es im Lebensvollzug erfahrbar ist, wird zum Maßstab der Begriffsbildung; mit der begrifflichen Formulierung gewinnt das diffuse Phänomen Form, mit der Form wird es gedanklich fassbarer und handwerklich handhabbarer; die Begrifflichkeit gehört daher zum Handwerkszeug der Lebenskunst. Mit dem steten Hin- und Hergehen zwischen der Nähe zum Phänomen, die sehr persönlich sein kann, und dem