

Hintergrundinformation Glück – Lebenskunst

PD Pfarrer Dr. Wolfgang Vögele, Karlsruhe

Juli 2008

0. Wo finde ich das Glück? Wo finde ich guten Rat?

Guten Rat benötigen Menschen in allen Lebenslagen und in jedem Lebensalter. Ob es um wirksame Diäten zum Abnehmen, die langwierige Erziehung hyperaktiver Kinder, glückliche Schwangerschaft oder sanfte Geburt geht: Was man nicht weiß und was einem fehlt an Erfahrung, Kenntnissen, praktischen Handlungsmöglichkeiten, dieses Wissen holen sich ratlose Menschen über Gespräche mit Freunden, Lektüre von Zeitungen, über Vorträge, Websites und Diskussionsforen im Internet. Guter Rat für rat- und glücklose Menschen ist in allen Medien zu erhalten.

Und seit einigen Jahren besteht auch wieder eine verstärkte Nachfrage über das Leben selbst: Wie gestalte ich meinen Alltag? Wie bewältige ich mein Leben? Wo finde ich mein Lebensglück? Wie vermeide oder bewältige ich Krisen, persönliche Katastrophen und Durststrecken?

Der Zeitschriften- und Buchmarkt hat auf all diese Bedürfnisse seit langem reagiert und bietet Ratgeber, Leitfäden, Orientierungshilfen in großer Zahl und verwirrender Vielfalt an. Glück wird den Menschen auf ganz unterschiedlichen Wegen versprochen. Das ratsuchende Publikum akzeptiert dankbar diese Angebote– und zwar länderübergreifend und keineswegs nur in Deutschland.

In Deutschland halten sich Ratgeberbücher, darunter solche von ehemaligen evangelischen Pfarrern, monatelang auf den vorderen Plätzen der Bestsellerlisten. Die „Philosophie der Lebenskunst“ des Berliner Philosophen Wilhelm Schmid¹ erreichte als philosophische Habilitationsschrift eine sehr große Auflage. Andere Bücher tragen neugierig machende Titel wie „Bärenstrategie“ oder „Liebe dich selbst“ oder „Anleitung zum Unglücklich sein“. Alle bieten, oft reich bebildert, Rezepte, Methoden, Übungen, Ratschläge. Alle diese Bücher erheben den großen Anspruch, die großen Fragen zu beantworten, die das lange Leben stellt. Die Bücher sind eine Mischung aus Lebensweisheit, (Alltags-)Ethik, praktischer Philosophie und oft aus Spiritualität, aus religiösen Versatzstücken. Die Autoren von solcher Ratgeberliteratur sind Theologen,

1 [Wilhelm Schmid](#), Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung, Frankfurt/M. 1998.

Philosophen, Professoren, Motivationstrainer, Mönche, Hausfrauen, Manager und Psychologen.

Aber halten solche Bestsellerautoren auch ihre Glücksversprechen?

1. Begriffe und Definition

Die genannte Ratgeberliteratur philosophischer oder theologischer oder populärer Provenienz nenne ich Orientierungsliteratur. Der Begriff erscheint weit genug, um von der philosophischen Reflexion über die theologische Meditation, die psychologische Beratung bis hin zur Vermittlung von Alltagswissen die meisten Formen von Ratgebern zu umgreifen. Wo es um das (Alltags-)Leben geht, stehen Autoren unterschiedlicher Profession bereit, um mit unterschiedlichen Methoden, Inhalten und Formen Rat zu erteilen.

Menschen wollen sich orientieren, um ihr Glück zu finden, um ein gutes Leben zu führen. Dafür reicht eine Glücksdefinition nicht aus, die im Glück nur eine positive Wendung des Zufalls oder des Schicksals sieht. Eine anspruchsvollere Definition von Glück knüpft diese an Biographie, Alltag und Lebensführung.

Das wird deutlich an einer Definition des Philosophen Wilhelm Schmid: „Leben gut und – nach Maßgabe der Abwägung aller grundlegenden Aspekte – richtig zu führen, ist der Versuch zur Realisierung eines erfüllten Lebens, erfüllt vom Bewusstsein der Existenz, erfüllt von der Erfahrung des gesamten Spektrums des Lebens, erfüllt vom vollen Genuss und Gebrauch des Lebens.“²

An dieser Definition fällt zweierlei auf: Sie ist ohne religiöse Konnotation formuliert, das heißt gut geführtes Leben muss nicht notwendig bedeuten, dass diesem Leben eine religiöse Dimension hat. Zweitens wird der Begriff des guten Lebens nicht abstrakt bestimmt, sondern er wird sofort in die Dimension des Alltags hineingezogen. Denn so eindeutig lässt sich die Zielbestimmung „Gutes Leben“ gar nicht fassen, schon aus Gründen der Individualisierung menschlichen Lebens.

Daraus folgt: Was für einen Menschen gutes Leben ist, lässt sich für DEN Menschen gar nicht recht sagen. Vielmehr ist gutes Leben abhängig von den Zielentscheidungen der einzelnen. Wilhelm Schmid hat daraus die Schlussfolgerung gezogen, dass er nicht mehr über das gute Leben (oder über das Glück) reflektiert. Er konzentriert seine Überlegungen auf die Frage: Welche Regeln der Lebensführung muss ein Mensch beachten, um Ziele

2 Schmid, (Anm.1), 94.

seines Lebens verwirklichen zu können?

Wie ist dann Lebenskunst zu verstehen? Der Lebenskunst eignen nicht nur individuelle, auf die persönliche Lebenswelt bezogene Aspekte. Lebenskunst darf gesellschaftliche, soziale Perspektiven nicht vernachlässigen; man würde sonst individualistisch verkennen, dass Leben und Alltag von einzelnen nicht von ihrer gesellschaftlichen Umwelt isoliert werden dürfen.

Um den Alltag zu bewältigen, braucht es gesellschaftlich und individuell bestimmte Einstellungen. Diese sollen helfen, die unvorhersehbaren Kontingenzen des Alltags und der Wirklichkeit zu bewältigen. Solche Einstellungen hat man Tugenden oder Habitusformen genannt. Philosophie und Theologie der Lebenskunst stellen die Frage, wie ein Mensch sein Leben bewusst und reflektiert im Alltag gestaltet. Im Christentum wird das als die Frage nach Alltagsethik oder Spiritualität verhandelt.

Lebenskunst behandelt Orientierungsfragen in Bezug auf das eigene Leben und den eigenen Alltag. Orientierungsfragen verknüpfen Momente des Wissens, der Wahrnehmung und des Handelns. Rückt dieser letzte Aspekt in den Vordergrund, so stellen sich Orientierungsfragen in ihrer ethischen, genauer alltagsethischen Dimension.

Alltagsethik lässt sich bereichsethisch als diejenige Reflexion verstehen, die auf das Alltagsleben von Menschen bezogen ist, im Gegensatz zu den Spezial-Ethiken anderer Bereiche wie der Medizinethik, der Rechtsethik, der Tierethik oder der Wirtschaftsethik.

Es erscheint sinnvoll, Alltagsethik durch eine bestimmte Perspektive zu definieren, nämlich die Perspektive der Lebenswelt und der Biographie. Damit ist eine gesellschaftliche und eine chronologische Dimension abgesteckt. Alltagsethische Reflexion ist eng verknüpft mit der Wahrnehmung von Wirklichkeit³ insgesamt. Insofern stellen sich wie von selbst Bezüge her zu Fragen nach weisheitlicher, philosophischer Gestaltung des Lebens, nach Lebenskunst, nach Habitusformen, Werten und Frömmigkeit.

2. Geschichte

Die Fragen nach Glück und gutem Leben, nach Lebenskunst und Alltagsethik, aber auch nach Frömmigkeit und Spiritualität haben philosophisch und theologisch jeweils eine außerordentlich komplexe, vielgestaltige und historisch weit zurückreichende Tradition.

Alltagsethische Bücher der Weisheit finden sich schon im Alten Testament. In der Regel handelt es sich um Sammlungen von Sprichwörtern, Lebensweisheiten, Sentenzen,

³ Dazu immer noch Peter Berger, Thomas Luckmann, Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit, Frankfurt/M. 1980 (amerikan. The Social Construction of Reality, 1966).

Lehrgedichten. Die Sammler und Redakteure solcher Bücher waren vermutlich am israelitischen Königshof verortet, und sie gehörten dem Hofstaat an, wahrscheinlich in besonderen Schreiberschulen. Denn die Fähigkeit zu schreiben und das Bedürfnis, das Aufgeschriebene zu sammeln und zu archivieren, gehören unmittelbar zusammen. Die Redakteure ließen mündlich überlieferte Weisheitstradition durch Aufschreiben bewahren. Weisheit als Reflexionsgattung ist also sehr viel älter als es der Zeitpunkt ihrer Verschriftlichung vermuten lässt. Die Redakteure der Weisheitsbücher griffen auf ähnliche alltagsethische Sammlungen in den Beständen anderer Religionen zurück und ordneten sie der eigenen theologischen Konzeption ein.

Weise nennt die hebräische Bibel denjenigen, der Erfahrung und Sachverstand verknüpft und dem gleichermaßen handwerkliche wie intellektuelle und psychologische Fähigkeiten eignen⁴, es ist damit also eine Form der Lebenstüchtigkeit oder Alltagstauglichkeit bezeichnet, die jenseits von beruflichem Expertentum und Spezialwissen allgemeine und für jedermann gültige Regeln und Erfahrungen bereitstellt.

In der Philosophie lässt sich seit der Antike von Aristoteles über die Stoa bis hin zu den Essais des Michel Montaigne ein alltagsethischer Diskurs nachweisen, der den Fragen nach Lebensführung, Sinn des Lebens und Glück verpflichtet ist. Die mittelalterliche Theologie und Frömmigkeit spitzte die Frage nach der Lebensführung und Alltagsethik auf die Frage nach dem Tod zu. Sie dachte christliche Frömmigkeit vom Ende des Lebens her und entwickelte eine Alltagsethik, die als *ars moriendi* (Kunst des Sterbens) den lebensentscheidenden Übergang vom Leben zum Tod als Kristallisationspunkt der Lebenspraxis auffasste. Fragen der Höflichkeit, der Manieren und des guten Benehmens standen im Mittelpunkt der alltagsethischen Diskurse des 18. Jahrhunderts, die insbesondere Adolph Freiherr Knigge mit seiner Schrift „[Über den Umgang mit Menschen](#)“ prägte.⁵

Interessant ist der Hinweis, dass die praktische Philosophie der Lebenskunst in den letzten Jahren, vor allem durch die Arbeit des Berliner Philosophen Wilhelm Schmid so etwas wie eine Renaissance erlebt haben, und zwar auch als eine Gegenbewegung zu einer Philosophie, die den Alltag und die Alltagsentscheidungen von Menschen ein gutes Stück aus dem Blick verloren hatte. Dieses ist eine Entwicklung, welche die deutschsprachige Theologie in ähnlicher Weise durchmachte. Man stellt neu die Frage

4 Jürgen van Oorschot, Weisheit in Israel und im frühen Judentum, VuF 48, 2003, 59-89, hier 59.

5 Jan Rohls, Der Prozeß der Zivilisation und der Geist des Protestantismus, in: Kirchenamt der EKD (Hg.), Die Manieren und der Protestantismus, [EKD Texte 79](#), Hannover 2004, 63-170

nach den Verknüpfungen zwischen theologischen Entwürfen und entsprechenden Formen christlicher Spiritualität. Man fragt nach den Tugenden, die menschliches Leben bestimmen sollen. Und es wird wieder die Frage nach Glück und Sinn und Bestimmung des Lebens gestellt.

3. Kontroverse Positionen

Die gegenwärtige Diskussion um Lebenskunst/Glück ist von unterschiedlichen Perspektiven bestimmt: Wilhelm Schmid fragt in seinen Reflexionen über eine „Philosophie der Lebenskunst“⁶ nach den anthropologischen und ethischen Bedingungen, unter denen ein Mensch in Freiheit Entscheidungen trifft. Dass er in seiner Philosophie von einer *Lebenskunst* redet, deutet an, dass eine Methode, ein (Übungs-) Weg gemeint ist, keineswegs eine selbstverständliche natürliche Fähigkeit, sondern ein Weg, der Regelmäßigkeit, Übung und Reflexion erfordert. Eine Kunst muss erlernt werden, sie ist mehr als Fertigkeit. Der Mensch begreift sein Leben als eine Aufgabe, die er handelnd, reflektierend und entscheidend bewältigt. Darin nimmt er seine Freiheit wahr. Lebenskunst lässt fragen: Inwieweit es möglich ist, das Leben nicht zu beherrschen, aber doch mindestens zu „führen“? An welchem Punkt kann ich selbst verändernd eingreifen? An welchem Punkt bin ich Voraussetzungen und Bedingungen unterworfen, die mir vorgegeben sind, über die ich nicht verfügen kann?

Schmid entwirft das Bild eines Menschen, der sich seiner Entscheidungsmöglichkeiten bewusst wird und genau auswählt, was er in sein Leben einbezieht oder nicht. Im Kontext einer Gesellschaft der unendlichen Entscheidungs-, Konsum- und Eventmöglichkeiten fordert Schmidt auf, nicht alle Möglichkeiten auszuprobieren, sondern in Mäßigung und Selbstbeschränkung das anzustreben, was sinnvoll in die eigene Biographie integriert werden kann. Leider entgeht Schmid dabei die konstruktive Rolle der Religion, weil sie bei ihm nur als Hindernis für die Entfaltung menschlicher Freiheitsmöglichkeiten auftaucht.

Einen mittleren Weg zwischen Philosophie, Theologie und Lebenskunst sucht der ehemalige Benediktiner Anselm Bilgri⁷. Seine Reflexionen zur Lebenskunst sind an Manager und Führungskräfte gerichtet. Er kombiniert Elemente der *Regula Benedicti*, der katholischen Reformtheologie und moderner psychologischer Erkenntnisse aus Unternehmensberatung und Personalentwicklung zu einer Ethik der Mäßigung und des

6 Schmid, (Anm. 1).

7 Anselm Bilgri, *Finde das rechte Maß*, München 2004.

Maßhaltens, die fast aristotelisch die Verortung des homo oeconomicus in die natürlichen, kulturellen, politischen und religiösen Ordnungen der Welt propagiert. Bilgri entwickelt ganz deutlich eine auf das Handeln des homo oeconomicus konzentrierte Tugendethik.

Fragen nach Lebenskunst und Glücksstreben können auch ganz ohne philosophische und theologische Ambitionen beantwortet werden. Vielleicht sind die Bücher des bayerischen Pfarrers Werner Tiki Küstenmacher gerade deshalb zu Bestsellern geworden. Vor allem sein Buch „[Simplify Your Life](#)“ hält sich seit langem in den Sachbuch-Bestsellerlisten.⁸ Die Botschaft Küstenmachers wird schon im titelgebenden Imperativ deutlich: Vereinfachen. Das Leben ist zu kompliziert und unübersichtlich geworden. Also kommt es darauf an, sich das Leben einfacher zu machen – in allen Bereichen dieses (Alltags-)Lebens. Diese Vereinfachung beginnt mit dem Aufräumen der eigenen Wohnung und endet dann – nach einer Art Stufenpyramide – bei der Vereinfachung des eigenen Selbst. Küstenmachers Simplify-Überlegungen müssen sich die kritische Frage gefallen lassen, ob es genügt, eklektisch alle vermeintlich guten „Rezepte“ zusammen zu stellen und dem Leser dann die Auswahl zu überlassen.

Als ganz entscheidend für die gegenwärtige Diskussion über Lebenskunst/Glück erweisen sich vier Themen. Zum einen ist zu fragen nach dem Stellenwert und dem anthropologischen Ort der Freiheit. Welchen Gebrauch kann der Mensch von ihr machen? Zum zweiten ist die normative Dimension von Alltagsethik umstritten: Inwiefern helfen dem Leser Rezepte, Ratschläge und Gebote? Inwiefern kann er sich davon auch wieder freimachen? Wer dem Bedürfnis nach Rezepten nachgibt, gestaltet seine Alltagsethik als ein Kompendium von Ratschlägen. Wer in Ratschlägen eine Einschränkung von Freiheit sieht, gestaltet Alltagsethik als eine Reflexion darüber, wie ein Mensch sich mit Hilfe von Wissen und Intuition aus seiner Freiheit heraus Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. Dabei wiederum ist als viertes umstritten, ob der Mensch in dieser alltagsethischen Entscheidungsfreiheit Herr seiner selbst ist oder ob nicht dem Menschen vieles auch geschieht, ihm „passiert“, über das er nie eine souveräne freie Entscheidung getroffen hat. An dieser Alternative entzündet sich vor allem auch theologische Reflexion, als Nachdenken über die anzunehmende Gegebenheit des Lebens, die nicht unter allen Umständen durch Handlungen überwunden werden kann. Hier lauert innerhalb der alltagsethischen Reflexion die Gefahr eines Machbarkeitswahns, der einer Selbstüberschätzung menschlicher Möglichkeiten entspringt. Alltagsethik stellt sich darum

⁸ Werner Tiki Küstenmacher mit Lothar Seiwert, *Simplify Your Life*, Frankfurt/M. 2004.

auch dar als eine Ethik der Selbstbegrenzung des Menschen.

4. Evangelische Perspektiven

Wilhelm Schmid hat seine Philosophie der Lebenskunst als eine Ethik individueller Freiheit konzipiert. Das kann auch ein Ausgangspunkt für eine evangelische Alltagsethik sein, jedoch mit einer ganz bestimmten Zuspitzung. Denn der aus dem Evangelium erfahrenen Gewissheit kommt eine entscheidende Stellung zu. Gelungener christlicher Glaube muss so gedacht werden können, dass er Freiheit ermöglicht, fördert und erweitert und diese gerade nicht verhindert.

Glaube ermöglicht Freiheit, indem er bestehende Bindungen aufzeigt und sie auflöst, indem er sie relativiert und in ihren Begrenzungen aufzeigt. Er löst sie auf durch den Verweis auf die Quelle der Freiheit, das Evangelium. Christliche Freiheit ist theologisch nur zu denken aus der Botschaft heraus, dass der Mensch sich vor Gott nicht rechtfertigen muss. Er muss sich nicht rechtfertigen, weil er in Jesus Christus schon gerechtfertigt ist. Darum ist er ein Wert und Zweck in sich selbst. Wenn also gilt, dass Menschen sich selbst nicht durch Leistung oder Arbeit beweisen müssen, dann zeigt sich dieser Ab- und Wegfall von Beweislasten als eine tiefe Erfahrung von Befreiung.

Der Mensch muss seine eigene Existenz nicht mehr legitimieren, und damit tut sich ein weites Feld von Handlungs-, Wahrnehmungs- und Deutungsmöglichkeiten auf, das in Freiheit gefüllt werden kann.

Wenn Freiheit der bestimmende Begriff einer christlichen Alltagsethik ist, dann kann eine solche Ethik weder im Aufstellen bestimmter, allgemein zu befolgender Regeln noch in der Empfehlung bestimmter Gewohnheiten bestehen. Alltagsethik muss dann als Reflexion darüber gestaltet werden, wie ein Individuum von seiner Freiheit Gebrauch machen kann. Es kann nicht um Rezepte, Regeln, Maximen, Gesetze für den christlichen Alltag gehen, sondern um einen Weg der Deutung und Reflexion von Erfahrung, der den eigenen Alltag selbst verantwortet, verarbeitet, durchdenkt.

Wird christlicher Glaube als Geschenk der Freiheit auf eine theoretische Erkenntnis reduziert, so verdünnt sich Glaube zur abstrakten, erfahrungslosen Wahrheit. Die viel wichtigere Frage lautet stattdessen: Wie gewinnt christlicher Glaube im Alltag, in der Biographie eines Menschen Gestalt? Diese Frage ist lange Zeit im Protestantismus vernachlässigt worden, in den Kirchen, in der Theologie und in den Gemeinden. Sie muss neu gestellt werden.

Und es ist daran festzuhalten, dass Glaube niemals ein isoliert individueller Weg sein

kann, sondern konstitutiv die Kommunikation mit anderen umfasst, sei es im Bedenken der Verhaltensweisen gegenüber anderen, sei es im Bedenken der institutionellen Strukturen, die gemeinsames Leben annehmen kann. Es wäre ein verhängnisvoller Irrtum, kommunikative und institutionelle Elemente des Glaubens auf das Zusammenleben in Kirchen und Gemeinden zu reduzieren; das würde den Verlust gerade jener Weltoffenheit bedeuten, die der Glaube als Freiheit impliziert.

Verbindet man diese Lernerfahrungen und Erkenntnisse, so kann eine christliche Alltagsethik nur darin bestehen, eine Anleitung zur reflektierten und praxisorientierten Deutung von (Alltags-)Erfahrungen⁹ im Lichte des christlichen Glaubens zu geben. Der Gebrauch des Begriffs der Deutung sollte dabei nicht zu dem Missverständnis verführen, solche Deutungen würden abstrakt im Bereich des Intellektuellen und Reflektierten verharren. Vielmehr sind Deutungen gemeint, die in praktische, lebensweltlich und biographisch relevante, kommunikative Konsequenzen führen.

5. Literaturempfehlungen

Katechismuskommission der VELKD (Hg.), Evangelischer Erwachsenenkatechismus, Gütersloh 2000 (6.Aufl.)

Kirchenamt der EKD (Hg.), Die Manieren und der Protestantismus, [EKD Texte 79](#), Hannover 2004

Martin Rothgangel, Norbert Dennerlein (Hg.), Evangelischer Lebensbegleiter, Gütersloh 2007

Wilhelm Schmid, Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung, Frankfurt/M. 1998

Wolfgang Vögele, Weltgestaltung und Gewißheit. Alltagsethik und theologische Anthropologie, Protestantische Impulse für Gesellschaft und Kirche 4, Münster 2007

⁹ Zum Zusammenhang von Religion, Deutung und Erfahrung vgl. insbesondere Hans Joas, Braucht der Mensch Religion? Über Erfahrungen der Selbsttranszendenz, Freiburg Basel Wien 2004 sowie Charles Taylor, Die Formen des Religiösen in der Gegenwart, Frankfurt 2002.