

LEBENSKUNST

sun21 / 11. Juni 2015

Annemarie Pieper

Das Wort *Lebenskunst* scheint in sich widersprüchlich. Eher ist man geneigt, von einer *Überlebenskunst* zu sprechen, weil es zum Überleben eigener Anstrengungen, oft sogar heftiger Kämpfe bedarf, wohingegen das Leben als ein natürlicher Prozess gilt, der von selbst, ohne unser Zutun verläuft. Doch bei genauerem Hinsehen bekommt das Leben im Wort *Lebenskunst* eine andere, eine nichtbiologische Bedeutung. Gemeint ist das von uns selbst in seinem Verlauf geplante und kreativ gestaltete Leben. Zwar gibt es in allen Biographien Wendungen und Brüche, die durch Zufälle oder unerwartete Konstellationen herbeigeführt wurden und die im Lebensplan enthaltenen ursprünglichen Absichten durchkreuzen. Aber gerade dann, wenn wir scheitern, ist Lebenskunst nötig, um einen Weg zu finden, der zurück zum eigenen Sinnentwurf führt und die ungewollten Abweichungen als wichtige Erfahrung darin zu integrieren hilft.

Lebenskunst meint ein Können, das man nicht schon von Natur aus beherrscht, sondern das man lernen muss. Man muss lernen, die eigenen Ressourcen — die Begabungen und Talente, die jedes Individuum in sich birgt — zu erkennen und zu entwickeln. Dieser Lernprozess zeigt auch zugleich, und manchmal durchaus schmerzhaft, die Grenzen des eigenen Könnens auf. Wie man mit der Erfahrung umgeht, dass etwas nicht gelingt, was man unbedingt können will, lässt sich am Beispiel des Lebenskünstlers gut illustrieren. Es gehört zum Menschsein, dass man an seine Grenzen geht und diese zu überwinden versucht. Wozu wir fähig sind, finden wir nur heraus, wenn wir unsere physischen, psychischen, emotionalen und affektiven Kräfte bis zum Äussersten testen. Der Lebenskünstler zieht aus diesen Tests die richtigen Schlüsse und vergrössert seine Anstrengungen dort, wo seine individuellen Stärken liegen. Zugleich verzichtet er darauf,

Ziele zu verfolgen, für die seine Kräfte nicht ausreichen. Das kann sehr hart sein, denn wir sehen uns ständig im Wettbewerb mit anderen, vergleichen unsere mit deren Leistungen und wollen etwas noch besser können.

Aber wer sich darauf versteift, etwas können zu wollen, an dem er immer wieder scheitert oder das er bestenfalls mittelmässig beherrscht, konzentriert seine ganze Kraft auf ein vergebliches Unterfangen, anstatt sie für Ziele einzusetzen, die in seiner Reichweite liegen und die Wege dorthin zu optimieren. Das Eingeständnis, etwas nicht zu können, obwohl man es wahnsinnig gern könnte, macht frei von dem Zwang, immer wieder gegen den Stachel zu löcken. Es befreit von Frust, Enttäuschung und Unglück, öffnet zugleich den Blick, für das, was man kann und durch gezielte Förderung sogar besonders gut kann. Der Lebenskünstler besitzt Augenmass und Urteilskraft, deshalb vermag er nicht nur andere, sondern auch sich selbst einzuschätzen.

Dies war ein Grund, warum die grossen Philosophen unserer abendländischen Tradition den Menschen als *animal rationale* definiert haben, als ein Lebewesen, das zur Vernunft fähig ist und sich bei allem, was es denkt, fühlt, will und tut, seines Verstandes bedient. Die rationalen Fähigkeiten tragen dazu bei, das menschliche Leben als ein in sich stimmiges, sinnvolles Ganzes zu gestalten. Der individuelle Selbstentwurf, das persönliche Lebenskonzept fügt alles Erlebte und Erfahrene in ein Sinnganzes. Ohne den Leitfaden eines durchgehenden Sinns kann das Leben nicht gelingen, denn es zerfiele in zusammenhanglose Bruchstücke, die im Nacheinander der Zeit unverbunden aneinander gereiht würden.

Dass das Leben einen Sinn haben muss, und dass jeder einzelne Mensch sich nach Massgabe der allgemein als gültig erachteten Normen und Werte als Sinnproduzent zu betätigen hat, ist eine zentrale Forderung unserer Kultur. Vorbild ist dabei in der christlichen Tradition der biblische Schöpfungsmythos, demzufolge Gott die Welt als ein vollauf gelungenes Sinngebilde erschaffen hat. „Siehe, es war gut“ stellte er jeweils am Ende des Tages in der Evaluation seines Werks zufrieden fest.

Nun hatte Gott ideale Ausgangsbedingungen für seine Kreativität. Zwar erfolgte die Schöpfung aus dem Nichts, Gott konnte also auf keine bereits vorgeformten Materialien zurückgreifen, sondern musste alles aus sich selber nehmen. Aber der Vorteil bestand darin, dass Gott bei der Gestaltung der Welt absolut frei war und seine Vorstellung des Universums ungehindert eins zu eins umsetzen konnte. Für die Menschen ist dies sehr viel schwieriger. Sie kämpfen mit einem gravierenden Ressourcenmangel, den sie nicht wie ein allmächtiges Wesen einfach mittels ihrer inneren Fülle auszugleichen vermögen. Und sie stossen bei der Umsetzung ihrer Pläne ständig auf zum Teil unüberwindliche Hindernisse.

Insbesondere die so genannten Existenzphilosophen, allen voran der französische Nobelpreisträger Albert Camus, hatten deshalb massive Zweifel daran, ob die Menschen überhaupt imstande sind, ein sinnvolles Leben zu führen. Camus bezweifelte nicht, dass unser Sinnanspruch gerechtfertigt ist, dass wir als rationale Wesen also ein Recht auf Sinn haben, aber die Erfahrung, so meinte er, lehrt uns, dass es in einer Welt, aus der die Götter verschwunden sind, keinen vorgegebenen Sinn mehr gibt, der als Vorbild für die menschliche Sinnproduktion dienen kann. Wir verlangen nach Sinn und sind ohne Ideal trotzdem gleichsam sinnblind.

Das ist absurd, d.h. wider-sinnig. Man entdeckt diese Absurdität laut Camus meistens bei ganz banalen alltäglichen Verrichtungen, die er in seinem Essay *Der Mythos des Sisyphos* (1942) beschreibt. Plötzlich zerreisst die Kette alltäglicher Gewohnheiten, die uns Halt gegeben haben; es stürzen die Kulissen ein, die uns eine heile Welt vorgegaukelt haben. „Aufstehen, Straßenbahn, vier Stunden Büro oder Fabrik, Essen, Straßenbahn, vier Stunden Arbeit, Essen, Schlafen, Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, immer derselbe Rhythmus — das ist meist ein bequemer Weg. Eines Tages aber erhebt sich das ‚Warum‘, und mit diesem Überdruß, in den sich Erstaunen mischt, fängt alles an.“

Dieser Anfang führt schliesslich zu der Frage, ob sich das Leben überhaupt lohnt, ob nicht der Suizid die logische Konsequenz aus der Einsicht in die Absurdität eines Daseins ist, das immer wieder gegen seine Sinnlosigkeit anrennt und vergeblich versucht, einen dauerhaften, alles umfassenden Sinn in die zersplitterte Lebenswelt zu bringen. Camus hat den Suizid verworfen. Zwar räumt er ein, dass die Selbsttötung als ein letzter verzweifelter Protest gegen eine unerträgliche existentielle Not verstanden werden könne und mit dem Selbstbestimmungsrecht des Menschen vereinbar sei. Damit werde aber die Aussichtslosigkeit aller menschlichen Anstrengungen, dem Leben einen Sinn zu geben, endgültig besiegelt.

Stattdessen verweist Camus auf Sisyphos, einen Helden der griechischen Mythologie, der sich unermüdlich mit einem Felsbrocken abschuft, den er Berg hinauf wälzt, wohl darum wissend, dass der Klotz nie oben auf dem Gipfel liegen bleiben, sondern immer wieder ins Tal zurück stürzen wird. Am Beispiel des Sisyphos beschreibt Camus das Schicksal des endlichen, um seine Vergänglichkeit wissenden Individuums, das beharrlich an seinem Sinnanspruch festhält, obwohl es als aufgeklärtes Vernunftwesen an keine transzendente Sinninstanz mehr glaubt, die sich dafür verbürgt, dass letztendlich alles gut ist, was auch immer an Entsetzlichem über die Menschheit hereinbricht.

Wir sehen uns heute, über 70 Jahre nach Camus' Sisyphos-Schrift, mehr denn je mit dem Problem des Absurden konfrontiert. Zwar haben wir die Märkte globalisiert, aber von einer Universalisierung der Wertvorstellungen, in denen sich die Sinnerfahrungen einer gelebten solidarischen Mitmenschlichkeit kondensiert haben, kann nicht die Rede sein. Im Gegenteil: Die in Friedrich Schillers *Ode an die Freude* anklingende Vision einer friedlichen Weltgemeinschaft mit Familienstrukturen — „Alle Menschen werden Brüder“ (resp. Geschwister) — hat sich eher in ihr Gegenteil verkehrt, wie es die Schreckensszenarien der schwarzen Utopien des 20. Jahrhunderts prognostiziert haben: Politische Verhältnisse, deren Stabilität sich staatlichem Terror verdankt. Frieden, der durch Eliminierung der menschlichen Freiheit erreicht wird. Erzeugung normierter, auf die

gesellschaftspolitischen Erfordernisse abgerichteter Sklaven, die wie Marionetten agieren, da sie keine Möglichkeit haben, sich dem Zug an ihren Drähten zu widersetzen.

Diese Risiken sind uns heute vertraut, sowohl die Gefahren einer zügellosen Freiheit als auch die aus der gewaltsamen Unterdrückung von Freiheit resultierenden Gefahren. Wir wissen einerseits, dass wir die individuelle Freiheit einvernehmlich begrenzen müssen, um zu Sinnvorstellungen zu gelangen, die von möglichst vielen geteilt werden. Andererseits können wir uns nicht mehr umstandslos auf die in unserer abendländischen Tradition gewachsenen humanistischen Werte stützen, insofern diese unter Berufung auf den christlichen Gott für sakrosankt erklärt wurden. Wir wollen ja auch Andersgläubige und Atheisten mit ins Boot holen, das sich daher nicht in religiösen, sondern in ethischen, verallgemeinerungsfähigen Fahrwassern bewegen muss.

Von Camus kann man lernen, wie dem Lebenskünstler seine Sinnfindung in einem nichtlinearen, *kreisförmigen* Zeitmodell gelingt. In *linearen* Zeitmodellen liegt der Sinn stets am Ende des Weges. Man geht den Weg nicht um des Weges willen, sondern um anzukommen, um das Sinnziel zu erreichen, wenn nicht in diesem Leben, dann nach dem Tod in einem Jenseits, wo man für seine irdischen Bemühungen um Sinn belohnt wird. In einem kreisförmigen Zeitmodell hingegen geht man den Weg nicht mehr um eines im Hier und Jetzt unerreichbaren oder in die ferne Zukunft verschobenen Zieles willen, sondern man geht um jedes geglückten Augenblicks willen.

Sisyphos hat das Ziel aufgegeben, den Stein endgültig auf dem Gipfel zu deponieren und damit seine Fron zu beenden. Sein Ziel ist der jeweils nächste Schritt, mit dem er sich an seinem Stein abmüht, ihn stemmt und ein kleines Stück weiter befördert. Dazu muss er in dem kreisförmigen Auf und Ab seiner Lebensbahn seine Kräfte einteilen, um den Stein möglichst effizient den Berg hinauf zu rollen. Und beim Abstieg ins Tal muss Sisyphos sich von der Tortur erholen und für den nächsten Wälzvorgang motivieren.

Auf diese Weise nimmt er sein Schicksal in seine Hand. So absurd seine Lebensbedingungen auch sind, die er nicht ändern kann, so selbstbestimmt geht er seinen Weg, und jeder Schritt auf diesem Weg ist seine persönliche Leistung. Es gelingt ihm, den Felsbrocken von der Stelle zu bewegen, immer wieder, und damit erreicht er sein Sinnziel, immer wieder.

Das kreisförmige Zeitmodell situiert den Sinn des Lebens also nicht wie das lineare Modell in einer zukünftigen Zeit oder hinter das Ende aller Zeiten, sondern verlagert alle Sinn- und Wertvorstellungen in das Zentrum des Kreises. Im Umkreisen des Mittelpunktes wird dieser Sinn ständig im Hier und Jetzt wiederholt und neu erschlossen. In jedem Zeitpunkt, der auf der Peripherie des Kreises durchlaufen wird, gelangt vom Zentrum her Sinn in das menschliche Schaffen, ein wiedergeholter, wiederbelebter und doch jeweils neu gestalteter Sinn, der als roter Faden die Kontinuität und den inneren Zusammenhang eines Lebens verbürgt.

Das ökonomistische Missverständnis unserer Zeit ist die Folge einer Verwechslung von Qualität und Quantität. Das Kosten-Nutzen-Denken, verbunden mit der Maxime der Profitmaximierung, hat zu der irrigen Annahme geführt, dass der Gewinn und damit der Sinn umso grösser wird, je mehr man die Geschwindigkeit steigert, mit welcher der Mittelpunkt umkreist wird. Je schneller wir unsere Kreise ziehen, desto mehr, so die irrige Annahme, können wir in den Kreis einschliessen und den Umfang des Kreises erweitern. Wer das Tempo nicht mithalten kann oder will, wird von all denen beiseite gestossen, die meinen, das Hamsterrad noch schneller antreiben zu können. Die Folgen dieser unkontrollierten Raserei haben wir gerade in einer globalen Wirtschaftskrise erlebt.

Der tiefere Grund für das Scheitern unserer Bemühungen um Sinn ist in einem falschen Zeitmanagement zu suchen, das zu einem eindimensionalen Menschenbild geführt hat. Wenn der Mensch, ganzheitlich betrachtet, aus Kopf, Herz, Hand und Bauch besteht, gerät dieses Sinngebilde aus dem Gleichgewicht, sobald einer der Teile verabsolutiert wird. Wo nur der *Kopf* das Sagen hat, wird die Vernunft terroristisch und unterdrückt die berechtigten Ansprüche von Herz, Bauch und Hand. Intoleranz und

Fanatismus sind das Resultat des ideologischen Tunnelblicks. Wo nur auf die Stimme des *Herzens* gehört wird, kippt das Emotionale in Irrationalität um. Wo allein der *Bauch* regiert, gewinnt die Gier die Oberhand, die einem masslosen Konsum das Wort redet. Und wo der *Hand* Priorität zugestanden wird, setzt die technisch-instrumentelle Vernunft rigoros alles Machbare in die Tat um.

Diese Entgleisungen sind in der Tat die Folge eines falschen Zeitmanagements und mangelnder Lebenskunst. Wir leben in einem Geschwindigkeitsrausch. In rasenden Verkehrsmitteln flitzt die Landschaft an uns vorbei, so dass wir ihre Schönheit nicht mehr wahrnehmen. Man hastet mit den anderen mit, versucht noch an Tempo zuzulegen, um sie zu überholen und vor ihnen ans Ziel zu gelangen. Zwischendurch wird einem kurzen Glück nachgejagt, denn zu einem wirklichen, intensiven Genuss reicht die Zeit nicht aus. Dass man nur noch im Zustand des Gehetztseins unterwegs ist, wird zur Gewohnheit beim Essen und Trinken, beim Lieben, bei sportlichen und spielerischen Betätigungen.

Aber Geschwindigkeit ist kein Wert an sich. Wir sind es, die darin einen Wert sehen, in der falschen Meinung, je mehr wir in die Zeit hineinpressen können, desto erfüllter sei das Leben. Wenn uns schon nur ein einziges Leben zur Verfügung steht, möchten wir dieses vervielfältigen, anstatt ihm Qualität zu verleihen. Aber wir können die Zeit nicht durch fortgesetzte Beschleunigung überrunden, wir können sie nur anhalten, indem wir alle Hektik und Hast ausschalten. Das Zauberwort für die gleichsam leere Zeit, in der wir zur Besinnung kommen, heisst *Musse*. Die *Musse* ist eine Art Auszeit, in welcher die mit der Stoppuhr gemessene Zeit keine Rolle mehr spielt. Die *Musse* erlaubt ein Heraustreten aus dem Hamsterrad und ein Distanznehmen von der Umtrieblichkeit des alltäglichen Lebens. Der Körper kann sich wieder auf seinen eigenen Rhythmus einpendeln und die Atemlosigkeit lässt nach.

Lebenskunst besteht darin, sein Leben selbstbestimmt zu gestalten und damit die Autonomie über sich zurück zu gewinnen. Die regelmässige

Unterbrechung der mechanischen Abläufe alltäglicher Verrichtungen mittels Mussezeiten, lehrt Geduld und Gelassenheit als Eigenschaften einer Grundhaltung, die frei macht für die jederzeit nötige Selbstbesinnung. Der Blick öffnet sich für ein selbstgenügsames Leben, in dem die Mitte zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig immer wieder neu austariert wird. Epikur als Verfechter des Genussprinzips und als Begründer des darauf basierenden Hedonismus wurde oft angegriffen, weil seine Kritiker meinten, er vertrete die These, dass ein Leben in Saus und Braus das beste sei. Ganz im Gegenteil hat Epikur immer wieder das Mass angemahnt, das dazu anhält, in allem, was man denkt, fühlt, will und tut, die richtige Mitte zu finden. Lebensqualität wird nicht in der Zügellosigkeit erfahren, sondern in der Zufriedenheit, die sich einstellt, wenn man seine Mitte gefunden hat und von dorthin sinnvolle Einschränkungen des Zuviel ins Auge fasst.