## «Ich liebe das Leben unglaublich»

Wieso sollten wir unbedingt sinnlicher leben? Warum ist ein sinnerfülltes Leben ein Leben in Beziehungen? Und was hat die Liebe mit dem Espresso gemeinsam? Ein Gespräch mit dem bekannten Berliner Philosophen Wilhelm Schmid, der einen Wälzer darüber geschrieben hat, wie man dem Leben Sinn gibt. Dass man dem Leben denkend Sinn geben soll und manchmal muss, davon ist er überzeugt.

Text Christian Kaiser Bilder Susanne Schlever

Herr Schmid, ich möchte Ihnen ein Zitat vorlesen: «Also, nun kommt der Sinn des Lebens. Nun, es ist wirklich nichts Besonderes. Versuch einfach nett zu den Leuten zu sein, vermeide fettes Essen, lese ab und zu ein gutes Buch, lass dich mal besuchen, und versuch mit allen Rassen und Nationen in Frieden und Harmonie zu leben.» Erkannt?

Das kann nicht von einem Philosophen sein.

Da haben Sie recht, Monty Python, «The Meaning of Life». Gäb's da allenfalls noch mehr auf Ihrer Liste? Ja, einen Espresso trinken.

Und wie wär's mit Bücher über den Sinn des Lebens schreiben?

Das ist nicht zwingend, das brauchen nur diejenigen, die etwas mehr nachdenken als Monty Python.

Sie sehen ja das Nachdenken als «Lebenskunst», inwiefern kann die Philosophie von Nutzen sein, um ein Lebenskünstler zu sein, zu werden? Kommt darauf an, was man unter Lebenskunst versteht. Das populäre Verständnis von Lebenskunst geht ja davon aus, man solle im Hier und Jetzt leben und sich keine grossen Gedanken oder Pläne machen, einfach nur volle Sinnlichkeit leben. Das ist so in Ordnung, aber es gibt Situationen im Leben, in welchen Menschen trotzdem ins Nachdenken geraten. Zum Beispiel, wenn etwas schrecklich schief läuft, weil man nur im Hier und Jetzt gelebt hat. Denn das eröffnet ja keine Perspektive nach vorne und auch nicht nach rückwärts. Lebenskunst im philosophischen Sinne ist darum immer wieder, über das Leben nachzudenken, um sich mit Hilfe des Denkens neu zu orientieren.



In Ihrem Buch über Sinn schreiben Sie, dass unsere Vorstellung vom Sinn des Lebens vor allem davon abhänge, welche Beziehung wir zum Leben wählen. Wie würden Sie Ihre eigene Beziehung zum Leben beschreiben? Meine Beziehung zum Leben ist eine leidenschaftliche. Ich liebe das Leben unglaublich. Weil ich Liebe so definiere, dass damit auch einhergeht, die gesamten Gegensätze des Lebens zu akzeptieren. Denn Leben ist niemals nur Freude, sondern immer auch Ärger, niemals nur Lust, sondern auch Schmerz, niemals nur Leben, sondern auch Tod, niemals nur Erfolg, sondern auch Scheitern usw. - eine endlose Kette von Gegensätzen. Moderne Menschen definieren das Leben gern so, dass alles gut gehen soll, dass sie sich wohlfühlen, dass sie glücklich sind. Sie wollen alle positiven Seiten des Lebens behalten und die negativen abschaffen. Das möchte ich nicht.

Besteht nicht die Gefahr, dass die Sinnfragen, die Sinnsuche, einen davon abhalten, ins Leben wirklich einzutauchen?

Das kommt ganz darauf an, was man als Sinn definiert. Ich definiere Sinn als Zusammenhang. Und Zusammenhang heisst ja Beziehung. Wenn das so ist, gibt es keinen einzigen Menschen, der ohne Sinn lebt. Es gibt nur Menschen, die den Sinn nicht sehen oder nicht sehen wollen. Aber alle Menschen leben in Zusammenhängen und Beziehungen, denn ohne sie können sie nicht leben. Vater, Mutter, das sind mindestens zwei, dann kommen im Lauf des Lebens meistens noch ein paar dazu. Jeder Mensch lebt also in einer Beziehung, auch wenn er die gar nicht haben möchte. Ohne eine Beziehung zur Welt in Form von Sinnlichkeit – sehen, hören, riechen, tasten, schmecken – kann er gar nicht existieren.

## Haben wir in unserer rationalen Welt den Bezug zur Sinnlichkeit etwas verloren?

Es wäre sehr rational, sinnlich zu leben. Aber viele Menschen ziehen diesen Schluss nicht. Ich bin fest davon überzeugt, dass viele Menschen nur deswegen nach dem Sinn fragen, weil sie zu wenig sinnlich sind. Denn: Wenn der Zusammenhang, den die Sinnlichkeit zur Welt herstellt, wirklich so wichtig ist, wie ich behaupte, dann wirken sich Defizite in diesem Bereich fatal für den Sinn des Lebens aus. Das scheint mir der Fall zu sein: Menschen, die nicht ausreichend um sich schauen, nur ihre Lieblingsmusik hören, für alles andere aber taub sind, Menschen, die nicht genügend andere berühren - die müssen natürlich ein «Nichts» erfahren.

Wenn man Ihre Bücher liest, erhält man den Eindruck, dass Sie Ihr Denken je länger je mehr dem Thema der Liebe widmen. Ihr Sinnbuch ist eigentlich eines über die Liebe. Inwiefern ist die Liebe überhaupt ein philosophisches Thema?

Das war in der Tat lange Zeit kein philosophisches Thema. Aber in den Anfängen der Philosophie war es ein sehr wichtiges Thema, deshalb hat Platon sein Buch «Symposion» geschrieben. Und die Liebe geht nicht immer gut und wenn sie nicht gut geht, dann geraten die Menschen ins Nachdenken. Das war auch bei mir so. Deshalb habe ich auch Philosophie studiert, um etwas klüger über die Liebe zu werden.



Wilhelm Schmid Dem Leben Sinn geben

Von der Lebenskunst im Umgang mit Anderen und der Welt Suhrkamp, Berlin, 2013

Das Werkzeug der Philosophen ist doch eher der Verstand und das Instrument der Liebe das Herz.

Das steht überhaupt nicht fest. Es ist eine moderne Definition, zu sagen: Liebe hat mit dem Herzen zu tun. Ich habe ja nichts dagegen, aber es muss schon noch ein bisschen mehr dazukommen als nur das Herz, sonst wird die Liebe scheitern.

## Kann man das Wesen der Liebe überhaupt mit dem Verstand erfassen?

Es geht nicht um das Wesen der Liebe, es geht nur um die Definition. Was ihr Wesen ist, wissen wir weder bei der Liebe, noch bei der Wissenschaft, noch beim Mond, noch beim Espresso: Espresso ist ein mit Hochdruck und Wasser in hoher Temperatur durch ein Sieb gedrücktes Kaffeepulver, so dass eine Crema entsteht, die bräunlich ist und wunderbar riecht. Man kann Espresso aber auch anders definieren: Espresso ist ein Kaffee, den ich schnell trinke. Sie können definieren, was Sie wollen, aber sie müssen auch die Konsequenzen aushalten: Denn der eine Espresso wird ihnen vielleicht besser schmecken als der andere. Genauso ist es mit der Liebe. Was das Wesen der Liebe ist, weiss kein Mensch, wir werden es niemals wissen, vielleicht hat sie auch kein Wesen. Wir müssen aber umgehen mit dem, was wir als Liebe erfahren - und das sind nicht nur gute Gefühle, sondern auch schlechte. Mit den guten kommen die Menschen blendend zurecht, mit den schlechten gar nicht.

Körper, Verstand, Intuition - wir haben ja verschiedene Wahrnehmungsorgane. Worauf soll man sich bei der Sinnsuche verlassen?

Erst einmal auf die Überlegung, die jeder für sich ausprobieren möge, dass Sinn aus Beziehung resultiert. Da würde ich dazu raten, Beziehungen zu suchen und zu pflegen und sich selber zu beobachten. wie man sich in einer Liebesbeziehung fühlt oder in einer guten, engen Freundschaftsbeziehung; ist das etwas, das meinem Leben Sinn gibt oder nicht? Ich bin sehr, sehr sicher, das ist die Sinn-des-LebensErfahrung schlechthin für die allermeisten Menschen. Nur dass in der Moderne. sämtliche Beziehungen brüchig geworden sind, es gibt keine Beziehung, die von vornherein bis zum Ende feststeht Es gibt nur die Möglichkeit, auf Beziehungen aufmerksam zu sein und sie so gut wie möglich zu pflegen und sie solange wie möglich zu bewahren. Dann gewinnt das Leben eines Menschen Sinn.

Beziehungen als das Salz in der Suppe des Lebens? Ich glaube noch sehr viel mehr: Das Gestänge, an dem wir uns festhalten können.

Die alten Griechen gingen ja davon aus, dass wir mit einer Art Lebensplan, mit einer Aufgabe auf die Welt kommen (etwa: Aristoteles, Platon) und dass es im Leben darum geht, diese Aufgabe zu finden und zu erfüllen. Können Sie dem etwas abgewinnen? Zum Teil ist das so, ja, zum Teil nicht. Ich selber habe das immer und sehr früh gespürt, dass ich eine Aufgabe zu erfüllen habe. Aber ich weiss aus sehr vielen Gesprächen, dass das für viele Menschen nicht so ist. Die müssen deswegen aber nicht benachteiligt sein, denn sie haben die Möglichkeit, sich eine Aufgabe zu suchen und sich eine zu geben. Sicher ist, dass eine solche Aufgabe auch dazu beiträgt, eine Beziehung zum Leben aufzubauen und zu festigen, und dass das auch eine mögliche Sinn-Gebung ist.

Zum Teil empfinden es Menschen als Überforderung, diese sinnstiftende Aufgabe zu finden. Ein Auswuchs unserer Leistungsgesellschaft im Sinne von «Du bist, was du tust»?

Mit der Leistungsgesellschaft hat das nichts zu tun, aber mit der Moderne. Die moderne Zeit hat seit rund 200 Jahren jeden vorgegebenen Sinn, jedes vorgegebene Ziel abgelehnt, wie es durch Religion vermittelt war. Das hat Menschen in die Notwendigkeit gebracht, sich selber etwas einfallen zu lassen. Die meisten Menschen wollen die Freiheiten der

Ich definiere Arbeit als Lebensarbeit; alles, was wir tun, um ein schönes und bejahenswertes Leben führen zu können, ist Arbeit.

WILHELM SCHMID



Moderne gerne geniessen, aber die wenigsten wollen auch die Konsequenzen tragen, die sich daraus ergeben; dass möglicherweise sehr anstrengend nach einer Aufgabenstellung gesucht werden muss. Wer das nicht möchte, kann ja zurück in die Vormoderne gehen.

Definieren wir uns also nicht zu sehr über die Arbeit? Arbeit ist eine mögliche Form der Sinngebung, eine von 1000 anderen. Die Frage ist, wie Arbeit definiert wird. In unserer Gesellschaft wird Arbeit als Erwerbsarbeit definiert. Dem kann ich nicht zustimmen, denn es gibt deutlich mehr Arbeiten zu tun: Familienarbeit, Haushaltsarbeit usw. Ich definiere Arbeit als Lebensarbeit; alles, was wir tun, um ein schönes und bejahenswertes Leben führen zu können, ist Arbeit. Dazu gehört die Arbeit an Freundschaft, die Arbeit an der Selbstbeziehung, ja sogar die Musse als Arbeit, damit wir uns gelegentlich auch erholen, sowie die Arbeit am Sinn.

Klingt nach einem anstrengenden Leben, wenn all die schönen Seiten des Lebens zur Arbeit werden: der «Work-Out» im Fitnesscenter, die Beziehungsarbeit, die Freiwilligenarbeit usw. Schwingt da nicht immer auch eine unbequeme Pflicht mit?

Da kann man auch völlig drauf verzichten. Dann sind wir wieder bei der ersten Auffassung von Lebenskunst: Mach dir keinen Kopf, bemüh dich um gar nichts, leb in den Tag rein. Ja, das ist möglich, ich akzeptiere, wenn Menschen so wählen. Mir selber wäre das zu langweilig.

## Spielt also der Sinn der Arbeit nur eine untergeordnete Rolle für den Sinn des Lebens?

Nein, eine übergeordnete! Nur Erwerbsarbeit ist auf Dauer nicht sinnerfüllend; Familienarbeit hingegen schon sehr viel mehr, Arbeit an Freundschaft sehr stark, Arbeit am Sinn generell in hohem Masse.

Sollten wir also eher arbeiten, um zu leben, als umgekehrt? Oder leben wir doch, um zu arbeiten?

Wenn Arbeit als Erwerbsarbeit definiert ist, dann leben wir ganz bestimmt nicht, um zu arbeiten. Wenn die Definition aber Lebensarbeit ist, dann leben wir ganz sicher, um zu arbeiten.

Es wird ja gern kritisiert, dass den Philosophen – auch den Psychologen - eine wichtige Dimension fehle, um den Sinn des Lebens zu finden: die spirituelle. Sind sie ein spiritueller Mensch?

Ja, absolut, diese Dimension fehlt mir ganz bestimmt nicht. Aber ich bin als Philosoph natürlich besonders vorsichtig mit dieser Dimension. Ich beobachte, dass viele Menschen «die Wahrheit» dieser Dimension kennen, das kann ich für mich nicht in Anspruch nehmen. Ich stelle nur Überlegungen an: Wenn alles auf Gegensätzlichkeiten aufgebaut ist, muss es zur Endlichkeit noch eine Un-Endlichkeit geben, zur Gewöhnlichkeit noch eine Ausser-Gewöhnlichkeit. Und ich nehme an, dass mit der transzendenten Dimension genau das gemeint ist: Etwas Aussergewöhnliches, das über die Endlichkeit weit hinausgeht.

Es scheint mir auch, dass alle Menschen transzendente Erfahrungen machen - völlig unabhängig davon, ob jemand spirituell oder religiös ist; sie nehmen bei bestimmten Gelegenheiten ihr Ich und die Zeit nicht mehr wahr und erleben eine hohe energetische Intensität. Zum Beispiel, wenn sie mit einem anderen Menschen eine Nacht im Bett liegen. Oder wenn sie tief in ihre Lieblingsarbeit eintauchen. Oder in ihr Lieblingshobby. Oder wenn sie einen Abend lang mit ihrem besten Freund oder ihrer besten Freundin tiefe Gespräche führen. Da rühren wir an diese transzendente Dimension.

Wilhelm Schmid ist einer der erfolgreichsten philosophischen Publizisten im deutschsprachigen Raum. Bekannt wurde er mit seiner «Philosophie der Lebenskunst», in welcher er philosophische Erkenntnisse populär in praktische, alltagstaugliche Rezepte für Jedermann und Jedefrau übersetzt. Er widmet sein philosophisches Denken den Themen Glück, Sinn, Liebe, dem Umgang mit sich selbst und der Gelassenheit und hat dazu zahlreiche Bücher verfasst. Sein Anliegen ist, dass die Stärkung des Individuums auch zur Stärkung der Gesellschaft führt: «Die entscheidende Frage ist, ob die Individuen die Stärkung ihrer selbst dazu nutzen, sich aus reinem Eigeninteresse

auch mehr um die Gesellschaft, in der sie leben, sich zu bekümmern.»

Sein bei Suhrkamp 2013 erschienenes Buch «Dem Leben Sinn geben» ist sein vorletztes. Er sagt von sich selbst: «Ich gebe zu, dass die Publikationsgeschwindigkeit so hoch ist, dass die Leser nicht mehr hinterherkommen.» 2012 wurde ihm der Meckatzer-Preis für besondere Verdienste bei der Vermittlung von Philosophie verliehen. Er studierte Philosophie und Geschichte in Berlin, Paris und Tübingen und lehrt als Ausserordentlicher Professor an der Universität Erfurt. Von 1998 bis 2007 arbeitete er in der Schweiz als «philosophischer Seelsorger» am Spital



Affoltern am Albis. Er ist 1953 in Bayerisch-Schwaben geboren und lebt mit seiner Familie in Berlin.