

# Ars vitae. Über die Kunst, sein Leben zu führen.

## Andragoge Lernformen in einer anderen Moderne

Marcus Hillinger

*Fragen nach dem „Lebenssinn“, auch nach dem „guten“ (Ethik) und dem „schönen“ (Ästhetik) Leben drängen zunehmend in den Vordergrund der öffentlichen Wahrnehmung. Dem Bedürfnis nach Ausbildung von Lebensformen und -stilen, die dem Bereich der Lebenskunst zuzuordnen sind, korrespondiert allerdings zumeist Ratlosigkeit und Unkenntnis bezüglich der Herangehensweise und Umsetzung. Die vorliegende Arbeit gibt eine Einführung in die Elemente einer ars vitae, wie sie in den letzten Jahren aus der griechischen Antike adaptiert wurde (vornehmlich von Wilhelm Schmid), und zeigt auf, dass die Kunst, sein Leben zu führen, wie andere Künste auch, gelernt und geübt sein will.*

### VORWEG

Die Lehrveranstaltung „Praxis der Lebenskunst. Andragoge Lernformen in einer anderen Moderne“ wurde für den Master-Lehrgang „Andragogik und Erwachsenenbildung“ (2008 – 2010) an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg entwickelt und umgesetzt. Der leitende Gedanke der zweiteiligen Lehrveranstaltung war, in einem ersten Schritt die Studierenden mit den wissenschaftlich fundierten Ansätzen der aktuellen Lebenskunstdebatte in Philosophie, Psychologie und anderen Fachdisziplinen vertraut zu machen, und in einem zweiten Schritt die Studierenden zu animieren, entlang ihrer persönlichen Interessenslagen selbst gewählte Themenbereiche der Lebenskunst zu bearbeiten. Die Erarbeitung der einzelnen Themen vollzog sich wahlweise individuell oder in Kleingruppen, und wurde vom Veranstaltungsleiter fachlich begleitet. Die Ergebnisse wurden im zweiten Teil der Lehrveranstaltung in Form frei gestaltbarer Präsentationen im Plenum vorgestellt und diskutiert. Der Lernprozess war vom Prinzip der Eigenverantwortlichkeit und Selbststeuerung der Studierenden getragen.

### TEIL 1: GRUNDLEGUNG

#### Lebenskunst und Selbstbeziehung

Wenn wir die Frage, was mit Lebenskunst gemeint sei, an den Beginn dieser Arbeit stellen, so scheint es hilfreich, zunächst zu klären, was Lebenskunst nicht ist. Denn in den medialen Debatten rund um diverse bestsellerfähige Publikationen zur „Lebenskunst“ kursiert die Annahme, Lebenskunst hätte etwas mit Faulheit, Nichtstun oder Müßiggang<sup>1</sup> zu tun. Werfen wir aber einen Blick auf die philosophischen Ursprünge der Lebenskunst in der griechischen Antike<sup>2</sup>, wird offensichtlich, dass Lebenskunst (*techne tou biou* oder *techne peri biou* im Griechischen, *ars vitae* bzw. *ars vivendi* im Lateinischen) nicht passiv als ein „Sein lassen“, sondern im höchsten Maße aktiv und affirmativ verstanden wird. Zuallererst bezieht sich Lebenskunst auf die *Selbstbeziehung* des Menschen, die nicht von vornherein schon vorgegeben, sondern erst zu gestalten ist.

Die Erfordernis einer zu gestaltenden Selbstbeziehung ist auch mit ein Grund dafür, dass die Auseinandersetzung mit philosophischen Lebenskunstkonzepten neue Aktualität gewinnt<sup>3</sup>. Lebenskunst versucht eine Antwort auf die doppelte Herausforderung zu geben, die die Moderne an den Menschen stellt, nämlich in einer Epoche zu leben, in der die selbst zu bestimmenden und zu gestaltenden Anteile an der Lebensführung zunehmen und immer mehr eine Kunst des Selektierens, des Auswählens erforderlich machen *und* gleichzeitig die Fähigkeit zu entwickeln, eine *Wahl* auf reflektierte, selbst- und gemeinsorgende Weise vorzubereiten und durchzuführen. Man sieht, Lebenskunst meint keinesfalls das leichte, unbeschwerte Leben, sondern die bewusste, überlegte und achtsame Lebensführung, die, wenn sie gewählt wird, durchaus mühevoll sein kann.

## Sinnstiftungen

Lebenskunst maßt sich nicht an, verbindlich sagen zu können, wie das Leben zu leben sei, denn das bleibt die beständige Aufgabe des Menschen in seinem individuellen Lebensvollzug. Aber sie kann Hilfestellung leisten beim Bemühen um eine *bewusste und achtsame Lebensführung*, der Klärung und Aufklärung einer Lebenssituation, einer Angst, einer Beunruhigung oder einer Enttäuschung.

Gerade in krisenhaft erfahrenen Lebenssituationen stellt sich der Wunsch nach einem „Glück“<sup>4</sup> ein, das notfalls auch erzwungen werden soll. Lebenskunst allerdings insistiert auf die Frage nach dem *Sinn*, der ihr wichtiger ist als das so genannte Glück, das sich alle wünschen, ohne zu wissen, was es denn eigentlich sei.<sup>5</sup>

Die Frage nach Sinn ist die Frage nach *Zusammenhängen*. Wenn der Mensch Zusammenhänge in den Dingen, Begegnungen und Ereignissen seines Lebens entdecken kann, wirkt diese Erkenntnis in hohem Maße sinnstiftend. Begleitet werden solche Sinnstiftungsprozesse in erster Linie von Fragestellungen, nicht von vorgefertigten Antworten auf die anstehenden Lebensfragen. In diesem Sinne ist Lebenskunst auch eine Kunst des Fragens, die *Spielräume des Denkens* und Lebens und Möglichkeiten der Lebensgestaltung eröffnet.

Die Moderne selbst muss als eine Zeit der *Auflösung von Zusammenhängen* und somit von Sinn verstanden werden und ist insofern eine Epoche des Übergangs, als die Erfahrung von Bindungslosigkeit über kurz oder lang überwunden werden muss. Die Aktualität der Lebenskunstdebatte könnte ein Anzeichen für den Wunsch nach einer *Wiederherstellung von Zusammenhängen* und nach Wiederbesinnung auf verloren gegangene Bindungen und Werte sein.

## Plädoyer für eine andere Moderne

Viele Zeichen deuten darauf hin, dass wir an der Wende zu einer *Modifikation der Mo-*

*derne* stehen, die auf eine *andere* Moderne deutet, die das Individuum ins Zentrum rückt, aber nicht mehr nur als sich befreiendes, sondern auch als Freiheitsformen schaffendes. Formgebung aber bedeutet, dass das Individuum seine Bindungen, Beziehungen und Begrenzungen selbst wählt und festhält.

Diese *andere*, kritische, reflektierte Moderne übernimmt das moderne Engagement für Veränderungen und Verbesserungen, aber das „Neue“ ist nicht länger die Norm: Lebenskunst bemüht sich um ein maßvolles Verhältnis zu den Potenzialen des Neuen und dem Bewahren von Bewährtem.

Lebenskunst ermöglicht ein *eigenes Bemühen* um das Leben und Andersleben und hat von Grund auf eine ausgeprägt individuelle Dimension: Nicht anonyme Institutionen und Gemeinschaften, nicht Strukturen oder gar Systeme haben Ideen, sondern immer sind es einzelne Individuen. Was allerdings die gelingende Selbstbezüglichkeit erschwert, ist, dass die Einheit des Individuums selbst nicht einfach mehr vorausgesetzt werden kann; vielmehr pendelt es als „zerrissenes Subjekt“ zwischen Selbstverlust und Selbstsucht. Aus diesem Grund geht es im Kontext der Lebenskunst zunächst um die Beziehung des Individuums zu sich selbst, deren Verfehlung zur Folge hat, dass auch die Beziehungen zu Anderen misslingen oder gar nicht erst zustande kommen.

## Selbstsorge

Lebenskunst ist die *Sorge* um ein maßvolles Selbstverhältnis, das in der Lage ist, das Selbst zu festigen und es zu Anderen hin zu öffnen. Es ist die *Arbeit am Wir im Selbst*, da das Ich bereits eine Vielheit ist. Die kunstvolle Gestaltung des Selbst und seiner Existenz setzt daher mit der Gestaltung der inneren Bindungen und Beziehungen ein. Damit gibt das Selbst sich selbst Struktur und Form und macht sich und sein Leben zum Kunstwerk. Außerdem begründet die Arbeit am inneren und äußeren Wir eine starke Erfahrung von Sinn: So

wie *innere* Zusammenhänge dafür sorgen, dass im Selbst verschiedene Stimmen sprechen können, so *äußere* dafür, dass es nach außen hin vielfältig vernetzt sein kann.

Schon in der antiken Philosophie galt das Erlernen des Umgangs mit sich selbst als Grundlage für den Umgang mit Anderen. Denn nur der, der den *Umgang mit sich selbst* zu gestalten weiß, ist fähig zur Gestaltung des *Umgangs mit Anderen*.

### Künste der Existenz<sup>6</sup>

Fern vom umfassenden Anspruch einer Totalität zielt Lebenskunst stets auf die Besonderheit der Person und der Situation. Sie ist kein Ruhekitzel, sondern ein Faktor, der das Leben ständig beunruhigt; ein Ansporn, *anders leben* zu lernen. Anders leben zu lernen ist nicht möglich ohne die langwierige Arbeit der Transformation, ohne den Umweg der Umarbeitung, die geduldige Ausarbeitung anderer *Praktiken*. Die Antike hat eine Vielzahl von Künsten und Praktiken ausgebildet, mittels derer das Subjekt sich mit sich selbst und mit Anderen in Verbindung bringen kann. Die Schrift, der Traum, das Experiment, die Praxis des Anderslebens, um nur einige zu nennen. Wir beschränken uns hier auf zwei exemplarische Praktiken, die *Kunst des Schweigens* und die *Macht des Lachens*.

Die Kunst des Schweigens vermag jenen Begegnungsraum offen zu halten, in dem sich der Andere, das Andere entfalten kann. Während in den neuzeitlichen abendländischen Gesellschaften eine „Kultur des Schweigens“ weitgehend fehlt, ist das Schweigen in der Antike, aber auch in fernöstlichen Kulturen ein natürlicher Bestandteil des Verhältnisses zu Anderen, sowohl als Erfahrungsform als auch als Form der Kommunikation und als Möglichkeit zur Begründung einer Freundschaft. Eine Kultur der Stille steht in engem Zusammenhang zur Suche nach einer neuen Lebenskunst, denn Stille kann ein sehr viel interessanterer Weg sein, mit jemandem in Beziehung zu

treten, als Worte. Leider hat unsere Kultur ihren einstigen Bezug zur Stille verloren und nur in minoritären und avantgardistischen Kontexten wird eine Wiederanbindung an die Kultur der Stille thematisiert.<sup>7</sup>

Aber auch die *Macht des Lachens*, die die absolute Einheit und Unbedingtheit des Denkens zersplittert, kann zur bewusst ausgearbeiteten Kunst der Existenz werden. „Ihr solltet vorerst die Kunst des *diesseitigen* Trostes lernen – ihr solltet lachen lernen, meine jungen Freunde“, ruft Friedrich Nietzsche aus.

Michel Foucault (zit. nach Schmid 2000, 354f) spricht vom „Aufbrechen des Gesichts des Menschen im Lachen“. Das Lachen wird zum Komplizen des Schweigens, denn das Lachen reißt plötzlich die feste Form des Subjekts auf. Es markiert den Augenblick, in dem die Sprache „an ihre Grenzen gelangt, aus sich herausstürzt, explodiert und sich radikal aufgibt: im Lachen, in den Tränen, in den verdrehten Augen der Ekstase“. Es ist die Abwesenheit des souveränen Subjekts, die im Lachen aufbricht.<sup>8</sup>

Das Lachen erschüttert die Ordnung der Dinge und reißt die trügerische Oberfläche auf, die sich darüber gelegt hat. Es ist die Bedingung der Möglichkeit des Andersdenkens. Das Lachen erlaubt, Distanz zu dem zu gewinnen, was sich zu sehr verfestigt hat; es bringt die erstarrten Strukturen der Evidenz in Bewegung.

## TEIL 2: FACETTEN DER LEBENSKUNST

### Politik der Lebenskunst

Lebenskunst ist grundsätzlich in einem Feld von Strukturen angesiedelt, in deren Rahmen das Subjekt sein Leben führen kann, mit denen es sich auseinander setzen und zu denen es eine Haltung finden muss.

Ein grundlegendes Problem hinsichtlich des politischen Engagements des Lebenskunstsubjekts besteht darin, dass strukturelle Zusammenhänge nicht ohne weiteres offensichtlich sind, und der Autonomie des Subjekts widersprechen können. Für die re-

flektierte Lebenskunst kann Autonomie also lediglich im Rahmen einer *pragmatischen Autonomie* in Anschlag gebracht werden. Gemeint ist damit, dass angesichts von heteronomen Strukturen, auf die das Lebenskunstsubjekt nur geringen oder gar keinen Einfluss nehmen kann, vor allem Fragen der *Haltung* gegenüber bestehenden Strukturen relevant werden können. Diese Haltung reicht von der Ignoranz über die Akzeptanz, die Affirmation, den Gebrauch bis hin zur Modifikation von strukturellen Gegebenheiten. Wie immer sich das Subjekt gegenüber diesen Strukturen verhält: Machtstrukturen durchziehen die Gesellschaft und das einzelne Individuum und definieren die Bedingungen und Möglichkeiten der Existenz. Eminent wichtig für das Lebenskunstsubjekt ist es, die Machtfrage für sich zu klären und darauf hinzuwirken, dass eine „Umkehrbarkeit von Machtbeziehungen“ (Schmid 1998, 151) erreicht und aufrecht erhalten wird, so dass eine Verfestigung von Herrschaftszuständen vermieden werden kann. Hier kann das Lebenskunstsubjekt seine pragmatische Autonomie geltend machen, die die Form von Selbstmächtigkeit annimmt. Wilhelm Schmid sagt es in aller Deutlichkeit: „Für das Selbst kommt es in jedem Fall darauf an, Macht über sich selbst zu gewinnen, Selbstmächtigkeit in Bezug auf das Selbst, um eine innere Integrität zu organisieren“ (Schmid 1998, 152). Denn ohne die Hilfe von inneren Zwistigkeiten und unerfüllten Bedürfnissen fällt es äußeren Mächten schwer, einen Weg ins Selbst zu finden. Gerade weil Einflussnahmen auf die „große“ Politik aussichtslos scheinen, muss das Lebenskunstsubjekt seine Klein- und Kleinstpolitik geltend machen. Eine so zur Geltung gebrachte Selbstmächtigkeit konstituiert Macht von unten in Form von Kooperationsnetzen und Solidargemeinschaften, die Einfluss auch auf die großen Machtstrukturen gewinnen können.<sup>9</sup>

### Das Netz der Gewohnheiten

Selbstmächtigkeit steht im Zentrum der Lebenskunst, die zuvorderst ihr Augenmerk

auf das Subjekt der Lebenskunst und nicht auf Systeme, Strukturen und gesellschaftliche Ideale richtet. Stets ist zunächst das Subjekt gefragt, und seine Antwort lautet: Selbstmächtigkeit. Dazu bedarf es der beständigen Übungen und Techniken, die es dem Selbst ermöglichen, Autonomie zu erlangen. Die griechische Antike hat eine Vielzahl von asketischen Verfahren entwickelt, auf welche Weisen sich das Selbst konstituieren kann. Eine Technik der nachhaltigen Einübung und bewussten Ausübung von Lebenskunst ist die *Gewohnheit*. Mit Hilfe ihrer Regelmäßigkeit werden Haltungen geschaffen und Verhaltensweisen angeeignet. Inzwischen gibt es auch schon erste Belege aus der Hirnforschung, die die Bedeutung des Einübens von Gewohnheiten für Neustrukturierungen von neuronalen Schaltkreisen im Gehirn unterstreichen.<sup>10</sup> Vor allem bringt die Gewohnheit eine Entlastung von der Wahl mit sich: Eine morgendliche Meditation, das Zähneputzen, die Zubereitung des Frühstücks können ritualisiert und somit außer Frage gestellt werden. Gewohnheiten stellen zudem Vertrautheit her; man kann in seinem Leben Wohnung beziehen.

Das Subjekt der Lebenskunst hat es mit verschiedenen Gewohnheiten zu tun: *Heteronome Gewohnheiten* treffen von außen auf das Selbst, das diese oft unbemerkt übernimmt und aneignet und sie in Gesten, Mimiken und Lebensstil wieder zum Ausdruck bringt. Im Sinne der reflektierten und selbstmächtigen Lebenskunst sind es allerdings die *autonomen Gewohnheiten*, die das Subjekt anstrebt und zu kultivieren versucht. Autonome Gewohnheiten sind Ausdruck der selbstgewählten Haltung des Selbst. *Existenzielle Gewohnheiten* betreffen den Kern des Selbst; sie können sowohl autonom als auch heteronom angeeignet sein, sind jedoch so sehr eingebettet in die innere Kohärenz des Selbst, dass sie nur mit großen Anstrengungen modifiziert werden können. Sie schützen die Identität des Selbst. *Funktionale Gewohnheiten* hingegen sind fluktuierend und bis zu einem gewissen Grad kontingent und disponibel. Beide, existenzielle und

funktionale Gewohnheiten sind für das Selbst notwendig, um die innere Stabilität zu erhalten und wandelbar zu bleiben.

Ein Problem der Gewohnheit ist das Dilemma, einerseits auf Grund relativ fest gefügter Gewohnheiten eine gelassene Lebensführung zu ermöglichen, andererseits in den Gewohnheiten abzustumpfen und gewisse Leerläufe zuzulassen. Lösung für dieses Dilemma könnte sein, nur einen Teil der Lebensführung den Gewohnheiten anzuvertrauen, und den anderen in Freiheit zu belassen beziehungsweise den eigenen Gewohnheiten in einer Haltung großer Achtsamkeit zu begegnen, so dass sie ihre „Frische“ bewahren.<sup>11</sup> Die jeweilige Balance hat das Selbst herzustellen, und kann sich dabei seines *Gespürs*<sup>12</sup> bedienen, welches es sich ebenso wie andere Gewohnheiten angeeignet hat.

### Der Gebrauch der Lüste

Schien es bisher, dass Lebenskunst ein recht anstrengendes Geschäft sei (was gewiss auch zutrifft), so zeigt eine Übung der Lebenskunst, nämlich das *Genießen der Lüste*, dass das Selbst auch von seiner reflektierten Selbstsorge bisweilen zurücktritt, um, wiederum für sich sorgend, Momente der Sorglosigkeit und der sinnlichen Hingabe zu genießen. Zur wählerischen Grundhaltung des Subjekts gehört sehr wohl die genießerische Form der Existenz, die Zerstreung der Konzentration der Sorge, jedoch nicht, um die Sorge aufzuheben, sondern um sie erneut zu ermöglichen, worauf Wilhelm Schmid (1998) hinweist (S. 333). Allerdings müssen es nicht der Rausch und die Ekstase sein, worauf die Lüste abzielen; im Sinne der Epikureer sind es gerade die unscheinbarsten Dinge des Lebens, aus denen Genuss gezogen werden kann. Auch beim Genießen geht es um den bewussten Gebrauch der Lüste, der die Sehnsucht nach ihrem Genuss wach hält.<sup>13</sup>

### Vom Sinn der Schmerzen

Schmerzen sind „das einzige Eigentum, das keinen Neid auf sich zieht“ (Schmid 1998,

341), und der Schmerz scheint das Eigenste zu sein, dessen ein Selbst fähig ist. Der Schmerz sorgt somit für die größtmögliche Intimität des Selbst mit sich selbst. Als Lebenskunstsubjekt flieht das Selbst nicht jeden Schmerz, sei es ein physischer Schmerz oder ein psychisches Leid, sondern wird versuchen, sich der Erfahrung des Schmerzes zu öffnen und den Schmerz, so wie die Lüste, in sein Leben aufzunehmen und zu integrieren. Die Integration des Schmerzes kann *expressiv* sein, wenn das Selbst sich Luft macht, oder *hermeneutisch*, indem das Selbst Sinn und Bedeutung des Schmerzes zu verstehen sucht. Eng verbunden mit dem Schmerz ist die Erfahrung von Krankheit. Krank sein heißt, die gewohnte Führung des Lebens aufgeben zu müssen, um sich von jenem Teil des Leibes, jenem Ort der Seele, an dem die Erkrankung kulminiert, führen zu lassen, bis Heilung eintritt, oder, wenn keine Heilung in Aussicht steht, die Krankheit selbst zum Bestandteil der Lebensführung zu machen. Nossrat Peseschkian<sup>14</sup>, ein in Wiesbaden lebender Psychotherapeut, meint: „Gesund ist ein Mensch nicht dann, wenn er keine Probleme hat, sondern wenn er in der Lage ist, angemessen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.“ Diese Haltung entspricht typischerweise dem Lebenskunstsubjekt.<sup>15</sup>

### Die Zeit gebrauchen

Der Gebrauch der Zeit ist eine der grundlegenden Techniken der Lebenskunst, um sie nicht im bloßen Verbrauch zu verlieren. Die Schwierigkeit, auf die das Subjekt der Lebenskunst stößt, ist, dass Zeit eine immaterielle Größe ist und deshalb schwer *begreifbar* gemacht werden kann. Für das Selbst macht es jedenfalls Sinn, den retrospektiven und prospektiven Aspekt der Zeit ebenso zu berücksichtigen wie die Verdichtung des Lebens im Gegenwärtigen. Das Lebenskunstsubjekt muss entscheiden, wann und in welchem Ausmaß es Vergangenes bedenkt, Zukünftiges plant und wieder in seine Gegenwart eintaucht.

Haltung muss das Subjekt der Lebenskunst gegenüber der Erfahrung der „Schere der Zeit“ (Wilhelm Schmid) oder des „sich verengenden Zeitgitters“ (Jean Améry) einnehmen, bedeutet der Fortgang der Zeit für das endliche Selbst doch eine zunehmende Zeitverknappung und somit auch eine Verringerung von Handlungsmöglichkeiten. Das kluge Subjekt lernt also, unter den Möglichkeiten wenige auszuwählen und diejenigen, die in der unmittelbaren Gegenwart keinen Platz finden, auf eine Zeitschiene zu setzen, auf der sie auf zeitlich günstigere Momente der Verwirklichung warten.

Die Zeit bewusst zu gebrauchen meint jedoch nicht zwangsläufig, die zur Verfügung stehende Zeit auszufüllen, sondern kann auch bedeuten, Räume der Leere zu schaffen. „Die leere Zeit“, sagt Wilhelm Schmid, „hat den Vorteil, dysfunktional und frei von Ziel und Zweck zu sein.“ (1998, 360) In der leeren Zeit werden neue Gedanken gedacht und alte Erfahrungen verarbeitet und das Selbst stellt seine Kohärenz wieder her. Das Lebenskunstsubjekt berücksichtigt in seinem Zeitmanagement stets auch seine Endlichkeit und übt gegenüber der ultimativen Grenze zwischen Leben und Tod eine Haltung der Gelassenheit ein.<sup>16</sup>

### **Die Sorge um den Tod<sup>17</sup>**

Die Erfahrung der Endlichkeit prägt den Menschen der Moderne. Dass der Tod autonomen Charakter angenommen hat und als definitives Ende des Lebens erscheint, das er begrenzt, ist ein relativ junges Phänomen.<sup>18</sup> Erst im 19. Jahrhundert formte sich der Gedanke aus, dass der Tod dem Leben entgegengesetzt sei. Die Konstituierung des Lebens als fundamentaler Kraft, die an der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert erfolgt, stellt das Leben dem Tod gegenüber, obwohl es vom Tod nicht zu trennen ist. Entsprechend entfaltet sich im 19. Jahrhundert ein Totenkult, der mit der Auslagerung der Friedhöfe in das „Anderswo“ beginnt, weg aus der Mitte und am besten vor

die Tore der Stadt; Signum einer modernen Kultur, die sich als atheistisch versteht und an die Wiederauferstehung des Leibes und an die Unsterblichkeit der Seele nicht mehr glaubt. Ausschluss der Toten, schließlich des Todes und selbst des Alterns. So entstehen die ausgelagerten Orte des Alterns und der „letzten Ruhe“.

Aufgabe einer reflektierten und achtsamen Lebenskunst kann es sein, diese Bewegung der Moderne umzukehren und den Menschen wieder in Beziehung zu den Kräften des Außen (dem Tod, dem Anderen) zu setzen, die das Individuum transzendieren und transformieren.

Die Philosophie der Lebenskunst hat ihren Sinn aber nicht in einer bloßen Einübung ins Sterben, sondern begreift das Sterben selbst noch als einen Akt des Lebens. Wenn das Sterben ein Akt des Lebens ist, dann wird zweifellos die Kunst des Sterbens wieder zum konstituierenden Bestandteil einer Philosophie der Lebenskunst. Zudem ist der Tod als ein wesentlicher Bestandteil der Beziehungen des Selbst zu sich und zu den Anderen anzusehen, denn lange bevor er individuelle Form annahm, hatte er seinen Ort in kollektiven Riten.

Die Kultivierung der Formen des Sterbens und des Todes in einer neuerlichen *ars moriendi* wird im Rahmen einer andersmodernen Lebenskunst betrieben. Es geht um die Ausarbeitung vielfältiger Bezüge zum Tod und der Arten zu sterben.<sup>19</sup> Anstatt den Tod zu verdrängen, könnten wir lieber versuchen, dem Tod als Auslöschung Sinn und Schönheit zu geben, wie Michel Foucault meinte.

### **Die Dimension der Spiritualität**

Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst zu sein, heißt, auf der Suche nach einem anderen Denken, nach anderen Seinsweisen zu sein. Die Denkfigur des Andersdenkens wird zum grundlegenden Bestandteil der Künste der Existenz. Dem

Ethos des Andersdenkens geht es nicht nur um eine Veränderung der Denkstruktur, sondern um eine Veränderung der Seinsweise, die in Praktiken erfahrbar ist. Besonders die aus dem fernen Osten inkulturierten Achtsamkeits- und Gewahrseins-traditionen eignen in besonderer Weise dem Subjekt der Lebenskunst. Kern dieser Traditionen ist die Meditationspraxis, die im wesentlichen konfessionsungebunden ist und eine spirituelle Haltung des *reinen Gewahrseins* und der *Achtsamkeit* vermittelt. Alle Praktiken der Achtsamkeits- und Gewahrseins-traditionen haben eine Kultur der Stille entwickelt, die darauf zielt, den Menschen von seiner Gewohnheit, Alltagsreize zu perzipieren, zu emanzipieren und eine innere *Sammlung* oder Konzentration zu ermöglichen, mit der Meditierende sich wiederum der Welt zuwenden, nun allerdings in einer deutlich vom Alltagsverhalten modifizierten Haltung, die zunehmend ethische, ästhetische und spirituelle Momente aufweist.<sup>20</sup>

Von vielen Seiten wird konstatiert, dass sich das europäische Denken an einem Wendepunkt befindet und dass es zu seiner Erneuerung mit dem Denken des Orients konfrontiert werden könnte.<sup>21</sup> Das aufgeklärte Subjekt der Lebenskunst kann durchaus Ambitionen zu einem *integralen* Projekt entwickeln, das auf wissenschaftlicher Rationalität basierende westliche und das weisheits- und praxisorientierte östliche Denken zu synthetisieren und in einer andersmodernen Lebenswelt zur Geltung zu bringen. |||||

#### Fußnoten

1. Großes Aufsehen hat etwa das Buch von Corinne Maier über „die Kunst, bei der Arbeit möglichst wenig zu tun“ erregt, das die unproduktiven Nischen in Verwaltungskörpern, konkret dem größten französischen Elektrizitätskonzern, offen legt. Auch Tom Hodgkinson hat mit seiner „Anleitung zum Müßiggang“ ein Millionenpublikum gefunden.
2. Die Grundlagen der Lebenskunst finden sich bei Platon und Aristoteles sowie der Stoa und einem ihrer herausragenden Vertreter, Seneca.

3. Vor allem Wilhelm Schmid hat in den vergangenen Jahren eine breitenwirksame Diskussion zur Lebenskunst und ihren philosophischen Wurzeln in der griechisch-römischen Antike in Gang gesetzt.
4. Vgl. dazu das Büchlein von Wilhelm Schmid über das Glück, in dem er prägnant darlegt, warum Glück nicht das wichtigste im Leben ist.
5. Neben dem „Wohlfühlglück“, das meist gemeint ist, gibt es auch ein „Zufallsglück“, ein „Glück der Fülle“, aber auch ein „Glück des Unglücklichseins“, die alle von je unterschiedlicher Qualität und Konsistenz sind.
6. Der Begriff geht auf den französischen Philosophen Michel Foucault zurück, der sich vor allem Anfang der 1980er Jahre zu den antiken Konzepten der Lebenskunst und Lebensführung geforscht hat.
7. Man denke etwa an John Cage (Komponist und Musiker; Schüler von Arnold Schönberg) und sein Stück 4'33“, das nur aus Stille besteht, allerdings gegliedert in drei Sätze, die der Pianist andeutet, indem er den Klavierdeckel schließt und wieder öffnet.
8. Es ist auch das Lachen der Kinder, spielerisch und unmittelbar in der frühen Kindheit, trotzig und aufbegehrend später in der Pubertät und Adoleszenz. In diesen Formen des Lachens versuchen die Heranwachsenden ihre fragile, fließende Identität vor den gesellschaftlichen Vereinnahmungen zu bewahren.
9. Einen Einblick in das Funktionieren von Machtstrukturen und die Handlungs- und Haltungsmöglichkeiten subjektiven politischen Engagements gibt die Arbeit von Martin Duelli, Simon Hagen und Dietmar Maier.
10. Aufschlussreich zum Forschungsstand der Hirnforschung hinsichtlich der neuronalen Auswirkungen meditativer Techniken ist der Dialog zwischen dem Hirnforscher Wolf Singer und dem Naturwissenschaftler und praktizierenden Buddhisten Matthieu Ricard.
11. Einen kaleidoskopischen Einblick in das „Netz der Gewohnheiten“ gibt die Arbeit von Monika Drexel.
12. Vgl. zum Begriff des „Gespürs“ die Arbeit von Elfriede Carmen Sturm.
13. Eine Lehrgangsteilnehmerin, Ingrid Achorner, hat im Stationenbetrieb die Vielfalt der Lüste, Lesen, Hören, Tasten, Riechen etc., demonstriert und aufgezeigt, dass alltägliche Tätigkeiten, wenn man sich ihnen wirklich zuwendet und sie mit Achtsamkeit belegt, einen hohen Lustfaktor bewirken können.
14. Nossrat Peseschkian in „Im Zeit-Raum: Geboren um Mensch zu werden“, Ö1, 20.11.2008 (<http://oe1.orf.at/artikel/220734>).
15. Vgl. dazu die Arbeit von Petra Brändle zur subjektiven Schmerz Wahrnehmung und Formen von Schmerztherapie.
16. Vgl. zum Thema Zeit, Zeiterfahrung und Zeitgelassenheit die Arbeit von Monika Fritsch, Diana Jantschitsch und Silke Quehenberger.

17. Vgl. zum Thema Todeserfahrung und kulturelle Bebilderung des Todes die Arbeit von Rebecca Gächter.
18. In seinem Buch „Die Geschichte des Todes“ beschreibt Philippe Ariés die historischen Akzentverschiebungen des menschlichen Verhältnisses zum Tod.
19. Über adäquate Haltungen und Hilfestellung für Sterbende gibt Christine Longaker aus ihrer Erfahrung als Sterbebegleiterin Auskunft. Zur „Kunst des letzten Augenblicks“ hat Yoel Hoffmann eine Reihe von Todesgedichten und Berichten über das Sterben japanischer Zen-Mönche herausgegeben.
20. Als Einführungsliteratur zum Zen sind die Bücher von Shunryu Suzuki, Charlotte Yoko Beck und Alan Watts zu empfehlen.
21. Die Brisanz dieser transkulturellen Begegnung zeigt sich am deutlichsten an der politisch-ethisch-spirituellen Bedeutung des XIV. Dalai Lama, der immer wieder von europäischen Regierungen eingeladen wird und den auf eben diese Einladungen folgenden regelmäßigen feindseligen Reaktionen Chinas.

#### Literatur

- Ariés, Philippe: Geschichte des Todes, München: Hanser 1980.
- Beck, Charlotte Yoko: Zen im Alltag, München: Knaur 2000.
- Hodgkinson, Tom: Anleitung zum Müßiggang, Hamburg: Heyne 2004
- Hoffmann, Yoel (Hrsg.): Die Kunst des letzten Augenblicks. Todesgedichte japanischer Zenmeister, Freiburg. i.B.: Herder 2000.
- Longaker, Christine: Dem Tod begegnen und Hoffnung finden. Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender, München: Piper 1997.
- Maier, Corinne: Die Entdeckung der Faulheit. Von der Kunst, bei der Arbeit möglichst wenig zu tun, München: Goldmann 2005.
- Nietzsche, Friedrich: Die Geburt der Tragödie. Unzeitgemäße Betrachtungen. Kritische Studienausgabe. Herausgegeben von Giorgio Colli und Mazzino Montinari, München: Deutscher Taschenbuchverlag 1999, S. 22

- Peseschkian, Nossrat: Angst und Depression im Alltag. Eine Anleitung zu Selbsthilfe und positiver Psychotherapie. Mit Dr. med. Udo Boessmann. Fischer Verlag, Frankfurt a. M.: Fischer 2007.
- Schmid, Wilhelm: Mit sich selbst befreundet sein, Frankfurt a.M.: Suhrkamp 2004.
- ders.: Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, Frankfurt: Insel 2007.
- ders.: Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Die Frage nach dem Grund und die Neubegründung der Ethik bei Foucault, Frankfurt a.M.: Suhrkamp 2000.
- ders.: Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung, Frankfurt a.M.: Suhrkamp 1998.
- Singer, Wolf/ Ricard, Matthieu: Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog, Frankfurt a.M.: Suhrkamp 2008.
- Suzuki, Shunryu: Zen-Geist, Anfänger-Geist, Berlin: Theseus 2000.
- Watts, Alan: Vom Geist des Zen, Frankfurt a.M.: Suhrkamp 1986.

Ausgewählte Arbeiten von Studierenden, entstanden im Seminar „Praxis der Lebenskunst“ im Rahmen des Master-Lehrgangs „Andragogik und Erwachsenenbildung“ an der PH Vorarlberg, 2009:

- Duelli, Martin/ Hagen, Simon/ Maier, Dietmar: Exemplarische Beleuchtung von Machtstrukturen am Beispiel Verkehrsplanung „Feldkirch Süd“.
- Drexel, Monika: Das Netz der Gewohnheiten knüpfen.
- Sturm, Elfriede Carmen: Das Gespür in der Lebenskunst.
- Achorner, Ingrid: Der Umgang mit Lüsten als grundlegende Technik der Lebenskunst.
- Brändle, Petra: Vom Sinn der Schmerzen.
- Fritsch, Monika/ Jantschitsch, Diana/ Quehenberger, Silke: Über die Kunst des Umgangs mit der Zeit.
- Gächter, Rebecca: Vom Leben mit dem Tod. Der Tod in der modernen Gesellschaft.

