

Wilhelm Schmid
Mit sich selbst befreundet sein

Von der Lebenskunst
im Umgang mit sich selbst

- Zwei Zitate -

Suhrkamp

Inhalt

Sinn oder Sinnlosigkeit? Vom Sinn des Lebens.....	1
1. Sinnlicher Sinn des Körpers.....	6
2. Gefühlter Sinn der Seele.....	6
3. Gedachter Sinn des Geistes.....	7
4. Gefühlter und gedachter Sinn der Transzendenz.....	8
Glück ist erfülltes Leben.....	11
1. Das Unfallglück.....	12
2. Das Wohlfühlglück.....	13
3. Das Glück der Fülle.....	14

Sinn oder Sinnlosigkeit? Vom Sinn des Lebens

Ist das Leben sinnvoll? Ist es sinnlos? Ist »alles« sinnvoll oder sinnlos? Kaum eine Frage beschäftigt moderne Menschen so sehr wie diese. Die Behauptung von Sinn, umgekehrt die Klage über die Sinnlosigkeit von Existenz und Welt ist ein modernes Dauerthema. Für die einen ist alles voller Sinn, während in den Augen anderer von Grund auf alles in Frage steht, »alles gleich«, »alles Unsinn« ist. »Und der Sinn?« »Der Sinn...«: Das ist kein populäres Zitat aus dem Jahr, sagen wir, 2001, sondern stammt aus Antonin Tschechows *Drei Schwestern* von 1901. Alles nur Schein, sagt da der Doktor: »Vielleicht scheint es uns bloß, dass wir existieren, aber in Wirklichkeit gibt es uns gar nicht«, daher macht es auch nichts, praktische Konsequenz, wenn einer vielleicht aufgrund eines kleinen ärztlichen Versehens zu existieren aufhört. Über das Leben, über dessen Sinn und Sinnlosigkeit nachzudenken, das gilt hier jedenfalls als »Philosophieren«. Das sinnvolle Leben, das menschenwürdige Leben, das Leben in Freiheit voll von lebendiger Spannung wird als das »schöne Leben« bezeichnet, als dessen Gegenbild das sinnlose, graue, langweilige Leben erscheint. Das Leben der drei Schwestern aber krankt daran, dass es sich vom sinnvollen, »wirklichen, herrlichen Leben« weiter und weiter entfernt – und dabei bräuchte es vielleicht »nur wenig, um zu wissen, warum wir leben, warum wir leiden... Wenn man nur wüsste, wenn man nur wüsste!«

Die Frage nach Sinn auf neutrale, objektive Weise beantworten zu wollen, würde die Gottesposition eines absoluten, universellen Überblicks voraussetzen. Da ein solcher Blick Menschen nicht gegeben ist, wird die Frage, ob es Sinn »gibt« oder »nicht gibt«, wohl ohne Antwort bleiben. Für die Lebenskunst kommt es aber weniger auf diese als vielmehr auf die anders gestellte Frage an, was denn unter »Sinn«, wo noch fraglos von ihm die Rede sein kann, verstanden wird, primär *formal*, sodann *material*, und wie er, falls er unverzichtbar sein sollte, wieder herzustellen wäre. 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*. Das gilt in verschiedenster Hinsicht: Jede Beziehung, die Menschen zueinander pflegen und die einen starken Zusammen-

hang zwischen ihnen stiftet, erfüllt sie offenkundig mit »Sinn«. 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«. Ob dies einer Realität entspricht oder nur Einbildung ist, lässt sich, soweit zu sehen ist, nur subjektiv nach dem Maßstab der Plausibilität, nicht aber objektiv entscheiden. »Kein Sinn« heißt nicht, dass da kein Sinn »ist« – es scheint vielleicht nur so. Etwas anderes als Sinnlosigkeit (die vermutete Unmöglichkeit von Sinn) ist zudem der Unsinn (die Negation von Sinn), und auch der Wahnsinn (die Explosion von Sinn).

Menschen sind *existenziell* mit der Frage nach Sinn konfrontiert, wenn das Geflecht der Zusammenhänge, die Wirklichkeit konstituieren, zerreißt; wenn sie abgründige Erfahrungen machen, Erfahrungen der Fragwürdigkeit, der schieren Unfassbarkeit und Unvorstellbarkeit, *subjektivierend* bezogen auf eigene, körperliche, seelische, geistige Abgründe, *objektivierend* bezogen auf allgemeine, zwischenmenschliche, gesellschaftliche, weltgesellschaftliche Abgründe. Gemeint ist zunächst die Sinnlosigkeit dessen, was geschieht oder geschehen ist, insbesondere beim Zerschneiden einer Beziehung, erst recht beim »Verlust« eines Menschen, der ein wesentlicher Teil des Sinns des eigenen Lebens war; sodann die Sinnlosigkeit des gesamten eigenen Lebens, darüber hinaus des menschlichen Lebens überhaupt; ja mehr noch: die Sinnlosigkeit der Welt. Sinnvoll erscheint, schon um die subjektive Situation von innen heraus besser zu verstehen, sich bei der Begegnung mit dieser Erfahrung auf den abgründigen Grund einzulassen, dass das Leben, das Leben des Menschen, die Welt überhaupt, ohne Sinn sein könnten. Um auf dieser Grundlage vielleicht eine Neugründung von Sinn zu versuchen.

Nicht dass Sinnlosigkeit um jeden Preis überwunden werden müsste. Ein Problem ist lediglich, dass mit ihr schwerlich, wenn nicht unmöglich zu leben ist, denn der Lebenszusammenhang, der Zusammenhang eines Selbst, einer Institution, einer Gesellschaft wird porös und löst sich auf. Menschen können mit vielem leben, aber nicht mit dem Nichts, das bei der Auflösung von Zusammenhängen zurückbleibt. Ein Leben, in dem die Erfahrung der Sinnlosigkeit überhand nimmt, da es keine Zusammenhänge mehr kennt, könnte zum Scheitern verurteilt sein. Verwunderlich ist daher, dass die Fra-

ge nach Sinn zwar viele Menschen insgeheim umtreibt, aber nicht sehr viele ihr nachgehen. Ist es pathologisch, die Frage nach dem Sinn zu stellen? Eher dürfte es pathologisch sein, dies nicht zu tun, und zwar in einem sehr direkten Sinne: Die nicht gestellte, erst recht die nicht beantwortete Frage kann ein *Leiden an Sinnlosigkeit* hervortreiben, das wiederum Krankheiten nach sich ziehen kann, die zwar mehr oder weniger konventionell zu behandeln sind, deren eigentliche Ursache jedoch weiterwirkt, wenn sie nicht erkannt wird. Das Fehlen von Sinn, häufig als »Ausgebranntsein« (*Burnout-Syndrom*) erfahren, ist ein Versiegen der Quellen des Lebens, verursacht davon, dass die Zusammenhänge des Tuns und des Lebens nicht mehr sichtbar sind, nicht individuell, nicht gesellschaftlich. Sinn hingegen stellt eine *unendliche Ressource* an Kräften dar, deren Bedeutung darin liegt, wie ein umfassendes Immunsystem zu wirken, das Schwierigkeiten und Bedrohungen aller Art zu parieren erlaubt. Sinn begeistert. Sinn nährt. Nur diese Erfahrung setzt ausreichende Kräfte für die Bewältigung des gesamten Lebens und einzelner Lebenssituationen frei. Das Sinnbedürfnis ist gesättigt, wenn alles ineinander greift, wenn dies jedenfalls so wahrgenommen wird. Gibt es also etwas Wichtigeres als Sinn?

Nicht immer hat sich die Sinnfrage in solchem Maße gestellt, und nicht überall greift sie um sich; sie bricht dort auf, wo viele Zusammenhänge fragwürdig werden, die lange Zeit Selbstverständlichkeit für sich beanspruchen konnten. Das aber ist eine *Folge der Moderne*, der endlich erlangten Freiheit als Befreiung, der Fragmentierung und Auflösung vormals fester Zusammenhänge. Ihre neurobiologische Grundlage könnte in den Möglichkeiten des erweiterten Bewusstseins zu sehen sein, mithilfe eines neuronalen Metamusters bestehende Muster zu prüfen und in Frage zu stellen; die Disponibilität mentaler und kultureller Zusammenhänge in der Moderne findet im Zerschneiden neuronaler Zusammenhänge ihr Korrelat. Zusammenhänge der *Religion*, des Bezugs zu Gott, der so lange in der Geschichte einen »Gesamtsinn« verbürgte, werden aufgelöst. Zusammenhänge der *Politik*, der verbindlichen und verpflichtenden Hierarchien, in die Individuen eingebunden waren, verlieren an Macht. In der *Ökologie* verschwindet die enge Gebundenheit an Zusammenhänge der Natur in der vermeintlichen »Befreiung« von ihnen. Die Einbindung der *Ökonomie* in Zusammenhänge der gesellschaftlichen Zwecksetzung geht in der Behauptung ihrer Selbstzweckhaftigkeit unter. Soziale Zusammenhänge der *Gesellschaft*, in

vor- und nichtmodernen Gemeinschaften schier unauflöslich, oft zwanghaft, zersplittern und lassen vereinzelt Individuen zurück. Zusammenhänge althergebrachter Tradition, allgemeingültiger Konvention, wertgebundener Ethik, verpflichtender Moral werden Geschichte. Die moderne Anonymisierung und Funktionalisierung vieler Zusammenhänge hat zur Folge, den Sinn buchstäblich »nicht mehr zu sehen«, sodass der Eindruck sinnloser Einzelphänomene, sodann existenzieller Sinnlosigkeit entsteht. All die Beziehungen, in deren Netzen Zusammenhänge geknüpft waren, die die Menschen vormals leben ließen, zerbrechen, zuletzt auch die Zusammenhänge der Beziehung des Einzelnen zu sich selbst. So entsteht die innere Leere und äußere Kälte, die so viele beklagen und gegen die kaum einer ankommt.

Sinngesamt konnte für einige Zeit in der Moderne, bis ins 21. Jahrhundert hinein, die Befreiung als Selbstzweck sein. Im fortgeschrittenen Stadium der Befreiung tritt jedoch die Sinnlosigkeit der steten Aufhebung von Zusammenhängen immer deutlicher hervor, und die Moderne wird zur Zeit der Frage nach Sinn. Die Antwort darauf kann nur sein, Sinn neu zu gründen und Sinnzusammenhänge wieder herzustellen, wenngleich auf wählerische Weise, um nicht Zwangsverhältnisse zu rekonstruieren, sondern der Freiheit Formen zu geben: Aufgabe einer *anderen Moderne*. Für die Lebenskunst bedeutet dies, nicht mehr, wie zu anderen Zeiten, mit der Einrichtung des Lebens in vorgegebenen Zusammenhängen oder mit deren Auflösung sich zu begnügen, sondern Zusammenhänge selbst erst wieder zu schaffen, in deren Rahmen das Leben sich einrichten lässt. Wie für jede Kunst, kann für die Lebenskunst die Arbeit am Sinn grundsätzlich eine zweifache sein: Sinn zu *destruieren* und zu dekonstruieren, dann nämlich, wenn bestehende Zusammenhänge zu starr, zu dominierend, womöglich tyrannisch geworden sind. Oder Sinn zu *konstruieren* und zu rekonstruieren, wenn das Selbst seiner bedarf. Keineswegs gibt es nur ein *Zuwenig*, sondern auch ein *Zuviel* an Sinn, einen bedrückend und erdrückend feststehenden, nicht hinterfragbaren Sinn, gegen den die Dadaisten die Waffen eines unnachsichtigen »Unsinn« in Stellung brachten. Aber die Arbeit der Destruktion und *Dekonstruktion* ist, so scheint es, auf profunde Weise getan: Wo immer die Behauptung von Sinn noch zu hören ist, schlägt ihr schon Gelächter entgegen. Die Situation des Selbst in der fortgeschrittenen Moderne hat wohl eher mit einem *Zuwenig* als einem *Zuviel*, also eher mit

der Notwendigkeit einer Konstruktion und *Rekonstruktion* von Sinn zu tun, um nicht endlos an der Destruktion und Dekonstruktion dessen zu arbeiten, was es ohnehin nicht mehr gibt. Mithilfe von Plausibilität und Evidenz wäre dabei auf das rechte *Maß an Sinn* zu achten, um ein Zuwenig aufzufangen, ein Zuviel aber zu vermeiden und vor allem, biographisch wie historisch, eine Unterwerfung des individuellen Sinns unter einen allgemeinen nicht zuzulassen: Dem Glauben an einen umfassenden Sinn wird allzu leicht der Sinn individueller Erfahrungen, selbst der Sinn eigener Beziehungen zu anderen, auch zu geliebten Menschen geopfert; sogar ein Menschenleben ist dann nichts mehr wert.

Wenn Sinn nicht mehr von selbst zur Verfügung steht, dann beginnt die Arbeit des Selbst an den Zusammenhängen des eigenen Lebens, soll es trotz allem sinnvoll gelebt werden. Die Konstruktion und Rekonstruktion wird zur individuellen hermeneutischen Tätigkeit, kritisch fragend, schöpferisch gestaltend, um eine *Autonomie des Sinns* anstelle einer alten oder neuen Heteronomie zu praktizieren. Sinn für sich selbst zu begründen, zielt zualererst auf das Zusammenfügen der *inneren* Zusammenhänge des Selbst. Es bedeutet, die Zusammenhänge zu sehen, zu finden und herzustellen, die prägend für das Selbst sind; hierfür ist grundlegend, die *Kohärenz des Selbst* und insbesondere die Eckpunkte des Kern-Selbst zu definieren. Mithilfe von Selbstmächtigkeit sind die Zusammenhänge zu verwirklichen, die aus der Gestalt des Selbst ein »Sinnfeld« machen. Der am stärksten empfundene Sinn des Selbst aber liegt in der Selbstfreundschaft. In seiner Lebensführung bemüht das Selbst sich sodann um die *Zusammenhänge des Lebens* und verknüpft dessen unterschiedliche und widersprüchliche Bestandteile, um dem Ganzen Gestalt zu geben. Es behält die *großen Linien* im Blick, in denen sich der individuelle Sinn des Lebens manifestiert: die Ideen, die über Jahre und Jahrzehnte hinweg mit großer Nachhaltigkeit in mühsamer Kleinarbeit realisiert werden; aber auch die Abfolge der Geschehnisse, mit all den Zufällen und schicksalhaften Begegnungen, aufgrund derer das Leben sich im Laufe der Zeit von selbst findet – auf diesen Wegen konstituieren sich die Zusammenhänge, die zum *Sinn des Lebens* werden. Dabei ist Sinn nicht gleich Sinn, sondern lässt sich unterscheiden nach Graden des Zusammenhangs, nach zeitlicher Reichweite, nach den verschiedenen Ebenen des Menschseins, die jeweils für sich oder alle gemeinsam die Erfahrung einer Fülle von Sinn zu vermitteln vermögen:

1. Sinnlicher Sinn des Körpers:

Sinn setzt mit der Erfahrung von Sinnlichkeit ein, vermittelt über die fünf Sinne des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens, sowie über einen sechsten Bewegungssinn und einen siebten »inneren Sinn«. Es handelt sich dabei um *Sinn im momentanen Leben*, den Sinn des Augenblicks, situativ, aber vollkommen erfüllend, wenn auch von begrenzter Reichweite; etwas, das im Alltag, nur für den Tag »Sinn macht« und zu genießen ist, *carpe diem*, etwa ein gutes Essen, ein angenehmes Gespräch, ein Musikstück, ein Tanz, ein Sportereignis – all das, was die Fülle der Sinne und des Fühlens anspricht. Wer die Sinne voll entfaltet, nimmt das tausendfältige Leben und sämtliche Erscheinungsformen der Welt wahr, sieht die Gesichter, die Gebäude, die Bäume und Gräser, hört die Stimmen, die Geräusche und den Lärm, riecht Blüten und allerlei Düfte, schmeckt Wasser und all das, was sich essen lässt, betastet Oberflächen, findet Sinn in der Bewegung des Körpers und in dessen innerer Wahrnehmung. Das Problem des modernen Verlustes an Sinn erweist sich bereits hier: Der Verfall der Sinne in der technischen Welt zieht ein Verschwinden von sinnlichem Sinn nach sich, wie dies nur im Klima moderner Abstraktion möglich ist und schließlich ein abstraktes, aus allen Zusammenhängen gelöstes Leben zur Folge hat. Für den jedoch, der mit allen Sinnen wahrnimmt, stellt sich die Frage nach »dem Sinn« kaum mehr. In der Erfahrung sinnlicher Schönheit kann sogar der Sinn des Lebens zu finden sein.

2. Gefühlter Sinn der Seele:

Tief innerlich berührt ist das Selbst nicht etwa nur momentan, sondern über eine ganze Zeitspanne hinweg und vielleicht das gesamte Leben hindurch vom *Sinn im gesamten Leben*, gebunden an das, was von herausgehobener Bedeutung für das jeweilige Selbst ist: Liebe, Freundschaft, Familie, Heimat, Geselligkeit und Zusammenarbeit, Beruf, Tätigkeit, Arbeit an einem Werk, Musik als Lebensform, falls das Leben ohne Musik ein »Irrtum« sein sollte, wie Nietzsche meinte (*Götzen-Dämmerung*, »Sprüche und Pfeile«, 33). Zentral für den gefühlten Sinn ist die Gründung und Pflege so-

zialer 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. Jedes Gespräch knüpft, unabhängig von seinem Gegenstand, einen Faden des Zusammenhangs und verkörpert Sinn durch sein bloßes Geschehen. Im Zusammenleben mit dem geliebten Menschen, in der starken Beziehung zwischen Eltern und Kindern, im Leben mit Freunden entfaltet sich die Fülle des Sinns; sogar noch in der Negation von Beziehungen in Form von Streit und Auseinandersetzung, die negativen Halt vermitteln und einen starken Sinnzusammenhang stiften. Eine signifikante Rolle spielen, ein Problem für sich, Zusammenhänge der *Macht*, die für den, der über sie verfügt, ein solches Maß an Sinn repräsentieren, dass ein Leben ohne sie kaum mehr vorstellbar ist. *Auxiliatorische Zusammenhänge* einer Hilfestellung für andere, bis hin zum altruistischen Dasein für sie, stellen wiederum auf ihre Weise eine nie versiegende Quelle von Sinn dar, keineswegs gebunden an eine »Aufopferung«, denn es ist das Selbst, das dabei inneren Reichtum gewinnt: Die Sorge um andere relativiert eigene Sorgen, balanciert die Beziehung zu sich aus, führt den Reichtum der Möglichkeiten des Lebens vor Augen und erlaubt, in all den Regelmäßigkeiten und Unregelmäßigkeiten von Schicksalen sehr viel über das Leben zu lernen. 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.

3. Gedachter Sinn des Geistes:

Gedanklich beschäftigt ist das Selbst jedoch mit dem Sinn im umfassenden Sinne, gebunden an den Intellekt, der Zusammenhänge des Lebens zu analysieren ermöglicht und wieder zu synthetisieren hat. Der *Sinn des Lebens* im Einzelnen und im Ganzen wird zum Gegenstand des Denkens und der

Diskurse und ist eine Frage der Deutung und Interpretation (*hermeneutische Zusammenhänge*). Das »Dazwischentreten« der Interpretation sorgt dafür, dass auseinander liegende Bruchstücke einer Sache, eines Geschehens oder des gesamten Lebens denjenigen Zusammenhang gewinnen, mit dem sich leben lässt; dass zudem eine Perspektive eröffnet wird, die sinnvoll erscheint: Aller Sinn scheint perspektivisch gebunden zu sein und aus einer bestimmten Sicht, nicht aus einer anderen, »Sinn zu machen«. Viele Zusammenhänge sind denkbar, die ein Geschehen oder das Ganze des Lebens plausibel erklären können, sodass das Selbst Sinn darin finden kann: Ob etwas beabsichtigt ist (*intentionale Zusammenhänge*), wie etwas gedacht ist (*konzeptionelle Zusammenhänge*), welche Sicht der Einzelne darauf hat (*subjektive Zusammenhänge*), wie es sich aus allgemeiner Sicht ausnimmt (*objektive Zusammenhänge*), wie es begründet wird (*argumentative Zusammenhänge*), welcher Regel etwas folgt (*logische Zusammenhänge*), wie es dann zufällig kommt (*kontingente Zusammenhänge*), wie es dazu gekommen ist (*situative Zusammenhänge*), warum das geschehen ist (*kausale Zusammenhänge*), dass auch scheinbar Widersinniges zusammengeht (*paradoxe Zusammenhänge*), dass dies dann geschieht, wenn jenes gegeben ist (*konditionale Zusammenhänge*), dass jemand die Verantwortung trägt (*responsive Zusammenhänge*); auch dass es ein von niemandem gewolltes oder ein einseitig gewolltes, in jedem Fall verhängnisvolles Geschehen gibt, das irreversibel wird (*tragische Zusammenhänge*), auch ein letztlich unerklärliches, unauflösbares Geschehen, mit dessen Rätselhaftigkeit menschliches Sein sich zu bescheiden hat (*enigmatische Zusammenhänge*).

4. Gefühlter und gedachter Sinn der Transzendenz:

»Transzendenz« meint dem Wortsinn nach das Überschreiten einer Schwelle, hier die des Selbst, des Menschen und seiner Endlichkeit. Zweifellos zielt die Frage nach Sinn letztlich über intra- und intersubjektive Zusammenhänge hinaus auf transsubjektive. Dieser *Sinn über das Leben hinaus* ist eine Frage der gefühlten Gewissheit oder der gedachten Annahme, die aus einer Deutung und Interpretation hervorgeht. Der übergreifende Zusammenhang, der hier in den Blick kommt, ist der weitestmögliche Hori-

zont, in den das eigene Leben eingebettet werden kann, oft mit »Spiritualität« und »Religiosität« in Verbindung gebracht, deren objektive Wahrheit jedoch nicht behauptet werden muss. In jedem Fall geht es darum, jenseits jeder Begrenztheit ins Offene hinein zu leben, mit der Fülle einer *möglichen* Unendlichkeit die Armut einer *wirklichen* Endlichkeit zu kompensieren und die Leere des Daseins mit einer metaphysischen Sinnannahme zu füllen, und sei es beim nächtlichen Staunen über die unendlichen Räume und Zeiten der Sterne. Jeder Bezug über die Endlichkeit des Eigenen hinaus kann zur Quelle eines sinnerfüllten Lebens werden, und ein Problem der modernen Freiheit besteht darin, eine Sinnstiftung durch die Dimension der Transzendenz nicht mehr für denkbar zu halten, zugleich aber die Kräfte, die in der Beziehung des Menschen zu einer Dimension über sich hinaus unerschöpflich zur Verfügung stehen, bitter zu entbehren. Kaum beantwortbare Fragen nach dem Woher und Wohin des Menschen (*anthropologische Zusammenhänge*), dem Woher und Wohin der Welt (*kosmische Zusammenhänge*), der Schicksalhaftigkeit (*fatalistische Zusammenhänge*) und Vorherbestimmtheit (*deterministische Zusammenhänge*) finden hier zumindest ihren Ort.

Unter all den Sinnzusammenhängen scheinen einige jedoch von besonderer Bedeutung zu sein: Als enorm sinnstiftend werden von Kindesbeinen an *narrative Zusammenhänge* erfahren: Alles macht Sinn, was sich nur erzählen lässt. Das deckt sich mit dem neurobiologischen Befund, dass das Erzählen von Geschichten eine »Obsession des Gehirns« ist (Damasio). Indem die Geschichte, die »Story«, entwickelt wird, erzeugt sie Sinn, denn sie fügt, oft in »Sinnbildern«, divergente Geschehnisse und Informationen zu Zusammenhängen, die lediglich halbwegs plausibel sein müssen, um als sinnvoll akzeptiert zu werden. Daher sind Menschen begeistert davon, Geschichten zu erzählen und sie umgekehrt auch zu hören, ohne dass gänzlich auseinander zu halten wäre, ob es sich um reale oder erfundene handelt – in jedem Fall bewahren sie vor der abgründigen Erfahrung der Sinnlosigkeit. Entscheidend ist die Zusammenfügung des Auseinanderstrebenden, die Konvergenz des Divergenten, die Rettung der Schiffbrüchigen auf die Insel der Zusammenhänge im Meer ihrer Auflösung. Die zugehörige Tätigkeit der Deutung und Interpretation ist potenziell unabschließbar; stets aufs Neue steht sie offen für weitere, andere, noch nicht gesehene, unerhörte Zusammenhänge: Die hermeneutische Fülle ist Bestandteil der Fülle des

Sinns. Selbst dann, wenn eine Sache, ein Geschehen, das Leben aktuell sinnlos erscheinen, kann Sinn im Nachhinein noch im Rahmen einer Erzählung, biographisch oder historisch, gefunden und zugeschrieben werden.

Von herausragender Bedeutung für die Sinngebung aber sind *teleologische Zusammenhänge*, mit denen das Wort »Sinn« sogar verschmelzen kann: wozu etwas gut ist, auf welches Ziel es zusteuert, welchem Zweck es dient – Fragen des Woraufhin und Wozu, Antworten des »um zu«, deren Ausbleiben das Empfinden von »Aussichtslosigkeit« erzeugt. Insbesondere in schwierigen Zeiten erweisen sich Ziel- und Zwecksetzungen als starke Sinngebungen, sei es in Form eines von außen, von anderen oder anonymen Instanzen formulierten Sollens und Müssens, Gebrauchtwerdens, »Rufens« und einer Pflicht (*deontologische Zusammenhänge*); sei es in Form einer von innen, vom Selbst sich selbst auferlegten Pflicht oder eines Wollens um nahezu jeden Preis (*voluntaristische Zusammenhänge*); sei es in Form eines selbst oder fremd bestimmten Strebens nach dem Nützlichen (*utilitaristische Zusammenhänge*). Aus der heteronomen Teleologie, die lange Zeit in der Geschichte vorherrschte, wird nach der modernen Befreiung von ihr eine autonome: Ziel und Zweck sich selbst zu geben, sich etwas vorzunehmen und es selbst zu verwirklichen. Nicht nur die Zweckgebundenheit, sondern auch die Zweckfreiheit kann jedoch als sinnvoll erfahren werden: Sinnvoll kann das Leben sein, das seinen Zweck darin findet, frei zu sein von einer allzu engen Zwecksetzung. Als sinnvoll für die Lebenskunst erscheint, über beide Optionen zu verfügen und eine *Zweckwelt*, die sich in Zwecksetzungen verstrickt, durch die Etablierung einer *zweckfreien Welt* ausbalancieren zu können, etwa durch die zweckfreie Arbeit an Dingen, die faszinierend erscheinen; auch durch den Verzicht auf die ständige Frage, wozu etwas gut sein soll: An die Stelle des »um zu« (»Ich mache das, um Geld zu verdienen«) tritt ein »weil« (»Ich mache das, weil es mir gefällt«).

Es scheint so, als könnte das Selbst auf ein Mindestmaß an Zweckfreiheit nicht verzichten, will es die Selbstachtung nicht verlieren. Aus demselben Grund ist die *ideelle Zielsetzung* einer Realisierung von Ideen, Träumen, Werten nicht zu ersetzen durch eine *materielle Zielsetzung*, die notwendig, nicht jedoch erfüllend sein kann. Wie sonst wäre zu erklären, dass materieller Wohlstand eine Erfahrung von Sinnlosigkeit produziert? Dass mit dem Überfluss an Gütern ein Mangel an Sinn einhergeht, hat Gründe: Mit der Verfügung über aktuelle materielle Ressourcen entfällt die Orientierung auf

künftige bessere Verhältnisse; die Arbeit über sich hinaus für andere wie auch für kommende Generationen wird fragwürdig; soziale Zusammenhänge zerbrechen im wechselseitigen Vergleich der Verhältnisse; die existenzielle Spannung schwindet, denn die Existenz steht nicht auf dem Spiel und nichts scheint ihr mehr entgegenzustehen; im Exzess der »Sensationen« guten Essens, teurer Reisen schwindet der Sinn der Sinnlichkeit. Jede Tätigkeit aber, und sei sie noch so unscheinbar, kann Sinn begründen, wenn das Selbst sich ihr aus *ideellen* und nicht nur *materiellen* Gründen widmet, und sie vermittelt eine starke Erfahrung von Sinn, wenn sie ideelle Zusammenhänge herstellt. Als wichtigstes ideelles Ziel des Lebens wiederum, im Alltag wie auf dem gesamten Lebensweg, erscheint »das Schöne«, diese nie versiegende Quelle von Sinn (*ästhetische Zusammenhänge*). Sich um ein schönes, bejahenswertes Leben zu bemühen begründet zudem eine Orientierung an Werten und erweitert den Sinn auch hierauf (*ethische Zusammenhänge*). Schön ist das, was voll und ganz, mit all den zugehörigen Aspekten und »Begleiterscheinungen« bejaht werden kann. Aber ist das wahre Lebensziel nicht »Glück«, liegt nicht in *eudämonistischen Zusammenhängen* der eigentliche Sinn des Lebens? Was ist Glück?

Glück ist erfülltes Leben

Der kleine Weg führt, bevor er in den Wald eintaucht, an einem Friedhof vorbei. Ein wundervoll stiller Ort, erträglich erscheint hier der Gedanke an den Tod. Aber Fragen drängen sich auf: Wie viele Hoffnungen auf Glück liegen hier begraben? Wie viel Glück selbst? Wie viele dieser Menschen haben in ihrem Leben nach Glück gesucht und darüber das Leben vergessen? Wäre es nicht besser, den Begriff des Glücks selbst zu begraben? Zumindest eine Zeit des Schweigens darüber könnte dem Glück förderlich sein. Aber alle Menschen streben nach einem höchsten Gut, hieß es schon zu Beginn der *Nikomachischen Ethik* von Aristoteles, und als dieses höchste Gut erscheint nun mal das Glück. So ist die Frage nach dem Glück ein zentrales Anliegen der philosophischen Lebenskunst seit jeher; unmöglich, darauf nicht zu antworten. Dabei ist »Glück« zunächst nichts als ein Begriff, und gerade mit diesem Begriff kann ganz Verschiedenes gemeint sein. Was darunter zu verstehen sein soll, legt letztlich das jeweilige Individuum für sich selbst fest; eine verbindliche, einheitliche Definition gibt es nicht. Dass das

Glück individuell bestimmt ist, heißt nicht zwangsläufig, dass es ein einsames sein muss, vielmehr kann, wie schon bei Aristoteles, ein »Leben in der Verflochtenheit« dazu gehören. Eine Auseinanderlegung des Begriffs kann aber zur je eigenen Klärung beitragen, um die Frage zu beantworten: Was bedeutet Glück für mich? Beim genaueren Hinsehen zeigt sich, dass drei Ebenen im Spiel sind, die auseinander zu halten sinnvoll sein könnte:

1. Das Zufallsglück:

Das deutsche Wort »Glück« rührt vom althochdeutschen *gelücke* her, das ein Schicksal bezeichnet, das so oder auch anders ausfallen kann. Im Griechischen war die Zufälligkeit dieses Glücks einst *týchē*, im Lateinischen *fortuna*, erhalten als *fortune*, französisch oder englisch ausgesprochen, im Laufe der Zeit jedoch immer mehr mit dem günstigen Zufall und der erwünschten Fügung in Verbindung gebracht: Jemandem »Glück« zu wünschen, ist meist mit einer solchen Hoffnung verbunden. Offen ist die Frage und wird es wohl auch bleiben, ob glückliche oder unglückliche Zufälle »Sinn haben«, ob sie einer Vorsehung oder Vorherbestimmung folgen. Immerhin weisen sie erstaunliche Regelmäßigkeiten auf, als würden sie einem »Masterplan« folgen, sowohl auf glücklicher wie auf unglücklicher Seite; den Philosophen der Lebenskunst ist das nicht verborgen geblieben und sie haben ihre Schlüsse daraus gezogen: »Die Unglückstage kennen; denn es gibt dergleichen: 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« (Gracián, *Handorakel*, Aphorismus 139). Dass ein, zwei Glücksfälle Eigendynamik gewinnen und weitere anziehen können; dass umgekehrt, wenn man kein Glück hat, »auch noch Pech dazukommt«, lässt auf ein *Aufschaukelungsgesetz* schließen, dem das Zufallsglück folgt. Wesentlich an diesem Glück ist jedenfalls seine Unverfügbarkeit; verfügbar ist lediglich die Haltung, die das Selbst einnehmen kann: Es kann sich verschließen oder öffnen dafür; im Inneren seiner selbst wie im Äußeren seiner Lebensführung kann es die Konstellation präparieren, in der ein Zufall sich verfangen kann oder von vornherein abgewiesen wird. Erforderlich für dessen Aufnahme ist die Haltung der Duldsamkeit, des Wartenkönnens, bis

etwas »sich fügt«, des Hinnehmenkönnens, falls nichts sich fügt oder anders als erwartet ausfällt; vor allem aber die Haltung der Offenheit, die »Spontaneität«, verbunden mit der Aufmerksamkeit, den rechten Augenblick zu erkennen und zu ergreifen. Es scheint so, als würde die Offenheit des Selbst das quantenhafte Zufallsglück beflügeln: Gerne macht es dort Station, wo es sich gut aufgehoben fühlt und nicht noch Vorwürfe zu hören bekommt, dass es »momentan nicht passt«.

2. Das Wohlfühlglück:

In moderner Zeit ist der Begriff des Glücks in wachsendem Maße über das so genannte »Positive« definiert worden: das Wohlfühlen, das Angenehme, die Lüste, die guten Empfindungen auf körperlicher und seelischer Ebene. Moderne Menschen suchen das Glück vorzugsweise in der »guten Stimmung« – kommt es zu einer »traurigen Verstimmung«, müssen sie sich von dieser lästigen Störung alsbald wieder »befreien«. Meist ohne es zu wissen, folgen sie der Definition von Utilitaristen wie Jeremy Bentham (*Einführung in die Prinzipien der Moral und der Gesetzgebung*, 1789): Glück ist Maximierung von Lust und Minimierung von Schmerz. Kaum eine philosophische Auffassung hat sich je dermaßen durchgesetzt wie diese. Die moderne Spaß- und Erlebnisgesellschaft ist ohne das Streben nach Glück in diesem Sinne kaum denkbar, bis hin zu der *Glückshysterie*, die im beginnenden 21. Jahrhundert um sich greift, als würden die Tore des Himmelreichs gleich zugeschlagen. Nicht dass das Wohlfühlglück verwerflich wäre, es hat sehr wohl seine Zeit, es hält glückliche Augenblicke bereit, für die das Individuum sich offen halten und die es auch selbst präparieren kann: Augenblicke, um derentwillen das Leben sich lohnt und die sich nahezu jeden Tag finden lassen. Das Selbst kann die Ingredienzien dieses Glücks kennen lernen, sie selbst suchen und an ihrer Bereitstellung arbeiten, sie asketisch einüben, um sie gelegentlich ekstatisch genießen zu können. Auch Gracián weiß von der »Kunst, Glück zu haben. Es gibt Regeln für das Glück: denn für den Klugen ist nicht alles Zufall. Die Bemühung kann dem Glücke nachhelfen« (*Handorakel*, Aphorismus 21). Wenn umgangssprachlich davon die Rede ist, »sein Glück zu machen«, dann ist dies damit gemeint: die Besorgung günstiger und angenehmer Lebensumstände. Man kann sich wohlfüh-

len aufgrund eines Gelingens, eines Erfolges, deren Vollgefühl sich steigert, wenn eine große Anstrengung vorausgegangen ist. Und doch bewahrt die philosophische Lebenskunst davor, das gesamte Leben mit einem einzigen Wohlfühlglück zu verwechseln; sie stellt das Selbst beizeiten darauf ein, dass es noch andere Zeiten geben wird, dass nicht alles jederzeit lustvoll sein kann und völlige physische und psychische Schmerzfreiheit kaum zu erreichen ist. Das Glück allein in der Lust zu suchen, erscheint vielmehr als der sicherste Weg, unglücklich zu werden, denn die Lust dauert nicht; sie ist ein schöner Moment, eine selige Erfahrung, aber sie hält nicht vor, und das gehört zu ihrem Wesen. Schmerzen ausschalten zu wollen, führt nicht nur zum Verlust der Kontrasterfahrung, die die Lust erst fühlbar macht, sondern zum Verlust der Orientierung im Leben – denn der Schmerz ist der Stachel, der zum Nachdenken über das Leben nötigt. Dass das Leben Höhen und Tiefen kennt, weiß auch der moderne Mensch, aber Geltung haben eigentlich nur die Höhen, die Tiefen sind des Teufels. Lassen Ängste und andere Anlässe für Tiefen sich nicht verdrängen, so ist dieser Auffassung zufolge alles dafür zu tun, wieder »aus dem Tief herauszukommen« – wenn nötig, mit Hilfe von Medikamenten, denn fehlendes Glück ist in der Moderne nur als Krankheit denkbar, Diagnose *anhedonia*, Abwesenheit von Lust. Aber es gibt noch andere, ältere Auffassungen vom Glück.

3. Das Glück der Fülle:

Es besteht nicht so sehr darin, dass alles in Erfüllung geht, was wünschbar ist. »*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« (Gracián, *Handorakel*, Aphorimus 200). Vielmehr ist das Glück der Fülle eine Frage der bewusst eingenommenen Haltung, die in Heiterkeit und Gelassenheit zum Ausdruck kommt und zum »guten Geist« wird, von dem die griechische *eudaimonia* ihren Namen hat. Dieses Glück ist wählbar, nämlich in Gestalt der Lebensform, und erlernbar, mithilfe von Sorge, theoretischer Klärung und praktischer Einübung, wie sich bei Aristoteles lernen lässt. Mit »Fülle« ist gemeint, dass dieses Glück nicht darin aufgeht, nur die Seite des Angenehmen, des Lustvollen und »Positiven« zu repräsentieren. Glück als Fülle des

Lebens umfasst auch die Seite des Unangenehmen, Schmerzlichen und »Negativen«. Das erfüllte Leben ist dann die Oszillation zwischen beiden Polen, die gesamte Weite der Erfahrungen überhaupt zwischen Gegensätzen und Widersprüchen, durch die hindurch der profunde Eindruck entsteht, wirklich zu leben und das Leben voll und ganz zu spüren. Wodurch sollte dieses Glück noch in Frage gestellt werden? Was zur Fülle des Lebens beiträgt, bestärkt das Glück, geschwächt wird es nur durch die Vereinseitigung der Erfahrung, meist nach der Seite des Angenehmen hin, die am ehesten festzuhalten versucht wird.

Menschen, die verzweifelt danach suchen, was ihnen noch Spaß machen könnte, mögen noch so lange Listen »angenehmer Tätigkeiten« erstellen – um sich zu helfen, bedürften sie eher einer Negativliste »unangenehmer Tätigkeiten«, zu denen sie bereit sein müssten, um Angenehmes überhaupt wieder empfinden zu können. Dass das Glück der Fülle nicht in »Fröhlichkeit« aufgeht, wissen diejenigen am besten, die darauf beharren, sich auch ihre »Leidensfähigkeit« zu bewahren. Dieses Glück ist umfassender und dauerhafter als alles Zufallsglück und Wohlfühlglück; es ist das eigentlich philosophische Glück, nicht abhängig von bloßen Zufällen und momentanen Empfindungen, vielmehr eine immer aufs Neue zu findende 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. *Paradoxie dieses Glücks*: Es umfasst keineswegs nur das Glücklichsein, sondern ebenso das Unglücklichsein; zu seiner Fülle gehört stets das Bewusstsein der Abgründigkeit, ansonsten steht es in der Gefahr bloßer Oberflächlichkeit. Dieses Glück fordert, einverstanden zu sein mit der Tragik, in anderer Sichtweise der Komik, dass der Stein des Lebens nur hinaufgerollt wird, um ihn wieder herunterrollen zu sehen, und dennoch immer wieder von vorne zu beginnen, wie Sisyphos, den man sich, wie Albert Camus meinte, »als einen glücklichen Menschen vorstellen muss« (*Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde*, 1942); und auf jedes Wort kommt es hier an: Dass es sich um ein »Vorstellen« handelt und nicht unbedingt um ein wirkliches Sein, und dass diese Vorstellung ein »Muss« ist, nämlich um leben zu können.

Keine der genannten Ebenen, Zufallsebene, Gefühlsebene, geistige Ebene, ist verzichtbar, das dritte Glück aber gilt es für die Lebenskunst in einer an-

deren Moderne erst wieder zu entdecken. Sowohl Zufallsglück wie auch Wohlfühlglück beruhen auf vereinzelt Erfahrungen, kleinen und größeren Episoden, sodass von einem *episodischen Glück* die Rede sein kann, einem Glück *im engeren Sinne*, wie es zufällig geschieht und sich gelegentlich zeigt, abhängig davon, dass das Selbst offen ist für diesen Moment, um für einen Augenblick wie ein Hauch »die Spuren Gottes im Garten« wahrzunehmen. Es ist ein Augenblick, von dem das Selbst sich wünschen würde, er möge verweilen, ohne doch böse sein zu dürfen darüber, dass er vergeht – denn umso lieber kehrt er wieder, und zum Bleiben zu zwingen ist er ohnehin nicht. Den Moment des Glücks festhalten zu wollen, liefe rasch auf eine Überforderung der eigenen Kräfte hinaus und wäre erfahrbar als »Stress«. Das Glück der Fülle ist demgegenüber ein anhaltendes, auch ein zurückhaltendes, das die Zeiten übergreift und von Dauer ist, ein *epochales Glück*, ein Glück *im weiteren Sinne*, möglich nur durch die Einbeziehung aller Polarität, die die Fülle des Lebens ausmacht. Aus diesem Grunde galt Glück schon in der stoischen Philosophie als *eúroia bíou*, als »guter Fluss des Lebens« (*flow* in einer populär gewordenen Psychologie des Glücks im ausgehenden 20. Jahrhundert): nicht so sehr im Sinne des Fortfließens wie bei einem Fluss, sondern eher des Hin- und Herfließens wie bei einem Meer und seinen Gezeiten.

Dieses Glück ist nichts Besonderes, nichts Spektakuläres; verunmöglicht wird es am ehesten dadurch, immerzu nur nach dem Besonderen und Spektakulären zu fahnden. Das Glück der Fülle erfordert nicht, dass jeder Tag die Fülle bringt; seine Fülle wird nicht nach *Quantität* bemessen. Seine *Qualität* aber ist geprägt von der *Intensität der Erfahrung*, und doch bedarf die Fülle dieses Glücks auch einer *Erfahrung der Leere*: Viele leere Tage sind gerechtfertigt für einen einzigen der Fülle, lange Phasen der Leere für eine einzige der Fülle. Vor allem aber ist das erfüllte Leben ein Leben in der *Fülle des Sinns* auf allen geschilderten Ebenen, um des vollen Menschseins willen. Fülle des Sinns bedeutet für das Selbst, sich voll entfalten zu können und auf diese Weise Glück zu erfahren; gemeint ist auch die hermeneutische Fülle, die verhindert, sich in einen allzu engen Zirkel der Lebensdeutung oder in die Überzeugung allgemeiner Sinnlosigkeit einzuschließen. Die Vielzahl möglicher Deutungen legt sogar den Schluss nahe, dass alles voller Sinn ist, voller Zusammenhänge; entscheidend wäre dann nur, dies auch so wahrzunehmen, und die äußerste Erfüllung bestünde darin, absoluten Sinn

im eigenen Leben, vielleicht im Leben überhaupt zu sehen. Nicht immer ist das zugehörige Bewusstsein im jeweiligen Moment präsent, daher ist das Glück der Fülle zuweilen erst in der *Erinnerung* erfahrbar: mit dem Blick aus der Distanz, dem sich das gesamte Leben zur Kohärenz fügt, mit all den lichten Stellen und Schattierungen, die den Reichtum des erfüllten Lebens zwischen Geburt und Tod ausmachen.