

## **8. Aufgeklärter Hedonismus als Leitmotiv nachhaltiger Entwicklung**

---

### **8.1 Grundlegung eines aufgeklärten Hedonismus**

Die Idee des Hedonismus, dies wurde bereits in Kapitel 3 eingeführt, basiert auf dem Verständnis des Menschen als fühlendem Wesen, welches Freude an seinen Sinnesempfindungen hat. Dies umfasst zunächst die fünf Sinne: Lust des Hörens, des Schmeckens, des Fühlens, des Riechens und die Freude am Sehen. Die positive Beanspruchung der Sinnesorgane ist auf mehrfache Weise mit dem Wohlbefinden verbunden.

»Für die individuelle Biographie finden wir in der Entwicklungspsychologie, für die Menschheitsgeschichte in der dafür maßgeblichen Wissenschaft, der gattungsgeschichtliche gesehenen jungen Kulturen, also in der Ethnologie, reiches Material dafür, dass eine bloße Lust an Sinneswahrnehmungen dem Menschen so gut wie überall und von Anfang an zu eigen ist.<sup>1</sup>

»Da dem Leibwesen Mensch die Möglichkeit, unabhängig von äußereren Gütern zu leben, ohnehin verwehrt ist, lässt sich nicht einsehen, warum er der Notwendigkeit nicht frei zustimmen soll und dann beim entsprechenden Genuss nicht Freude empfinden darf.<sup>2</sup>

Neben der rein körperliche Empfindung der Sinnesfreuden, ist dem Menschen auch die Ebene der zerebralen Genüsse gegeben: Damit werden die angenehmen Wahrnehmungen bezeichnet, die zum Beispiel bei Erlebnissen von Anerkennung oder Stolz auftreten. Im weiteren gehören dazu aber auch die geistigen Genüsse die sich aus der Freude am Denken an sich ergeben, etwa in theoretischen Abstraktionen und philosophischen Überlegungen.<sup>3</sup> Dem Menschen sind somit sowohl die Sensibilität des Lustzentrums als auch die Denkfähigkeit zu eigen, die beide miteinander verbunden sind und ineinander wirken, also nicht getrennt zu betrachten

---

1 Höffe (1993): S. 38.

2 Höffe (1993): S. 147.

3 Kars (2004): S. 43.

sind.<sup>4</sup> Damit zeichnet den Menschen aus, dass er über die Sinnesfreuden hinaus auch mit Bewusstsein versehen ist und damit die Sinnesfreuden eine andere Dimension haben als bei anderen Tieren, wie bereits Feuerbach in seinem Plädoyer für eine hedonistisch fundierte Ethik betonte:

»Nur dadurch als ist der Mensch *Mensch*, daß er nicht wie das Tier ein beschränkter, sondern ein absoluter Sensualist ist, daß nicht dieses oder jenes Sinnliche, daß alles Sinnliche, daß die Welt, das Unendliche, und zwar rein um seiner selbst, d.h. um des ästhetischen Genusses willen, Gegenstand seiner Sinne, seiner Empfindungen ist.«<sup>5</sup>

Gerade jener Bezug auf Sinnlichkeit als Basis des Menschseins ist es, die Kritiker als zu überwindende Anfälligkeit des Menschen für den Materialismus sehen. So bezeichnete etwa Fromm den Konsummaterialismus als *radikalen Hedonismus*, der auf grenzenlosem Vergnügen beruht, allerdings ohne sich mit der Theorie des Hedonismus intensiver auseinanderzusetzen und seine Fehlinterpretation zu erkennen.<sup>6</sup> Der Hedonismus unterliegt oftmals einer ebenso vereinfachten wie abwertenden Zuschreibung, wie sie Onfray prägnant zusammenfasst: »Hedonismus wird mit der ordinären, trivialen und zeitgenössischen Lust der liberalen Konsumhaltung gleichgesetzt.«<sup>7</sup> Dieses (falsche) Verständnis wird in den Sozialwissenschaften beispielsweise durch die Sinusstudien bedient, welche Hedonisten als eher unreflektierte, spaß- und erlebnisorientierte Menschen darstellen, die ökonomisch der Unterschicht oder unteren Mittelschicht zuzuordnen sind. Sie gelten als konsumaffin und sind wenig offen für Appelle zur Mäßigung, auch mit Bezug auf ökologische Verhaltensweisen.<sup>8</sup> Aber aus Sicht der Philosophie des Hedonismus, siehe Kapitel drei, wäre dieser vermeintliche Hedonismus der Konsumwelt bestenfalls als ein *depressiver Hedonismus* zu bezeichnen, der vorrangig Angebote eines kompensatorischen Konsums macht und der auf einer sozialen Leere aufbaut und diese auch wiederspiegelt.<sup>9</sup>

In der Erläuterung der Philosophie des Hedonismus in Kapitel drei wurde allerdings bereits darauf verwiesen, dass der Hedonismus keineswegs rein impulsiv und unreflektiert nach der unmittelbaren Befriedigung von Gelüsten strebt, sondern durchaus auch das Element der Selbstbegrenzung kennt und dieses aktiv vertritt. Dies soll hier durch den begrifflichen Zusatz *aufgeklärt* verdeutlicht werden, der darauf verweist, dass es ein reflektiertes Verständnis der Lust ist, das sich

4 Kanitscheider (2008): S. 17.

5 Ludwig Feuerbach: *Wider den Dualismus von Leib und Seele*. Zitiert nach Onfray (1992): S. 153.

6 Fromm (1976): S. 18.

7 Onfray (2008): S. 95.

8 Vgl. Lenz (2015): S. 255ff., S. 309.

9 Distelhorst (2014): S. 127.

entsprechend selbstregulativ gegenüber vermeintlichen hedonistischen Tretmühlen absichert. Letztendlich geht es im Verständnis des Hedonismus wenig um die Quantität, sondern mehr um die Qualität der Erfahrungen zugunsten des subjektiven Wohlbefindens. Ansätze dafür finden sich auch in der positiven Psychologie, etwa bei Csikszentmihalyi: »Um das Leben zu verbessern, muss man die Qualität der Erfahrungen verbessern.«<sup>10</sup> Seligman benennt dies als das Konzept des *Savoring*: den Moment und die Dinge mehr wertzuschätzen; intensiver zu genießen und bewusster zu leben.<sup>11</sup> Eine qualitative Unterteilung in höhere und niedere Freuden ist objektiv nicht plausibel. Es zählt vielmehr das eigene Gefühl und die eigene Präferenz.<sup>12</sup>

In Bezug der philosophischen Ideen des guten Lebens auf Suffizienz ist somit ein *aufgeklärter Hedonismus* denkbar, der sich angesichts der *Tretmühlen des Glücks*, der *Paradoxien* und *Pathologien* der Arbeits- und Konsumgesellschaft eher reflektiert und distanziert zum materialistischen Lebensstil verhält. Er ließe sich damit auch als *postmaterieller Hedonismus* bezeichnen. Die Errungenschaften des Materialismus sollen dabei durchaus anerkannt und genutzt werden, denn eine pauschale asketische Ideologie wird im Hedonismus abgelehnt. Letztendlich schafft erst der Materialismus die Freiräume für den *aufgeklärten Hedonismus*, da er den Menschen von den notwendigen Tätigkeiten zur Bedürfnisbefriedigung befreit.<sup>13</sup> Es kommt jedoch darauf an, den Materialismus sinnvoll auszustalten. Eine Grundlage an materiellem Wohlstand eröffnet erst den Raum für einen *aufgeklärten Hedonismus*:

1. Durch erhöhten Lebenskomfort ist eine Verfeinerung der Sinne möglich, da weder schwere Arbeit zu leisten ist, noch der Mensch den Naturgewalten unmittelbar ausgesetzt sind.
2. Durch die materielle Absicherung kann auch die Zuwendung zur kulturellen Entwicklung voranschreiten, in der sich die Praxis von Sinnesfreuden ausweiten und verfeinern kann.

Dies gilt beispielhaft für das philosophische Leben, die Muße, das Musizieren oder für Bewegungskünste aus aller Welt. Diese Grundlagen lassen sich nun in die Frage überführen, welche Formen ein aufgeklärter Hedonismus in einer Alltagspraxis annehmen kann, also in eine aufgeklärt hedonistische Lebensweise Eingang findet, die sowohl direkte als auch indirekt einen Beitrag zur Suffizienz leisten kann. Vorerst sollen jedoch die Grundlagen noch weiter erläutert werden, um aufzuzeigen, warum ein aufgeklärter Hedonismus dem zeitgemäßen Menschenbild entspricht. Diese Grundlagen bieten zudem die Referenz für ein entsprechendes

---

<sup>10</sup> Csikszentmihalyi (1992): S. 68.

<sup>11</sup> Seligman (2002): S. 107.

<sup>12</sup> Tännösjö (2007).

<sup>13</sup> Zum Modell des *hedonistischen Materialismus* siehe auch Onfray (2001): S. 30-34.

Selbstverständnis und Selbstverhältnis der Menschen in einer Lebensweise des *aufgeklärten Hedonismus*.

## 8.2 Das (Selbst-)Verständnis des menschlichen Seins im aufgeklärten Hedonismus: Phänomenologie, Embodiment und Subjektivität

### 8.2.1 Phänomenologie

Die Phänomenologie entwickelte sich im 20. Jahrhundert und wurde maßgeblich geprägt von Husserl, Heidegger, Levinas und Nancy.<sup>14</sup> Ihre Kernaussage lautet: Es gibt keine unabhängige Realität, die vom Menschen durch rein geistige Tätigkeit zu erkennen ist, sondern die Realität konstituiert sich durch das Wahrnehmen der erlebten Welt und der Reflexion der Eindrücke. Der Mensch ist in der Welt und erkennt sich auch nur aufgrund seines Verweilens in der Welt. Das Wissen von der Welt entspringt somit der Ersten-Person-Perspektive durch die eigene Wahrnehmung. Die Wahrnehmung der Phänomene geschieht mittels der Sinneseindrücke, beruht also auf der menschlichen Eigenschaft des Leibseins; es gilt daher ein »Leib-Apriori aller Erkenntnis«.<sup>15</sup> Die Wahrnehmung konstituiert den Menschen, denn Mensch zu sein, bedeutet wahrzunehmen: »Ein Subjekt hat keine Wahrnehmungen, sondern ist wahrnehmend!«<sup>16</sup> Der Mensch kann dabei nicht anders, als sich mit der Lage in der er sich befindet, der Welt in der lebt, auseinanderzusetzen, und somit auch mit sich selbst und seinen Wahrnehmungen.<sup>17</sup> Während die Wahrnehmung dabei an sich neutral ist, wird sie durch die Reflexion des Wahrgenommenen zu Erkenntnis und Bewusstsein.<sup>18</sup> Die Frage nach der Wahrnehmung verweist auf die Differenzierung von Leib und Körper: Unter *Leib* wird der erlebte Körper verstanden, so wie ein Mensch ihn wahrnimmt, während als *Körper* das rein materiell-fleischliche Objekt ohne persönliche Empfindung gilt.<sup>19</sup> Der Anthropologe Helmut Plessner hat diese Unterscheidung mit *Leib sein und Körper haben* benannt.<sup>20</sup> Es ist kein Entweder-oder sondern ein Sowohl-als-auch.

Der Beitrag der Neurowissenschaften zur Phänomenologie betont die rekursive Verbundenheit von Sprachhandeln, Emotionalität und Körperlichkeit. Den Erkenntnissen der Naturwissenschaften zufolge sind Menschen keineswegs als rein

---

<sup>14</sup> Zahavi (2007); Derrida (2007); Marzano (2013).

<sup>15</sup> Apel (1975).

<sup>16</sup> Wiesing (2009): S. 122.

<sup>17</sup> Wiesing (2009).

<sup>18</sup> Merleau-Ponty (2003).

<sup>19</sup> Wiegerling (2008), Marzano (2013).

<sup>20</sup> Plessner (1975).

rational-geistige Wesen zu verstehen, sondern, eben weil sie biologische Wesen sind auch als emotionale Lebewesen. Emotionen gelten als Teil der Homöostase, der Selbstregulation des lebenden Organismus und sie dienen dem Überleben. Jedes rationale Handeln beruht demnach auf emotionalen Grundlagen und findet in einem durch Emotion spezifizierten Handlungsbereich statt. Der Mensch ist als biologisches Wesen ein soziales Wesen, die Rolle von Emotionen und Leib/Körper sind für das menschliche Sein und das menschliche Miteinander zentral.<sup>21</sup>

Die Phänomenologie ist damit nicht auf die Wahrnehmung der (Um-)Welt beschränkt, sondern auch prägend für die Intersubjektivität, das gegenseitige Erkennen und Anerkennen der Menschen. Zwischen zwei Menschen die sich begegnen besteht immer eine körperliche Begegnung, die ihnen mehr oder weniger bewusst ist.<sup>22</sup> Die körperliche Intersubjektivität ist keineswegs nur eine biologische Kommunikationsbasis, sondern in weiten Teilen gesellschaftlich vermittelt, es existiert somit eine *körperliche Konstruktion* des Sozialen im Verhältnis von Körper, Wissen und Interaktion.<sup>23</sup> Zugleich ist dem Sozialkonstruktivismus zufolge der menschliche Körper entscheidend durch soziale (Macht-)Strukturen und Handlungen geprägt, etwa in der Körperhaltung, welche sowohl als Ausdruck zu verstehen ist, aber auch umgekehrt die eigene Wahrnehmung beeinflusst.<sup>24</sup> Der Begriff des *Leibbewusstsein* beschreibt den Zugang des Menschen zu seinem leiblichen Selbst, der über die äußerlichen Zuschreibung von Körperlichkeit hinausgeht, und so den eigenen unmittelbaren Zugang zur Realität ermöglicht.<sup>25</sup> Hier zeigt sich in der Rolle von Leiblichkeit und dem Umgang mit dem Selbst ein wichtiges Element für emanzipative Formen des subjektiven Wohlbefindens. Ein entwickeltes Leibbewusstsein erlaubt es, sich sowohl der gesellschaftlichen Prägungen bewusst zu machen, als auch sich seines eigenen Befindens besser bewusst zu sein.

## 8.2.2 Embodiment

Unter dem Begriff *Embodiment* hat sich in den vergangenen Jahren die wissenschaftliche Erkenntnis etabliert, wie Leib und Geist im Menschen zusammenwirken.

21 Maturana (2000), Damasio (1999), Riegas/Vetter(1990), Noe (2010).

22 Gugutzer (2015): S.106ff.

23 Stadelbacher (2016); Zahavi (2007).

24 Gugutzer (2015): S. 49.

25 Wird der eigene Leib vor allem als Körper gesehen, so geschieht dies durch die Augen der anderen, zum Beispiel durch Ärzte, Modemacher, beziehungsweise allgemeiner, durch die öffentliche Zuschreibung. Das Körperfild und das Körpererleben werden also interaktional definiert und sind daher anfällig für mediale Manipulation und durch gesellschaftliche Vorstellungen geprägt, etwa in Hinsicht auf Aspekte von Schönheit oder Leistungsfähigkeit.

»Embodied cognitive science has generated evidence that suggests that non-neuronal structures are not merely secondary resources. Rather, they variously foster, constitute, and determine the acquisition and development of specific psychological capacities, including those operant in language and perceptual processing.«<sup>26</sup>

*Embodiment* belegt die Verkörperlichung des Denkens und somit des Bewusstseins: Dass das Denken (und somit die Vernunft) nicht vom Körper getrennt anzusehen ist, da es ohne Körper nicht existiert und durch den Körper elementar beeinflusst ist. Die Entwicklung des Gehirns erfolgt in der Interaktion des Körpers mit der Außenwelt. Die klassische Aussage Descartes wird entgegen ihrer lange dominanten Interpretation nunmehr sozusagen vom Kopf auf die Füße gestellt: von *cogito ergo sum* zu *sum ergo cogito*.<sup>27</sup> Dies Umkehrung bedeutet jedoch nicht die Vereinheitlichung von Körper und Geist: »Nur unter der Voraussetzung zweier unterscheidbarer Bereiche, Psyche und Körper, macht es nach unserer Auffassung überhaupt Sinn, sich mit Embodiment auseinanderzusetzen.«<sup>28</sup> Der unter dem Begriff *Embodiment* benannte untrennbare Zusammenhang von Körper und Geist wurde in den vergangenen Jahren wissenschaftlich etabliert. So hat die *Grounded Cognition Theory* die Verknüpfungen von Simulation, Stimulation der Körperzustände und ihren Einfluss auf die Kognition vielfach empirisch belegt.<sup>29</sup> Sie besagt, dass kinästhetischen Erfahrungen die Gedanken und Emotionen beeinflussen, beispielsweise können Körperhaltungen und Gesichtszüge, die mit bestimmten emotionalen Zuständen verbunden sind (etwa die Schultern einzuziehen als ein Ausdruck von Niedergeschlagenheit), auch umgekehrt die Emotionen beeinflussen.<sup>30</sup> Neben den momentanen Einflüssen zeigt sich auch, dass dauerhafte kinästhetische Erfahrungen die Entwicklung des Gehirns beeinflussen, was mit dem Begriff der Neuroplastizität bezeichnet wird und belegt, dass sensorische Fähigkeiten sich von Geburt an unter Einfluss der Lebensumstände entwickeln und nicht bereits genetisch angelegt sind. Ein weiterer Bereich aus der Forschung zu *Embodiment* behandelt die

26 Drei Elemente lassen sich dabei bestimmen: 1. Body as Constraint – the bodily features limit the cognitive processes; 2. Body as Distributor – distributing computational load from neuro to non-neural structures; 3. Body as Regulator – facilitating real-time execution of complex behaviours. (Stanford Encyclopedia of Philosophy).

27 Stadelbacher (2016): S. 253. Wobei die dichotome Trennung von Geist und Körper bei Descartes je nach Lesart mehr oder weniger stark betont werden kann. So sieht Wiesing auch in Descartes' Formulierung *Wer bin ich der denkt. Ein denkendes Ding* eine Ambivalenz in der vermeintlich hierarchischen Trennung. Wiesing (2009): S. 82ff. (Descartes, Med., 14 Abs.).

28 Tschacher/Storch (2012): S. 260.

29 Barsalou (2008); Harnack (2015); Storch et al. (2010), S. 40–61; Blum (2012): S. 24ff.

30 Blum (2012): S. 24ff. In einem konkreten Beispiel bewirken die unterschiedlichen Sinneseindrücke, die entstehen wenn ein Mensch einen Bleistift zwischen seinen Lippen oder seinen Zähnen hält, dass jeweils andere emotionale Bewertungen von Karikaturen erfolgen.

Funktionsweise des Verdauungstraktes als autonomes Organsystem, das nach gegenwärtigem Kenntnisstand ohne Steuerung durch das Gehirn Informationen eigenständig aufnimmt, verarbeitet und entsprechend reagiert.<sup>31</sup>

Die vielfältigen Wechselbeziehungen zwischen Körper und Kognition zu untersuchen ermöglicht es, ein kohärentes holistisches Verständnis des Menschen zu entwickeln. Während Selbstwissen das Wissen über das Selbst im Sinne einer Objektivierung beschreibt (Zum Beispiel: Ich habe zwei Füße mit jeweils 26 Knochen), ist ein Bewusstsein des Selbstseins verbunden mit dem subjektiven Empfinden (Zum Beispiel: Mein linker Fuß ist etwas verspannter als der rechte). Das Bewusstsein des Selbstseins lässt sich am Schmerz anschaulich machen, denn Schmerz besteht immer nur als (subjektive) Schmerzempfindung: der Mensch kann nicht Schmerzen haben und sie nicht wahrnehmen, jedoch kann er eine (objektive) Verletzung haben und keine Schmerzen empfinden. Schmerz selber ist dabei die Empfindung, also das Bewusstsein des körperlichen Zustandes und formuliert somit das leibliche Sein. Der Mensch ist ein inkarniertes Wesen und wenn sein Bein verletzt ist, hat nicht sein Bein Schmerzen, sondern der Mensch hat Schmerzen und ist als gesamtes Wesen beeinträchtigt.<sup>32</sup> Umgekehrt ist es denn auch nicht möglich Glück zu erleben, ohne die subjektive Erfahrung des positiven Gefühls. In diesem Verständnis ist der Körper nicht ein Objekt, sondern wird zum Leib und zum Subjekt, von dem man sich nur bedingt distanzieren und nie ganz lösen kann. Es ist, wie es Marzano formuliert, einem nicht möglich, »sich den Körper vom Leibe zu halten«.<sup>33</sup>

### 8.2.3 Subjektivität als Basis des subjektiven Wohlbefindens

Wie eingangs in Kapitel drei erläutert, setzt sich subjektives Wohlbefinden aus den Komponenten Glück und Zufriedenheit zusammen. Glück als affektives, emotionales Element, beruht dabei auf dem leiblichen Empfinden. Zufriedenheit ist hingegen mit einem kognitiven Element verbunden, das auf die eigenen Erwartungen bezogen ist. Während diese Erwartungen weitgehend sozialer Prägung unterworfen sind, ist das Empfinden von Glück zunächst eine rein subjektive Erfahrung, die dann jedoch sozial konnotiert und Konditionierungen unterworfen sein kann. Zunächst gibt es jedoch kein Glück ohne das entsprechende Empfinden von Glück. Es kann aber dieser Logik zufolge durchaus Zufriedenheit ohne Glück geben, wenn nämlich die kognitiven nicht mit den affektiven Aspekten korrelieren. In beiden Fällen ist es aber letztendlich das Subjekt, dass Glück oder Zufriedenheit empfindet. Die Rolle und das Selbstverständnis des Subjekts ist also eine Schlüssel-

---

<sup>31</sup> Blum (2012): S. 15ff. Siehe dazu auch den Sachbuch-Bestseller von Enders (2014).

<sup>32</sup> Delhorn (2011): S. 105.

<sup>33</sup> Marzano (2013): S. 9-12.

frage für die Idee des subjektiven Wohlbefindens. In zweierlei Hinsicht ist dabei die Wahrnehmungsfähigkeit des Individuums elementar. Erstens in Hinsicht auf die Stärkung der sensorischen Feinfühligkeit, also von Quantität zu Qualität, wie es bereits oben betont wurde. Zweitens gegenüber dem rein kognitiven Zufriedenheitsverständnis. Sich zu besinnen auf das, was Gut ist und glücklich macht, verlangt die Entwicklung von Sinnlichkeit und Feinfühligkeit.

Unter dem Begriff von *Qualia* wird in der Philosophie die Schwierigkeit verstanden, die Qualität einer Erfahrung einzuordnen, zu beschreiben und zu kommunizieren. Da Erfahrungen subjektiv erlebt werden und damit individuell geprägt sind, lassen sie sich nur bedingt intersubjektiv erfahrbar machen. In seinem berühmten Essay beschreibt der Philosoph Thomas Nagel dieses Problem unter dem Titel »What is it like to be a bat?«<sup>34</sup> Dabei verweist er auf die verkörperte Erfahrung einer Fledermaus, die dem Menschen fremd ist und immer bleiben wird, da die Fledermaus über andere Sinnesorgane und Körpereigenschaften verfügt als der Mensch: Sie hat Flügel, kann fliegen und mittels Ultraschall navigieren. Nagel kommt daher zu dem Schluss, dass der Mensch niemals wissen kann, wie es sich anfühlt eine Fledermaus zu sein. Von dieser Erkenntnis ausgehend lässt sich die Frage auf den Menschen selber anwenden, etwa in der Frageform der Neurowissenschaften, die dann lautet »What is it like to be conscious?«<sup>35</sup> Hier offenbart sich nun auch die Verbindung zur Frage der Selbstbeobachtung im Sinne der Lebenskunst und der Selbstreflexion im Sinne des mit sich befreundet Seins. Die an sich selbst gestellte Frage kann dann etwa lauten: *What is it like to be happy?* – und nun befindet sich der nach dem Glück strebende Mensch mitten im Forschungsfeld von Lebenskunst und verkörperter Phänomenologie.

Das Bewusstsein des Selbst (an sich oder in Bezug auf das eigene Wohlbefinden) ist somit nicht nur als rein kognitive Denktätigkeit zu verstehen, sondern als verkörperte (somatische) Forschung. Mit sich selbst befreundet sein ist dann die Auseinandersetzung mit dem Sein, dem Selbst. Zwar gilt seit Merleau-Ponty, dass die Wahrnehmung selbst unhintergehbar ist: »Ich kann nicht wahrnehmen, was ich bin, denn ich kann nicht wahrnehmen, was das ist, das wahrnimmt.«<sup>36</sup> Jedoch kann der Mensch sich als wahrnehmend wahrnehmen und somit dem Prozess des Wahrnehmens eine Qualität zuschreiben. Wenn ein Mensch etwas fühlt, so ist er nicht nur mit dem Fühlen von etwas beschäftigt, sondern kann ebenso den Akt des Fühlens fokussieren. Gerade diese Reflexivität erlaubt die Präzisierung, Verfeinerung und letztendlich Verbesserung der Wahrnehmung. Nicht nur zu fühlen, sondern sich selbst als fühlend zu betrachten, ist das zentrale Element, welches Menschen von Primaten und anderen Tieren unterscheidet und ihm den Zugang

---

<sup>34</sup> Nagel (1974).

<sup>35</sup> Vgl. Petitmergin (2017).

<sup>36</sup> Wiesing (2009): S. 122.

zu Rationalität und Erkenntnis ermöglicht.<sup>37</sup> Die inhärente Subjektivität der Wahrnehmung verweist aber auch auf eine Ambivalenz in Bezug auf das Miteinander. Gemäß der Begrenzung der Wahrnehmung ergeben sich für die Intersubjektivität im Sinne von gefühlter Empathie klare Grenzen: Es ist nicht möglich das Bewusstsein eines anderen Menschen zu erleben, es ist lediglich möglich sich vorzustellen, was und wie jemand fühlt.<sup>38</sup> Für das gelingende Miteinander, welches ja als Fundament des subjektiven Wohlbefindens bestimmt wurde, lässt sich entsprechendes *Einfühlungsvermögen* schulen und entwickeln, denn eine erhöhte eigene Sensibilität erleichtert die Vorstellung für die Erfahrung des Anderen.<sup>39</sup> Letztendlich sind Menschen aber dennoch auf Formen der (verbalen und nonverbalen) Kommunikation angewiesen, um sich ihre Befindlichkeiten, Bedürfnisse und Interessen mitzuteilen. Auch hier sind also Leib und Geist untrennbar miteinander verbunden, um intersubjektive Annahme von Wünschen und Bedürfnissen zu validieren.

Die obigen Ausführungen zum subjektiven Wohlbefinden bilden eine Basis für den *aufgeklärten Hedonismus*. Ein reflexives Bewusstsein vom eigenen Selbst ist primärer Bezugspunkt und Grundelement des Menschseins und des subjektiven Wohlbefindens. Dies findet sich in Ansätzen bereits in der antiken Form der hedonistischen Philosophie, so betont bereits Epikur die Rolle von Leiblichkeit und subjektiver Wahrnehmung:

»Verwirfst du irgendwelche Sinneswahrnehmung und unterscheidest dabei nicht zwischen dem auf Grund bloßer Erwartung nur angenommenen und dem, was du tatsächlich wahrnehmen konntest, sowie zwischen Empfindung und Vorstellung, dann wirst du mit deiner verkehrten Meinung auch alle übrigen Sinneswahrnehmungen verwerfen und damit jedes Kriterium verlieren.«<sup>40</sup>

Wenn das Subjekt erkennt, dass es zur rationalen Durchdringung der Wirklichkeit nicht in der Lage ist, gewinnt es potentiell aber eine Unbefangenheit zur eigenen sinnlichen Wahrnehmung und den eigenen Erfahrungen.

»[Es] folgt aus dem Souveranitätsverlust des Subjekts, der mit der Wendung zur negativen Dialektik einhergeht, die Aufwertung seiner subjektiven Erfahrung zu einem zentralen Erkenntnismedium.«<sup>41</sup>

<sup>37</sup> Bischof-Köhler (1996); Kuhlmann (1996); Dornes (1993): S. 101; Shusterman (2012): S. 110-119. Im Englischen gibt es eine entsprechende Unterscheidung im englischen zwischen *I* und *ME*.

<sup>38</sup> Damasio (1999): S. 365.

<sup>39</sup> Terkessidis (2015): S. 218-219

<sup>40</sup> Epikur, Hauptlehrsätze 24. In: Mewaldt (1973): S. 58.

<sup>41</sup> Honneth (2006): S. 22.

Es braucht laut Adorno ein Mehr an Subjekt. Das birgt das Problem, wie denn sinnliche Eindrücke kommuniziert werden, wer ein entsprechendes Empfindungssensorium hat und als feinfühlig genug gilt, um Maßstäbe zu benennen etc.<sup>42</sup>

## 8.3 Aufgeklärter Hedonismus als Lebensweise

### 8.3.1 Lebenskunst und die Sorge um das Selbst

Das Konzept der Lebenskunst wurde bereits in Kapitel vier eingeführt, soll hier aber vertiefend betrachtet werden, da es an die Idee des *aufgeklärten Hedonismus* anknüpft. Ausgehend von der Frage, welche Auswege aus den *Tretmühlen des Glücks* und den *Pathologien der Moderne* möglich ist, bietet das Konzept der Lebenskunst einen relevanten Beitrag. In seiner Forschung befasst sich Foucault mit den Herrschaftstechniken und Machtstrukturen, welche moderne Gesellschaften prägen und auch das Selbstverständnis des Subjekts formen beziehungsweise das Subjekt als solches überhaupt konstituieren. Wie Foucault analysiert, geschieht die Formung des Individuums immer raffinierter durch die Entwicklung der Praktiken der Selbstführung: »Sie zeigen, wie sehr den Subjekten Praktiken der Unterwerfung einverlebt worden sind, Praktiken der Unterwerfung, die wir nicht mehr als solche wahrnehmen [...].«<sup>43</sup> Foucault gelangt im Zuge seiner Analyse zur Frage, wie eine Befreiung des Subjekts möglich sei und woran sie sich orientieren könne.

»Die Frage nach der Konstruktion von Individuen durch Macht- und Diskursstrukturen wandelte sich zur Frage, wie sich Subjekte »selbst« und als »freie« konstituieren, um gegenüber den Macht- und Diskursverhältnissen eine gewisse Distanz zu gewinnen.«<sup>44</sup>

Im Konzept der Lebenskunst fand Foucault dazu passend erscheinende Anregungen: Der Wille zum moralischen Subjekt ist in der Antike eine Anstrengung die Freiheit zu bejahen und sich selbst eine Form zu geben. Die antiken Ideen machen dabei keine festen Vorgabe, die in heutigen Zeiten ebenso gültig und präzise umzusetzen sind, aber sie geben Foucault und anderen VertreterInnen der Lebenskunst eine Inspiration und Orientierung.<sup>45</sup> Im thematischen Zusammenhang dieser Arbeit wird vorgeschlagen, dass jener Ansatz der Lebenskunst auch für die Bewältigung der in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen Paradoxien und

42 Honneth (2006): S. 23.

43 Schmid (1991): S. 46.

44 Sarasin (2005): S. 13; Zur Rolle der Lebenskunst in Bezug auf Foucaults Gesamtwerk siehe auch ebd. S. 190-199; Hesse (2003).

45 Vgl. Hesse (2003).

Pathologien der spätmodernen, materialistischen Lebensweise von Bedeutung sein kann. Das Individuum ist in der Spätmoderne auf sich zurückgeworfen und zur Gestaltung seines Lebens aufgefordert beziehungsweise oftmals geradezu genötigt. Unter dem zunehmenden Druck der Leistungsgesellschaft bemüht das Subjekt sich Schritt zu halten, was letztendlich zur fortwährenden Beschleunigung der *Tremmühlen des Glücks* beiträgt. Dies geschieht vorwiegend unbewusst und, so ist anzunehmen, ungewollt. Der Ansatz der Lebenskunst ist angesichts dieser Ausgangslage als Praxis der Aufklärung zu verstehen und erlaubt den Austritt aus der Unmündigkeit eines unreflektiert übernommenen Sets an Vorgaben der Ethik und Lebensführung, der Normierung und Unterwerfung der Leistungsgesellschaft.<sup>46</sup> Zugleich verweist die Idee der Lebenskunst aber nicht auf ein Außen, von dem eine Befreiung oder Erlösung durch eine höhere Macht oder metaphysische Erkenntnis zu erwarten ist, sondern auf die Arbeit des Selbst am Selbst. Die Idee der Lebenskunst und der Selbstsorge unterscheidet sich damit von dem Begriff und der Idee einer einfachen *Befreiung des Selbst* hin zu einem imaginären Naturzustand der harmonischen Freiheit. Foucault äußert sich einer solchen Idee gegenüber sehr kritisch und betont, dass es *das Wesen oder die Natur des Menschen* schlichtweg nicht gibt.<sup>47</sup> Er benennt zwar die Praktiken der Freiheit als Form von Selbstbefreiung aus den Gegebenheiten, sieht die Befreiung des Subjekts jedoch nicht als unmittelbares Erreichen von Freiheit als einen positiven Endzustand an. Vielmehr ermöglicht der Akt der Befreiung die Schaffung eines neuen, anderen vorübergehenden Zustands. Es geht Foucault um das elementare Herausfinden, neu Verhandeln und Begründen des menschlichen Seins. Es gilt (und gibt) für ihn keine universalistische Ethik des menschlichen Seins zu entdecken, sondern die Thematisierung des Subjekts hin zu einer *anarchistischen Subjektivität* ist das Ziel.<sup>48</sup> Somit bleibt es dem einzelnen Subjekt überlassen, sich den Sinn zu erschließen, beziehungsweise zu erarbeiten: »Im Zentrum der »Ästhetik der Existenz« steht der Gedanke, daß die Verwirklichung eines guten Lebens von der Arbeit des einzelnen an sich selbst abhängt.«<sup>49</sup> Dies richtet sich bei Foucault darauf, »seine Lebensnormen in größtmöglicher Unabhängigkeit von bereits etablierten Moralkodizes zu bestimmen.«<sup>50</sup> In der Praxis der Lebenskunst liegt somit ein Akt der Befreiung und umgekehrt

---

46 Foucault mit historischer Perspektive: »Das »Erkenne dich selbst« hat das »Achte auf dich selbst« in den Schatten gerückt; unsere Moral, eine asketische Moral, unterstellt, man könne das Selbst zurückweisen.« Foucault (2007): S. 293.

47 Foucault (1985a): S. 10. Foucault übernimmt von Heidegger die Ansicht, dass es eine Nicht-wesentlichkeit des Menschen gibt, also keine »Natur des Menschen«, sondern das Wesen des Menschen in seiner Existenz liegt. Forst (1990): S. 148ff. Die Repressionshypothese der frühen Kritischen Theorie gilt für ihn nicht. Forst (1990): S. 166, 171.

48 Schäfer (1990): S. 77.

49 Rolf (2007): S. 328.

50 Rolf (2007): S. 329.

erlaubt jeder Schritt von Befreiung die Praxis der Lebenskunst: »Wir müssen nach neuen Formen von Subjektivität suchen und die Art von Individualität zurückweisen, die man uns seit Jahrhunderten aufzwingt.«<sup>51</sup>

Die von Foucault thematisierte Praxis der Lebenskunst beinhaltet die Zeit für die Selbstzuwendung und Selbstsorge (*epimeleia heautou*). Der Begriff der *Sorge* um das Selbst ist dabei als positiv besetzt zu verstehen, also weniger im Sinne von *besorgt sein* als im Sinne der *Fürsorge*, wie es auch im freundschaftlichen Verhältnis gilt. Foucault benennt Selbstsorge als Praxis jenseits des täglichen Besorgens im Sinne der Besorgungen, die zu erledigen sind (man denke z.B. an Einkaufen als Besorgung oder andere Reproduktionstätigkeiten), nämlich als Schaffung und Ausgestaltung eines Freiraums der Individualität, der sich jenseits der Alltagssorgen öffnet.

»Diese Zeit ist nicht leer, sie ist erfüllt von Übungen, praktischen Aufgaben, verschiedenen Tätigkeiten. Da sind die Körperpflege, die Gesundheitsregeln, die ausgewogenen körperlichen Übungen, die maßvolle Befriedigung der Bedürfnisse. Da sind die Meditationen, die Lektüren, die Aufzeichnungen über Gelesenes oder im Gespräch Vernommenes...«<sup>52</sup>

Die Selbstsorge bedeutet jedoch nicht, einfach an sich selbst interessiert zu sein in Form einer puren Selbstbezogenheit oder Selbstverliebtheit, sondern an etwas zu arbeiten, mit etwas befasst zu sein: sie beinhaltet Aufmerksamkeit, Wissen und Technik.<sup>53</sup> Kanitscheider benennt es als Arbeit am Selbst, die nicht auf eine zu erwartende Offenbarung zielt und auch keinem festen Prozedere folgt – jeder Mensch muss für sich selbst die Selbstsorge erlernen.<sup>54</sup> Der Philosoph Harry Frankfurt beschreibt das Sich-sorgen ähnlich als reflexiven Prozess:

»Sofern es darin besteht, eigenständig ein bestimmtes Leben zu führen oder ein charakteristisches Verhalten zu zeigen, setzt das Sich-Sorgen sowohl Tätigkeit als auch Selbstbewusstsein voraus. Es ist eine Angelegenheit des auf bestimmte Weise Tätigseins, und das Tätigsein trägt wesentlich reflexiven Charakter – strenggenommen nicht deshalb, weil der Akteur, indem er sein Verhalten leitet, mit Notwendigkeit etwas *für* sich selbst tut, sondern eher deshalb, weil er etwas *mit* sich unternimmt.«<sup>55</sup>

<sup>51</sup> Foucault, Subjekt und Macht (1982), zitiert nach Demirovic (2010): S. 161.

<sup>52</sup> Foucault (1989a): S. 71. Ähnlich es formuliert Nehamas (2000: S. 293): »[...]als Lebensweise, als Selbstentwurf, als Werden zu sich, als Sorge um das Selbst.«

<sup>53</sup> Foucault (1987): S. 281f.

<sup>54</sup> Kanitscheider (2011): S. 50. Er verweist darauf, dass dies auch bei den frühen Theoretikern der Selbstsorge wie Epikur, aber auch Platon und Aristoteles bereits benannt sei. (Ebd. S. 51).

<sup>55</sup> Frankfurt (2001): S. 101.

Der Begriff der Selbstsorge in seiner fürsorglichen Form steht dabei nahe der Idee des *mit sich selbst befreundet seins*. Im Begriff der Freundschaft mit sich liegt eine gewisse Abgrenzung zur potentiell narzisstischen Form der Selbstliebe in ihrer negativen Auslegung.<sup>56</sup> Während die Verwendung der Begriffe nicht einheitlich gehandhabt wird, so findet sich doch aber eine übergreifende Gesamtidee eines positiven aber reflektierten Selbstverhältnisses. Dies erscheint als Balance auf einem schmalen Grat, auf der einen Seite die klassische Idee der Askese als rein geistige Widmung, auf der anderen Seite das unreflektiert narzisstische Fühlen, bei dem die momentanen Empfindungen dominieren und alles nur im eigenen Selbst stattfindet.<sup>57</sup>

Die Weltverbundenheit ist für die Alltagspraxis der Lebenskunst fundamental, wie Foucault deutlich macht: »Die Sorge um sich – oder der Anteil, den man an der Sorge nimmt, die die anderen um sich selbst haben sollten – erscheint somit als eine Intensivierung der gesellschaftlichen Beziehungen.«<sup>58</sup> Die Praxis der Lebenskunst zeichnet sich dabei durch eine Vielfalt an Praktiken und Ansatzpunkten aus, sowie durch den inhärenten sozialen Aspekt. Der Eremit ist in diesem Sinne eben kein Lebenskünstler, sondern jemand, der vor dem Leben flüchtet. Lebenskunst hingegen geschieht und gelingt nur im Leben. Auch wenn sie ein relativ hohes Maß an Selbststudium und Rückzug beinhalten kann, so realisiert sie sich im Miteinander mit anderen Menschen und im Sinne der Lebenskunst hilft die gute Verbindung zu sich selbst dabei, mit anderen gut in Kontakt treten zu können.<sup>59</sup> Die Sorge um sich und die Freundschaft mit sich selbst bedarf ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis, welche ihrerseits ein hohes Maß an Reflexivität verlangt: »Es

56 Der Begriff wird allerdings sehr unterschiedlich definiert und bewertet. Klassisch unterscheidet Rousseau zwischen amour-propre als die Selbstliebe, die auf der Anerkennung von anderen basiert, also ein gesellschaftliches Produkt, die kritisch gesehen als Anfälligkeit für Korruption und Manipulation steht, während amour de soi die primitive wahre Selbstliebe ist, das natürliche ganzheitliche Glück. Nach Fromm entsteht Selbtsucht nicht, wenn ich mich zu viel, sondern wenn ich mich zu wenig liebe. Linz (1994): S. 223. La Mettrie verteidigt die amour-propre, sein Fehlen sei mehr zu befürchten als ihr Übermaß. La Mettrie (1985): S. 64. Auch Harry Frankfurt benennt das Interesse an sich selbst und die wohlwollende Zuneigung zum eigenen Leben als Selbstliebe, welche die Basis der Liebe für andere konstituiert. Frankfurt (2005): S. 78ff. Die Auflösung aller gegebenen Strukturen führt dazu, dass das Subjekt auf sich selbst verwiesen ist, sich entscheiden und schaffen soll. Es führt zu Narzissmus und ähnlichen Störungen. Vgl. Ehrenberg (2011).

57 Vgl. hierzu Sennett (1983): S. 374-75. »Innerweltliche Askese und Narzißmus haben vieles gemeinsam: In beiden Fällen wird die Frage *Was fühlte ich?* zur Obsession; in beiden ist die Offenbarung des eigenen Gefühlslebens gegenüber anderen eine Form, den Wert des eigenen Selbst zu demonstrieren; in beiden kommt es zu einer Projektion des Selbst auf die Welt, die die Bereitschaft verdrängt, sich auf Erfahrungen in der Welt einzulassen, die sich der Kontrolle des Selbst entziehen.«

58 Foucault (1989a): S. 74.

59 Schmid (2010): S. 69-86.

kommt darauf an, denjenigen Unterströmungen des Fühlens und Wünschens auf die Spur zu kommen, die uns lenken, ohne daß wir es wissen und verstehen.<sup>60</sup> Sinn der Selbsterkenntnis ist dabei aber letztendlich keine abstrakte Erkenntnis eines höheren Bewusstseins, sondern der Beitrag zu einem gelungenen Leben, zu subjektivem Wohlbefinden. Die Selbsterkenntnis ermöglicht uns, die eigene Vergangenheit zu bewerten und zu relativieren, die eigene Zukunft zu gestalten und sich von fremden und eigenen Ansprüchen zu befreien. Selbsterkenntnis als ein »sich in sich auskennen«<sup>61</sup> ist für Bieri die Quelle von Freiheit und Glück sowie gelingender Beziehungen.<sup>62</sup>

»Selbsterkenntnis ist dasjenige, was dazu führt, daß wir eine transparente seelische Identität ausbilden und dadurch in einem emphatischen Sinne zu Autor und Subjekt unseres Lebens werden können. Sie ist also kein freischwebender Luxus und kein abstraktes philosophisches Ideal, sondern eine sehr konkrete Bedingung für ein selbstbestimmtes Leben und damit für Würde und Glück.«<sup>63</sup>

Selbsterkenntnis lässt sich somit zugleich als Grundlage und als Ziel von Lebenskunst verstehen. Sie hilft, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse besser zu verstehen und somit auch besser versorgen zu können. Somit wird das eigene Wollen bewusster, reflektierter und aufgeklärt. Peter Stemmer erörtert in seiner Ethik des Wollens (siehe auch Kapitel 4), dass das Leben sich individuell im Wollen konstituiert und äußert. Dass Menschen etwas wollen ist an sich ist nicht kritisierbar, aber wie sie es wollen unterliegt der Prüfung der Vernunft hinsichtlich negativer Seiten und Nebeneffekte für sie selbst und andere. Denn nicht alles erreichte Wollen erfüllt Menschen mit Glück und Zufriedenheit. Diese Diskrepanz zwischen Willenserfüllung und Wohlbefinden kann entstehen, wenn eine Person, die etwas will, keine ausreichenden Informationen darüber hat, warum sie es will und was es ihr de facto bringt, das Gewollte auch zu erreichen. Daraus ergibt sich das Postulat: »Dein Wollen sollte, was immer du vom Leben willst, aufgeklärt und nicht blind sein.«<sup>64</sup> Die Idee eines aufgeklärten Wollen bezieht sich auf die Maßgabe, dass Menschen dem Wollen nicht blindlings ausgeliefert sind, sondern sich Kraft ihrer Vernunft dem Wollen gegenüber verhalten. Sie können das Wollen zu verstehen suchen und reflektieren, was sie wollen und warum. Zusätzlich ist dem Mensch zu eigen, dass er antizipieren kann, also sein Wollen auch in zukünftige Perspektiven setzen kann – wenn ich dem Willen folge, führt dies (möglicherweise) zu diesem

---

<sup>60</sup> Bieri (2011): S. 15.

<sup>61</sup> Bieri (2011): S. 14.

<sup>62</sup> Bieri (2011): S. 58 »Menschen, die sich mit sich selbst auskennen, begegnen sich anders als solche, die keine Übersicht über sich besitzen. Die Begegnungen sind wacher, sorgfältiger und interessanter. Auch deshalb ist Selbsterkenntnis ein hohes Gut.« (Ebd. S. 60).

<sup>63</sup> Bieri (2011): S. 15.

<sup>64</sup> Stemmer (1998): S. 65.

und jenem.<sup>65</sup> Die Grundlegung dieser Verständnisses beruht auf den Überlegungen von Harry Frankfurt, der die Idee von Freiheit auf die Fähigkeit des Menschen gründet, seine Wünsche zu hinterfragen und ihnen selbstgewählte Wünsche entgegen zu stellen. Frankfurt bezeichnet diese als Wünsche erster und zweiter Ordnung. So kann ein Mensch einerseits Lust auf eine Zigarette haben, ein inhärenter Wunsch erster Ordnung; zugleich aber wünschen, nicht zu rauchen als reflektierter Wunsch zweiter Ordnung. Die Wünsche zweiter Ordnung beziehen sich also auf die Wünsche erster Ordnung.<sup>66</sup>

»Gut ist ein Leben, wenn es uns gibt, was wir von einem Leben in möglichst aufgeklärter Weise wollen, was immer es sei, und wenn wir das Glück haben, daß sich das so weit aufgeklärte Wollen mit dem Wollen deckt, das wir hätten, wenn wir alle nötigen Informationen hätten.«<sup>67</sup>

»Das Gutsein ist demnach selbst wollensrelativ. Wir unterscheiden Dinge nach gut und schlecht, weil wir Wesen sind, die etwas wollen, und weil es uns deshalb wichtig ist, zu wissen, wie sich die Welt und die Zustände, wie sich Personen und Handlungen im Lichte unseres Wollens ausnehmen, ob sie dem Wollen entsprechen oder nicht.«<sup>68</sup>

Menschen gelten also als Lebewesen, die überlegen und aus Überlegung handeln (können). Sie suchen nach Gründen für ihr Handeln, wägen sie gegeneinander ab und versuchen herauszufinden, was die besten oder stärksten Gründe für oder gegen etwas sind. Die eigenen Ziele und Wünsche können gerade durch das Überlegen am besten verfolgt werden. Diese Möglichkeit konstituiert das selbstbestimmte Leben.<sup>69</sup> Herausfordernd ist dabei, dass Menschen meist nicht genau wissen können, ob das Gewollte ihnen den erwünschten Effekt bringt, da sie über wenig Lebenserfahrung verfügen, wie etwa bei Beziehungen, der Berufswahl, und andrem und sich diese nur durch das eigenen erfahren erkunden lassen. Das Wollen ist zudem zahlreichen manipulativen Einwirkungen ausgesetzt, von traditionellen Wertemustern ebenso wie durch die Einflüsse der Arbeits- und Konsumgesellschaft.

In diesem Kontext ist Lebenskunst also als Lebensweise zu verstehen, die durch den Anspruch und die Praxis beständiger Selbstreflexion begleitet wird und sich

<sup>65</sup> Stemmer (2013): S. 163. Dazu auch Tugendhat (2007: S. 58): »Rationales Wünschen ist reflektiertes, überlegtes Wünschen.«

<sup>66</sup> Frankfurt (1971).

<sup>67</sup> Stemmer (1998): S. 71.

<sup>68</sup> Stemmer (2013): S. 153.

<sup>69</sup> Stemmer (2008): S. 353. »Freiheit, Rationalität und Verantwortung sind unterschiedliche Aspekte der gleichen besonderen Fähigkeit, nämlich sich von Gründen leiten zu lassen.« Nida-Rümelin (2009): S. 132.

der Frage nach dem guten Leben widmet, dabei ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Sie basiert somit auf dem Verständnis von Subjektivität als Basis des Menschen.<sup>70</sup> Im *reflektierten Subjektivismus* besteht die Grundüberzeugung, dass das Gute nur subjektiv und nicht allein durch kognitive Anstrengung zu ermitteln sei, dass jedoch die kognitive Reflexion die Abwägung und Vereinbarung widersprüchlicher und interpersoneller Wünsche möglich macht.<sup>71</sup>

Mit diesem detaillierten Verständnis von Lebenskunst lässt sich nun auch die verschiedentlich geäußerte Kritik am Ansatz der Lebenskunst beantworten. Die Kritik richtet sich vor allem auf den Entwurf der Lebenskunst von Schmid, dargelegt in seinem Buch *Philosophie der Lebenskunst*.<sup>72</sup> Kritisiert wird eine potentielle Nähe der Idee der Lebenskunst mit der Tradition der *Selbstverbesserung* der Aufklärer von Rousseau über Humboldt bis hin zu der gegenwärtigen neoliberalen Form der *Selbstoptimierung* in Form eines Selbstunternehmertums, welches sich geradezu in eine *Selbstgouvernementalisierung* auspräge.<sup>73</sup> Zudem bestehe beim Konzept der Lebenskunst die Tendenz, der Ratgeberliteratur zu Glück und Lebenshilfe nahe zu stehen, die sich auf punktuelle Veränderungen des individuellen Lebens fokussiert, ohne eine Systematik und Analyse der gesamtgesellschaftlichen Zustände zu bemühen.<sup>74</sup> Diese Tendenz wird kritisch als Zuwendung zum privaten und einer Privatisierung der Moral interpretiert, da es dem modernen Lebenskünstler nur um sein eigenes Projekt gehe, bei dem eine übergeordnete Moral offenbar irrelevant wird. Der Begriff der Lebenskunst führe letztendlich in die Leere, in die Pathologie, denn sich wahrhaft selbst finden zu wollen sei illusionär, bestenfalls könne man sich kennenzulernen, aber nicht finden und erfinden.<sup>75</sup> Die Formulierung der Lebenskunst lasse offen, »was eigentlich als das Ziel der poetischen, hervorbringenden Tätigkeit bestimmt werden soll.«<sup>76</sup> Ohne äußeres Ziel oder Ergebnis käme, so lautet die Kritik, jedoch keine Kunst aus. Das Leben gelingt durch die Übereinstimmung mit dem Gegebenen und der Verwirklichung in dem gesellschaftlichen Rahmen. Lebenskunst besteht nicht in der freien *Selbstverwirklichung*, sondern darin, eigene Wünsche und gesellschaftlichen Rahmen zu vermitteln.<sup>77</sup>

Diesen Einwänden ist unter Berücksichtigung der oben genannten Grundlagen der Lebenskunst nur bedingt zu folgen. Lebenskunst ist keine Auslösung oder Ablehnung jeglicher Ethik, sondern hat die Grunderneuerung des ethischen Fundaments des Miteinanders zum Ziel, wie bereits im Kapitel zur Ethik gezeigt wurde.

---

<sup>70</sup> Keupp (1996); Böhme (1996); Siep (1996); Barkhaus et al. (1996); Höfling/Tretter (2013).

<sup>71</sup> Vgl. Steinfath (1998b): S. 18ff.

<sup>72</sup> Schmid (1998); Kersting/Leggewie (2007).

<sup>73</sup> Kersting (2007): S. 62f.; Heidbrink (2007): S. 261ff.

<sup>74</sup> Kersting (2007): S. 42ff.; Rolf (2007): S. 333.

<sup>75</sup> Kersting (2007).

<sup>76</sup> Thomä (2007): S. 252.

<sup>77</sup> Heidbrink (2007): S. 285.

Gerade weil Menschen glücklich sein wollen, sind sie bereit Regeln hinzunehmen.<sup>78</sup> Viele Punkte der Kritik am Werk von Schmid ergeben sich durch die Offenheit des Konzepts der Lebenskunst, welche Missverständnisse hervorrufen kann. Die Breite der potentiellen Ausformungen einer Lebenskunst bei Schmid steht zudem nahe einer gewissen Willkür und die Individualität von Lebenskunst scheint mithin einer Zufälligkeit zu weichen.<sup>79</sup> Lebenskunst kann jedoch in der einzelnen Ausformung zwar als pragmatisches, aber keineswegs opportunistisches Projekt verstanden werden. Dies beinhaltet eine durchaus politische Dimension, denn Schmid setzt die Philosophie der Lebenskunst in seinem grundlegenden Bezug auf Foucault genau jener Anpassung an Konventionen und die unsichtbare *Biomacht* gegenüber, an der sich die gängige Selbstoptimierung orientiert. Lebenskunst trägt vielmehr dazu bei, Lebensformen und Seinsweisen zu hinterfragen.<sup>80</sup> »Die Ausarbeitung von Lebensformen ist die Aufgabe der Askese, um den Übergang von der passiven normierten, zur aktiven, ethischen Form der Selbstkonstituierung zu vollziehen.«<sup>81</sup> Foucault selber, dessen Überlegungen für Schmid die Ausgangslage beschreiben, grenzt Lebenskunst im Sinne der Asketik deutlich ab von jener Form der moderne materialistisch geprägten Selbstfindung.<sup>82</sup> Die in der Kritik ange deutete Reduktion der Lebenskunst auf eine ästhetische Praxis ohne politische Dimension, unterschätzt somit die Tragweite des Ansatzes, der auf die Verbindung von eigenem Denken und Erfahren des Individuums setzt.<sup>83</sup>

»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 Eigeninteresse des Selbst heraus [...] 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.«<sup>84</sup>

»Es ist eine falsche Annahme zu glauben, mit der Gestaltung des Lebens und des Selbst müsse zwangsläufig ein Gelingen oder gar eine Perfektionierung beabsichtigt sein. Für die Kunst und Lebenskunst sind, um sich nicht den Zwang einer

78 Vgl. Rolf (2007): S. 325. Siehe auch Kapitel 3.

79 Vgl. Schmid (1998), (2004b). Ähnlich weich und vielfältig zeigt sich Lebenskunst bei Leiber (2006).

80 Schmid (1991): S. 373.

81 Schmid (1991): S. 382.

82 Foucault spielt mit dem Begriff kalifornischer Selbstkult auf die damalige (1983) New-Age-Bewegung an, es lässt sich aber ebenso gut auf Teile der heutigen LOHA-Bewegung übertragen. Foucault (1987): S. 283.

83 Vgl. Saar (2007): S. 340ff.

84 Schmid (2004b): S. 19. Kursiv im Original.

Zweckerfüllung setzen zu lassen, Gelingen und Mißlingen grundsätzlich gleichberechtigt.“<sup>85</sup>

### 8.3.2 Lebenskunst als Praxisform des aufgeklärten Hedonismus und ihr Verhältnis zur Suffizienz

Der Ansatz, bewusster mit dem eigenen Leben umzugehen und mehr Reflexion zu ermöglichen, sowie mehr Gestaltungsraum zu schaffen, steht unmittelbar mit den Aspekten in Zusammenhang, die in klassischen Konzepten der Suffizienz, zum Beispiel in der Studie *Zukunftsfähiges Deutschland* benannt wurden: Entschleunigung, Entrümpelung, Entflechtung, Entkommerialisierung. (Siehe Kapitel sieben). Diese Elemente schaffen den Freiraum für die Praxis der Lebenskunst. Sie sind also weder Selbstzweck, noch stellt sich das gute Leben automatisch ein, wenn Menschen aus den sogenannten *Tretmühlen des Glücks* durch eigene Anstrengung entsteigen (und noch weniger, wenn sie unfreiwillig aus ihnen geworfen werden, etwa durch Verlust des Arbeitsplatzes). Ein weniger auf Arbeit und Konsum ausgerichtetes Leben eröffnet den Raum für das eigentliche Anliegen der bewussten Lebensgestaltung im Sinne der Lebenskunst. Lebenskunst ist also nicht als eine direkte Philosophie des Glücks zu verstehen, die ein konkretes Ziel oder Werteraster vorgibt, sondern die anstatt eines Weges eher eine Art der Vorgehensweise anrät, um zu einem aufgeklärten und mithin zufriedeneren Selbst-Sein zu gelangen. Entsprechend kann sich Lebenskunst in vielfältigen Formen ausgestalten.

»Was bedeutet, dass die Lebenskunst keine Regeln hat, dass es so etwas wie die Lebenskunst nicht gibt. Es gibt nur Lebenskünste – viele Künste, die sich als solche erst erkennen lassen, nachdem sie praktiziert und ihre Produkte hervorgebracht worden sind.«<sup>86</sup>

In der klassischen Ausformung der Antike wäre dies dann primär die Zuwendung zu geistig-philosophischen Betrachtungen. In einer kontemporären Lesart des aufgeklärten Glücksstrebens bietet sich ein breiteres Spektrum für die Lebenskünste. Der begriffliche Bezug zur Kunst verweist hiermit auf das Verständnis von Lebenskunst als Idee und Praxis von Kreativität und Fertigkeit, als Resultat von Anstrengung und Arbeit. Kunst nicht als Arbeit an einem Werk im Sinne des Produzierens, sondern als Verständnis des Schaffens ohne unmittelbare Zweckerfüllung, so ist Lebenskunst ein nie abgeschlossener lebenslanger Prozess.<sup>87</sup>

Lebenskunst als Asketik kann als kreativer und spielerischer Prozess verstanden werden, der ohne metaphysischen Überbau daherkommt. Josef Früchtl for-

---

<sup>85</sup> Schmid (2004a): S. 193.

<sup>86</sup> Nehamas (2000): S. 290.

<sup>87</sup> Schmid (2004b): S. 50ff.

muliert dies als *spielerische Selbstbeherrschung*, die zwischen Tugend und Untugend navigiert. Als offenen Prozess, der statt reiner *Selbstkontrolle* eine überlegte *Selbstmeisterung* beschreibt und immer mit *Selbsterkundung* einhergeht.<sup>88</sup> Das Selbst ist nicht als gegeben anzusehen, sondern zu erschaffen, somit als Kunstwerk, welches in einer Art künstlerischen Gestaltungsprozess geformt werden kann. Damit besteht der Bezug zur Techné, Technik, um das Leben zu vervollkommen. Dazu gehören eine Regulation der Lüste und Bedürfnisse, entsprechende Tugenden der Selbstbeherrschung – immer mit dem Ziel der ästhetischen Ausgewogenheit.<sup>89</sup>

»Mir fällt auf, daß Kunst in unserer Gesellschaft zu etwas geworden ist, daß nur Gegenstände, nicht aber Individuen oder das Leben betrifft. Daß Kunst etwas Besonderes ist, das von Experten, nämlich Künstlern gemacht wird. Aber könnte nicht das Leben eines jeden ein Kunstwerk werden? Warum sollte die Lampe oder das Haus ein Kunstgegenstand sein, nicht aber unser Leben?«<sup>90</sup>

Die in Kapitel 6 genannten vier Bereiche einer Lebensweise, die subjektives Wohlbefinden und Suffizienz verknüpfen können, lassen sich in der Idee der Lebenskunst nun unmittelbar wiederfinden:

(1) Die Pflege sozialer Beziehungen. Zwar scheint Lebenskunst zunächst ein individualistischer Ansatz zu sein, doch braucht sie wie jede philosophische Praxis den Austausch zur Reflexion: die Diskussion, den Streit, das Argumentieren, die Inspiration. Der Umgang miteinander ist zudem ein elementarer Teil von Lebenskunst, da er die erste unmittelbare Sphäre der Praxis darstellt, sowohl im Hinblick auf das persönliche Umfeld als auch den Umgang in der Öffentlichkeit. Lebenskunst als bewusste Gestaltung des Lebens ist zudem in der Realisierung dessen mit anderen verbunden, beispielhaft in den folgenden zwei Aspekten.

(2) *Spiel*. In seiner Theorie der Lebenskunst regt Schmid an, das Leben selbst als Spiel anzusehen.<sup>91</sup> Schmid unterscheidet allerdings nicht zwischen den oben in Kapitel sechs eingeführten Formen von *Game* und *Play* und somit bleibt sein Ansatz eher vage. In kritischer Abgrenzung zu Schmid formulieren Hüther/Quarch einen Ansatz der spielerischen Lebenskunst, bei dem das Erleben der Welt im Vordergrund steht gegenüber der Ausgestaltung des Lebens.<sup>92</sup>

(3) *Kunst und Kultur*. Kunst gilt im Konzept der Lebenskunst bei Schmid als zweckfreier Raum und Praxis der Freiheit, die sich auch gestalten lässt.<sup>93</sup> Singen und tanzen gelten als explizite Beispiele für Lebenskunst.<sup>94</sup> Zygmunt Baumann be-

88 Frücht (1998): S. 126.

89 Rolf (2007): S. 330f.

90 Foucault (1987): S. 273-74. Siehe auch Foucault (2007): S. 201.

91 Schmid (2004b): S. 58-70.

92 Hüther/Quarch (2016): S. 165-204.

93 Schmid (2004a): S. 189ff., 196f.; Schmid (1998).

94 Schmid (2004b): S. 284-287.

tont, Kultur sei es, die der kurzen Existenz des Menschen Sinn verleihen kann und vor allem Glücksgefühle ermöglicht in der grundlegend sinnfreien Welt: »Culture is what makes life with awareness of death's inevitability bearable, durable, liveable.«<sup>95</sup>

(4) *Mußese*. Müßiggang und Prokrastination sind als Befreiung aus der sozio-ökonomischen Maßgabe der Selbstdisziplinierung anzusehen. In der Pause des Nichtstuns kann sich zeigen, was eigentlich nötig oder interessant wäre. Die (zumindest temporäre) Selbstdisziplinlosigkeit ist somit ebenso als ein Element von Lebenskunst anzusehen.<sup>96</sup>

In diesen Ausformungen der Lebenskunst zeigt sich ein Verständnis des Subjekts und des subjektiven Wohlbefindens, das sich über den antiken Ansatz des geistigen Strebens hinaus zugunsten eines holistischen und leiblichen Menschenbilds öffnet. Damit ergibt sich eine Verortung im Feld eines *aufgeklärten Hedonismus*. Foucault selber bezieht sich bei seinen Ausführungen zur Lebenskunst nicht explizit auf Leiblichkeit und erwähnt auch die Theorie des Hedonismus nicht, seine Referenzen zur Lebenskunst der Antike bleiben eher auf ein philosophisch-intellektuelles Projekt bezogen. Der Umgang mit dem Körper spielt dabei durchaus eine zentrale Rolle in der Philosophie der Lebenskunst, aber die weniger hedonistischen Ansätze dominieren in den herangezogenen Beispielen. Die Lebenskunst der Antike betont die (ständige) Auseinandersetzung mit den Lüsten und Begierden, um den klugen Umgang mit ihnen zu erlernen und einzuüben. In der Antike heißt Selbstsorge primär, sich um seine Seele zu kümmern, nicht allein um den Körper, allerdings wird der Körper auch nicht gegenüber der Seele abgewertet oder gar ignoriert.<sup>97</sup> Im *Symposion* erläutert Aristoteles die Kunst, die Vergnügen klug zu gebrauchen. Jegliches Vergnügen im Übermaß führt jedoch zu Störungen des Individuums und der Gesellschaft.<sup>98</sup> Frei ist erst, wer nicht Sklave seines Bauches, des Weines oder gar des Liebesdranges ist, sondern der auch seine Lüste frei gebrauchen kann und nicht ihnen unterworfen ist.<sup>99</sup> Die praktische Form ist die Übung, die *áskesis*: Den Körper zu üben, um die Funktionen des Körpers gut ausführen zu können. Dazu zählen die Ernährungsdiät ebenso wie Meditationspraktiken, dessen Ziel individuelle Freiheit und Unabhängigkeit sind.<sup>100</sup>

»Die Übungen zur Enthaltsamkeit finden sich bei den Epikureern wie bei den Stoikern, aber das Üben hatte nicht bei beiden denselben Sinn. In der Tradition Epi-kurs ging es darum zu zeigen, wie man in dieser Befriedigung der elementarsten

<sup>95</sup> Baumann in Jacobsen (2014): S. 92.

<sup>96</sup> Eikels (2011).

<sup>97</sup> Foucault (2007): S. 123-136, 296ff.

<sup>98</sup> Foucault (1989): S. 69-70.

<sup>99</sup> Foucault (1989): S. 81.

<sup>100</sup> Foucault (1989): S. 87-89; 94-104.

Bedürfnisse eine vollere, reinere, beständigere Lust finden könnte als in dem Gelüst zu allem Überflüssigen; [...]. Für die Stoiker ging es vor allem darum, sich auf eventuelle Entbehrungen vorzubereiten.«<sup>101</sup>

Lebenskunst kann philosophische Übung durch rein geistige Betrachtung sein, aber im modernen Verständnis des Menschen, wie sie eingangs in der Grundleitung eines *aufgeklärten Hedonismus* formuliert wurde, gehörten Körper und Geist zusammen. Somit wäre der Philosophie der Lebenskunst geboten, diese auch in ihrer leiblichen Bedeutungsweise zu erforschen. »Verstanden als Lebenskunst sollte sich Philosophie eingehender um die Kultivierung der empfindungsfähigen Körper kümmern.«<sup>102</sup> Dann stünde sie einer hedonistischen Sichtweise nahe und bietet einen Ansatz als Leitmotiv des subjektiven Wohlbefindens.

### 8.3.3 Exkurs: Grundlagen der Selbstsorge

Die voranstehenden Erörterungen einer Philosophie der Lebenskunst verweisen auf eine Alltagspraxis, die keine explizit akademische Fundierung verlangt oder eine Philosophie darstellt, die *nur für Philosophen* zugänglich wäre. Dennoch verlangt sie eine gewisse Basis als Ausgangspunkt, um die Überlegungen und praktischen Übungen mit der entsprechenden Zuwendung angehen zu können. Das ist zum einen die Sicherung der Grundbedürfnisse, also eine gewisse ökonomische Absicherung. Zum anderen verlangt sie aber auch eine gewisse stabile psychische Konstitution und die Fähigkeit, sich selber zu reflektieren. So kann es, bevor eine Philosophie der Lebenskunst zum eigenen Projekt wird, notwendig oder zumindest förderlich sein, zunächst die Aufarbeitung von konkreten Problemen und Belastungen des Selbst anzugehen, etwa, sich mit individuellen oder gemeinschaftlich-gesellschaftlichen Erlebnissen und Traumatisierungen zu befassen, die das Leben signifikant (bewusst oder unbewusst) beeinflussen. Allgemein beeinflussen Traumatisierungen viele der persönlichen und auch intimen Beziehungen und Bindungen, also jenen Punkt des sozialen Miteinanders, der von äußerster Relevanz für den Menschen ist.<sup>103</sup>

<sup>101</sup> Foucault (1989a): S. 82.

<sup>102</sup> Shusterman (2012): S. 83. Zu Foucaults Arbeit zu Lebenskunst und die Bezüge zu Leiblichkeit siehe auch Hesse (2003); Erlenbusch (2015); sowie Shusterman (2012): S. 45-83.

<sup>103</sup> Frazzetto (2018): S. 167f. Beispiele wären etwa die Folgen einer erlebten autoritären Erziehung mittels körperliche Züchtigung (vgl. Müller-Münch, 2012) oder die Thematik der Kriegskinder (vgl. Ustorf 2016; Bode 2004, 2009). DeMause (2006) vertritt die These, dass die gesamte Menschheitsgeschichte stark von Traumatisierungen geprägt war und ist. Wie grundlegend fröckelnde Prägungen für große Teile der Bevölkerung sind wurde beispielhaft im Werk von Alice Miller immer wieder thematisiert. Miller (1995), (2004). Zur kritischen Reflexion ihres Werkes und vor allem der Schwierigkeit der praktischen Anwendung im therapeutischen Setting siehe die Biographie ihres Sohnes Martin Miller (2013).

Im Bereich der empirischen Glücksforschung und der Bindungsforschung haben Studien gezeigt, dass die frühen Erfahrung eines Kindes hinsichtlich der emotionalen Bindung (geliebt werden versus der Erfahrung von Lieblosigkeit und Vernachlässigung) signifikanten Einfluss auf die Einstellung zur Lebensfreude der Menschen im Erwachsenenalter haben. Entsprechende Erfahrungen von Geborgenheit oder Alleinsein werden im Körper langfristig abgespeichert und hinterlassen deutliche Spuren in den Motivationssystemen: »Frühe Erfahrungen von Einsamkeit oder Verlust können eine lebenslange Empfindlichkeit neurobiologischer Systeme zur Folge haben.«<sup>104</sup> Menschen, die solche Erfahrungen gemacht haben, neigen im Laufe ihres Lebens zu einer erhöhten Angst- und Stressbereitschaft und fühlen sich schneller überfordert.<sup>105</sup>

Die hier ansetzende Form der Selbstsorge wäre in vielen Fällen daher ein zunächst sehr anspruchsvolles Unterfangen, welches in einem ersten Schritt vermutlich professionelle Begleitung erfordert, etwa in Form eines therapeutischen Prozesses. Deren Ziel wäre die Stärkung zur Selbsterkundung und Selbstakzeptanz, welche Möglichkeiten eröffnet, das eigene Leben und die Beziehungen zu Mitmenschen zu gestalten.

Die Entwicklung des Bewusstseins vom eigenen Selbst kann zunächst auch zu einer negativen Erfahrung führen, indem Missstände des eigenen Lebens bewusst werden, sei es in Bezug auf die genannten (negativen) Erlebnisse oder der Alltagsbelastung der Tretmühlen, welche zuvor vielleicht weniger wahrgenommen wurden. Die Zuwendung zur Lebenskunst folgt der komplexen Entwicklung der Moderne: Durch die Überwindung des Reichs der Notwendigkeit besteht erst die Chance für den Menschen sich mit sich selbst neu zu befassen und sich als Subjekt zu verstehen. Zugleich verlangt die Komplexität der modernen Gesellschaft die Selbstregulierung als Arbeitender, Bürger, Lebenspartner beziehungsweise grundlegend als Mitglied der modernen Kulturgesellschaft.<sup>106</sup> Die in der Moderne sich entwickelnde und rasant entfaltende Idee der Individualität wurde von der Entwicklung und Verbreitung der Psychologie begleitet und ist logisch miteinander verbunden.<sup>107</sup> Entsprechend ist auch eine Lebenskunst der Moderne kaum möglich ohne die begleitende Unterstützung der Psychologie wo immer es nötig erscheint, und zwar vor allem jene, über die Positive Psychologie hinausgehenden Ansätze.

---

<sup>104</sup> Bauer (2006): S. 65, siehe auch S. 55ff.

<sup>105</sup> Bauer (2006): S. 67.

<sup>106</sup> Strenger (2017): S. 85ff.

<sup>107</sup> Illouz (2009).

## 8.4 Existenzialismus und Hedonismus

Als besondere Herausforderung zeigt sich in der philosophischen Fundierung des aufgeklärten *Hedonismus* die Sinnfrage: Kann Wohlbefinden tatsächlich das Gute sein, nach dem es sich zu streben und für das es sich zu leben lohnt? Kann Freude und Lust zum Sinn werden, an dem sich Individuen und Gesellschaften ausrichten können? Es wurde bereits in Kapitel vier darauf verwiesen, dass die Grundlagen von Eudaimonia und der klassischen Tugendethik nicht mehr rundum plausibel und erstrebenswert erscheinen. Zugleich entsteht durch den damit verbundenen Verlust eines traditionellen Weltbildes eine Angst ob der Orientierungslosigkeit und der Gefahr eines potentiellen Rückfalls in eine archaische Lebensweise, in der jegliche Würde und Autonomie des Menschen relativierbar erscheint, etwa als Gefahr des Nihilismus, wie es Jonas in Bezug auf die Moderne benennt:

»Nun zittern wir in der Nacktheit eines Nihilismus, in der größte Macht sich mit größter Leere paart, größtes Können mit geringstem Wissen davon, wozu. Es ist die Frage, ob wir ohne die Wiederherstellung der Kategorie des Heiligen, die am gründlichsten durch die wissenschaftliche Aufklärung zerstört wurde, eine Ethik haben können, die die extremen Kräfte zügeln kann, die wir heute besitzen und dauernd hinzuerwerben und auszuüben beinahe gezwungen sind.«<sup>108</sup>

Die Frage was Sinn ergibt und was als sinnvolles Leben anzusehen ist, spielt mithin eine zentrale Rolle in der Betrachtung von subjektivem Wohlbefinden und suffizienter Lebensweise. Grundlegend stellt sich nämlich die Frage, ob der Mensch an sich suffizient ist, also sich selbst genügend oder ob er nach etwas höherem streben muss oder aber das defizitäre Sein anderweitig kompensieren wollen wird, etwa durch materielle Besitztümer und kompensatorischen Konsum. Wenn die Grundlage des Verständnis des Menschen eine negative ist, so im Christentum in Form von Ursünde und Schuld, so ist das Leben als ewiges Streben nach Wiedergutmachung und (göttlicher) Anerkennung zu sehen. Der Mensch ist hier nicht sich selbst genug (suffizient), sondern defizitär. Religionen wie das Christentum bieten dabei eine Erklärung für die eigene Imperfektion und Unzulänglichkeit, sowie eine Perspektive der Erlösung im Jenseits. Während in der Moderne im Zeichen der Aufklärung der Glaube an ein Jenseits und eine paradiesische Belohnung nach dem Tod an Überzeugung verlor, entwickelte sich die Hoffnung und das Versprechen, alle Sehnsüchte seien im Diesseits zu erfüllen. Dies wurde nicht zuletzt durch die Versprechen der modernen Konsumgesellschaft befördert, dessen Warenglück als *Paradies auf Erden* erscheint, in dem Überfluss und der Zustand von Harmonie herrscht. Während sich also das *Heilsversprechen* vom Jenseits ins Diesseits verschob, blieb der Mensch aber auch in der modernen Gesellschaft als defizitär gebrandmarkt.

---

<sup>108</sup> Jonas (1979): S. 57.

Dies manifestiert sich sowohl im Streben nach Gütern, wie im Leistungsideal, die beiden Aspekte materieller Lebensweise, die in Kapitel fünf beschrieben wurden. Diese Sinnsuche der Gesellschaft ist mit Ressourcenverbrauch verbunden, aber es gelingt ihr doch nicht dauerhaft Sinn zu erschaffen.<sup>109</sup>

Der materielle Wohlstand bietet eine Fülle an Sinnkonstruktionen und damit einhergehend eine Desorientierung, deren Schwächen aber unschwer zu erkennen sind und offenbar vor allem durch das Vermitteln von vergnüglichen Erlebnissen kaschiert werden.<sup>110</sup> Das Anerkennen eines Fehlens an Sinn, der Verzicht auf Konstruktionen eines höheren Sinns – und seien sie noch so instabil – scheint schwer. Die historische Entwicklung zeigt in der Tat eine klare Disposition des Menschen zu metaphysischen Erklärungen, da es sich möglicherweise als evolutionär vorteilhaft erwiesen hat, Sinnkonstrukte gemeinschaftlich zu erschaffen und anzunehmen.<sup>111</sup> Transzendentale Ziele sind zwar imaginär, sie können jedoch für die Gesellschaften und Zivilisationen als elementar und lebensnotwendig erscheinen – für den Zusammenhalt und auch, um sich daran ausrichten zu können. Es ließe sich sogar behaupten, dass der Mensch an sich offenbar ein metaphysisches Bedürfnis hat.<sup>112</sup> Dafür spricht die ursprüngliche Angst des Menschen vor dem Tod. Weil das Ende des Lebens nicht vorstellbar und akzeptabel erscheint, entwickelt er einen Glauben an ein potentielles Jenseits, eine schöpferische Kraft und einen Telos des Seins, in seiner Paradoxie: »Menschen brauchen den Gottesbezug, aber er ist unerfüllbar«.<sup>113</sup> Der Philosoph Isaiah Berlin formuliert die Aufgabe solcher absoluter letzter Ziele und Sinnkonstruktionen als Grundherausforderung des menschlichen Seins:

»Die Menschen suchen nach Halt, weil sie nicht den Mut haben, sich der Tatsache zu stellen, dass es eine solche objektive Macht nicht gibt, dass ihre Werte eben nur ihre Werte sind und dass sich die Menschen ohne weiteren Grund engagieren oder vielmehr aus dem einzigen Grund, der sich prinzipiell anführen lässt, dass nämlich dieses bestimmte Ziel – gleichgültig, wie es beschaffen ist – das ist, wofür sie sich entschieden haben, ihr letztes Ziel; dies bedeutet Sich-Entscheiden, und darüber hinaus gibt es keine Begründung, denn ein letztes Ziel rechtfertigt alle anderen und kann nicht selbst einer Rechtfertigung bedürfen.«<sup>114</sup>

<sup>109</sup> Reusswig (1994): S. 222.

<sup>110</sup> Schmid (2007): S. 72ff. Die Sinnfrage ist schwieriger, also fragt man nach dem konkreteren Glück beziehungsweise wenn es schon keinen Sinn gibt, so soll es wenigstens Spaß machen, so beschreibt Schmid die gegenwärtige Glücksjagd. Siehe auch Schmid (2012).

<sup>111</sup> Kanitscheider (2008): S. 156f.

<sup>112</sup> Vgl. Gamm (2012); Stevenson/Haberman (2008): S. 226-270.

<sup>113</sup> Tugendhat (2007): S. 193; siehe auch S. 159-175; vgl. Strenger (2017) S. 90-94.

<sup>114</sup> Berlin (2009): S 320.

Ähnlich formuliert es Kanitscheider, nämlich dass es dem Menschen schwer fällt, sich der existentialistischen Perspektive zu stellen und sich damit einzustehen, dass kein Heilsversprechen wahr ist:

»Wir wissen aus den zahlreichen Reaktionen auf den Verlust von absolutem Sinn und den objektiven Werten durch die wissenschaftliche Rationalität, dass der epi-kurische Weg und der heidnische Hedonismus für die meisten Menschen nach 2000 Jahren christlicher Wertorientierung emotional schwer umzusetzen ist. Zu lange hat man ihnen erzählt, dass die Lebensführung einer außerweltlichen unumstößlichen, richtunggebenden Instanz bedarf.«<sup>115</sup>

Im Kontext dieser Arbeit bedeutet dies, dass weder die Sinnkonstruktion der materialistischen Lebensweise aufrecht zu erhalten ist, noch aber jene asketischen Sinnideale plausibel vertreten werden können, die manch Modellen der suffizienten Lebensweise zugrunde liegen. Der Philosoph Nagel beschreibt die Herausforderung eines entsprechend aufgeklärten Bewusstseins, welches sich seiner eigenen Unbedeutsamkeit gewahr wird:

»Denken wir uns aus der Außenperspektive, so fällt es uns tatsächlich schwer, unser eigenes Leben ernst zu nehmen. Dieser Verlust der Selbstgewissheit und der Wunsch, sie nach Möglichkeit wiederzuerlangen, macht das philosophische Problem des Sinnes des Lebens aus.«<sup>116</sup>

Sinnloses Leben birgt auch nur sinnlose Existenzen und Tätigkeiten, weil jedes Tun auf einen Zweck baut, der auf ein Ziel ausgerichtet ist: »Hätten wir keine letzten Zwecke, wäre nicht nur der Wunsch leer und sinnlos, sondern das Leben selbst. Denn ein Leben ohne Ziele oder Zwecke wäre ein Leben, in dem man nichts zu tun hätte.«<sup>117</sup>

Als konstruktive Position gegenüber einem solchen (drohenden) Nihilismus steht ein Menschenbild, welches auf einer positiven, gesättigten, selbstgenügsamen Selbstverständnis beruht. Ohne *höhere* Werte und teleologische Orientierung verbleibt als Bezugspunkt dabei *lediglich* das Sein, als Bezugspunkt des *aufgeklärten Hedonismus*. Der französische Philosoph Jean-Luc Nancy entwickelt diese philosophische Idee unter der simplen Prämissen: »Das Ganze des Seienden ist sein eigener Grund, es gibt keinen anderen [...].«<sup>118</sup> Damit attestiert er, dass die Welt keinen Sinn hat, sondern sie als Sinn in sich zu verstehen ist. Es geht ihm zufolge also nicht darum, der Welt Sinn zu verleihen, sondern in den Sinn einzutreten, das Bestehende als Sinn anzusehen, zu erkennen und anzuerkennen: »sie selbst allein

<sup>115</sup> Kanitscheider (2008): S. 208.

<sup>116</sup> Nagel (1992): S. 370. siehe auch S. 362f.

<sup>117</sup> Frankfurt (2001): S. 142.

<sup>118</sup> Nancy (2012): S. 132.

ist der ganze unbedeutende Sinn«.<sup>119</sup> Das Sein ist somit nur das, was passiert ohne einen metaphysischen Hintergrund. Das Sein der menschlichen Welt entspringt in jedem Punkt, in jedem Moment. Der Sinn des Seins wird nun hervorgebracht durch das Miteinander-Sein.<sup>120</sup>

Hier besteht als Fundament des (Miteinander-)Seins die Idee der bedingungslosen Weltbejahung, wie sie durchaus in den meisten Religionen angelegt ist, als Weltbejahung im Sinne der Anerkennung aller Existenz und der Würde von allem Lebendigen. Diesen expliziten Bezugspunkt für ein aufgeschlossenes, wohlgesonnenes Miteinander verortet Nancy in der Idee der *Liebe* und dem *liebenden Denken*: »Lieben bedeutet die Möglichkeit, alle Dinge, alles, was da ist, als an sich und für sich wertvoll zu betrachten.«<sup>121</sup> Der Mensch ist nicht gegeben/geschaffen, sondern er schafft sich selbst, jeder selbst und immer wieder, dieses Erschaffen kann aber nur ein positiv bejahendes sein. Entsprechend ist auch das Gemeinsame ein Positives.<sup>122</sup> Foucault bezieht die Idee der Lebenskunst auf den Existenzialismus:

»Die einzige annehmbare Konsequenz aus dem, was Sartre gesagt hat, ist die, seine theoretische Einsicht mit einer kreativen Praxis zu verbinden – und nicht mit einer authentischen. Aus der Idee, daß uns das Selbst nicht gegeben ist, kann meines Erachtens nur eine praktische Konsequenz gezogen werden: wir müssen uns selbst als Kunstwerk schaffen.«<sup>123</sup>

Lebenskunst erscheint hier erneut als Praxis, individuell aber auch im gemeinsamen-gesellschaftlichen Rahmen, welcher eigenständige Bezugssysteme kreiert. Den sich selbst erschaffenden Sinn gilt es fortwährend zu kultivieren, da der auf das menschliche Sein bezogene Sinn ein relativer Sinn bleibt, ohne eine absolute Orientierung. *Der Sinn des Lebens* ist nicht gegeben, ebenso wie es nicht *die Lebenskunst* gibt. Ob etwas eine belanglose oder sinnhafte Beschäftigung ist, ist relativ. Als sinnerfülltes Leben ist ein Leben zu bezeichnen, in dem man sich aktiv mit einem für einen selbst lohnenswerten Vorhaben beschäftigt.<sup>124</sup> Was sich als lohnenswertes Vorhaben bezeichnen lässt, ist über das unmittelbare Glücksempfinden der Menschen hinaus dabei immer nur ein soziales Konstrukt. Es kommt

---

<sup>119</sup> Nancy (2014): S. 41, siehe auch S. 16.

<sup>120</sup> Nancy (2012): S. 128. Nancy erläutert dies am Beispiel des Gesprächs: Im Unterhalten mit den Anderen unterhält man sich selbst im Sinne des sich Erhaltens, des sich Erschaffens. Nancy (2012): S. 133.

<sup>121</sup> Nancy/Tyradellis (2013): S. 66. Damit schließt Nancy an Sartres Überlegungen zum Existenzialismus als Humanismus an, die sich gegen die Verneinung der Welt aussprechen. (Vgl. Sartre 1989).

<sup>122</sup> Diese Idee hebt sich vom klassischen, statischen Humanismus ab, in dem bereits festgelegt ist, wie der gute Mensch sie (und der somit Sanktionen und Missachtung für jeden bereit hält, der wagt anders zu sein). Vgl. Hengelbrock (2005): S. 134-140.

<sup>123</sup> Foucault (1987): S. 274.

<sup>124</sup> Wolf (1998): S. 170, 179.

also auf die gelingende Kombination von gemeinsamer Sinngebung und subjektivem Empfinden an. So kann auch eine an sich sinnvolle Tätigkeit, etwa Busfahrer oder Zahnärztin, nicht als erfüllend empfunden werden. »Sinn entsteht, wenn subjektive Anziehung mit objektiver Attraktivität zusammen trifft.«<sup>125</sup>

Die Frage ist dem Philosophen Nagel zufolge, ob die Erkenntnis der Absurdität unserer Existenz de facto ein Problem darstellt oder ob die Absurdität nicht einfach eine für den Menschen typischen Eigenschaft ist, in der sich just seine Erkenntnisfähigkeit widerspiegelt und ihn so charakteristisch und interessant macht. Nagel empfiehlt daher einen eher gelassenen und gewissermaßen spielerischen Umgang mit der Erkenntnis des existenziellen Seins:

»Gibt es sub specie aeternitatis keinen Grund daran zu glauben, dass irgendetwas von Bedeutung ist, so ist dies eben gleichermaßen belanglos, und wir tun gut daran, unserem absurdum Leben von nun an mit Ironie zu begegnen, statt voller Heldenmut oder Verzweiflung.«<sup>126</sup>

Somit bietet sich laut Nagel anstelle eines nihilistisch-zynischen Umgangs mit dem Leben vielmehr der spielerische Umgang und die Option der Ironie. Eine Flucht ins transzendentale Wesen erscheint Nagel als eine Verschwendug des eigenen Bewusstseins, eine Amputation des Selbst.<sup>127</sup>

---

<sup>125</sup> Wolf (1998): S. 174. Gewisse selbstgewählte Ziele können daher auch als pathologisch gelten, wenn sie sich vorwiegend nach subjektiver Anziehung richten: wer mit aller Leidenschaft Briefmarken sammelt, Telefonbücher auswendig lernt etc. (Ebd. S. 174f.).

<sup>126</sup> Nagel (1996): S. 44. Kursiv im Original.

<sup>127</sup> Nagel (1992): S. 378. Bereits Hegel weist die Stoa mit ähnlichem Grunde zurück, da die erreichte innere Freiheit als defizitär anzusehen ist und einer Verschmähung der Existenz entspricht und eine Flucht aus der Wirklichkeit verlangt. Jaeggi (2016): S. 205-210.

