

— Josef Dohmen



WIDER DIE Plädoyer für eine moderne Lebenskunst GLEICH GÜLTIG KEIT

rüffer & rub

— Josef Dohmen

WIDER
DIE Plädoyer für
eine moderne
Lebenskunst
GLEICH
GÜLTIG
KEIT

— Aus dem Niederländischen
von Bärbel Jänicke

Für die großzügige Unterstützung dieser Publikation danken wir:
Elisabeth-Jenny-Stiftung, Basel

Nederlands
letterenfonds
dutch foundation
for literature

Titel der Originalausgabe:

Tegen de onverschilligheid © 2007 by Joep Dohmen

Originally published by Ambo | Anthos Uitgevers, Amsterdam

Für die deutschsprachige Ausgabe des Buches wurden alle Kapitel überarbeitet und die Reihenfolge teilweise geändert. Die Kapitel 2, 3 und 10 der Originalausgabe wurden nicht ins Buch aufgenommen. Die Kapitel 3, 9 und 11 der deutschsprachigen Ausgabe sind für das vorliegende Buch entstanden.

Erste Auflage Herbst 2014

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2014 by rüffer & rub Sachbuchverlag GmbH, Zürich

info@ruefferundrub.ch

www.ruefferundrub.ch

Übersetzung aus dem Niederländischen: Bärbel Jänicke

Bildnachweis Umschlag:

Erwin Wurm, »Big Coat«, 2010, Aluminium, Farbe, 224 x 81 x 64 cm,
mit freundlicher Genehmigung von Xavier Hufkens Gallery, Brüssel/
Belgien; Foto: Studio Wurm

© 2014, ProLitteris, Zürich

Bildnachweis Autorenporträt:

© Wim Oskam

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Papier: Schleipen Werkdruck, bläulichweiß, 80 g/m², 1.75

ISBN: 978-3-907625-72-9

Inhalt

Einleitung	008
1 _ Die Rückkehr der Lebenskunst	022
2 _ Lebenskunst in der Antike	042
3 _ Selbstbejahung	098
4 _ Wie werde ich ein freier Geist?	116
5 _ Über innere Freiheit	146
6 _ Wahrhaftig leben	184
7 _ Wider die Gleichgültigkeit	214
8 _ Zeit des Lebens	242
9 _ Wie können wir wirklich glücklich werden?	278
10_ Freundschaft und Selbstverwirklichung	304
11_ Die Kunst des Älterwerdens	330
Anhang	342
Anmerkungen	343
Literaturverzeichnis	357
Dank	366
Personenverzeichnis	367

Für Walter Stellmann

EIN LEITUNG

Es ist nicht leicht, unsere eigene Zeit zu erfassen oder sie gar mit anderen Zeiten in angemessener Weise zu vergleichen. Dennoch stimmen wir wohl alle überein, dass unsere Welt in den vergangenen fünfzig Jahren eine dramatische Beschleunigung erfahren hat. Wenn ich einmal innehalte und auf die vergangenen Jahrzehnte zurückzublicken versuche, kann ich kaum glauben, wie sich die Welt seitdem verändert hat. Ich wurde Ende 1949, also unmittelbar vor Beginn der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts, geboren. Meine Wiege stand im südniederländischen Provinzstädtchen Tilburg, in einem unspektakulären Neubauviertel. In der Straße, in der meine Eltern mit mir und meinen beiden Schwestern wohnten, gab es ein einziges Auto, den schwarzen Ford des Metzgers, auf den dieser ausgesprochen stolz war. Außerdem waren da noch eine Bäckerei und ein Schuhmacher. Wir besaßen keinen Fernsehapparat. Die Berichterstattung über die Ermordung Kennedys im Jahr 1963 haben wir – gemeinsam mit zwanzig anderen – bei den Nachbarn von gegenüber verfolgt. Heute geht niemand mehr zu den Nachbarn, um fernzusehen, schon gar nicht mit so vielen anderen Menschen. Wir hatten noch kein Telefon, und es gab noch kein Internet. Ab und zu kam der Pastor zu Besuch, um mit meinem Vater eine Zigarre zu

rauchen. Der Katholizismus lag wie eine Dunstglocke über dem alltäglichen Leben.

Unsere Straße bildete die äußere Grenze des Viertels. Von uns aus konnten wir über die offenen Felder hinweg zu den umliegenden Städten s'Hertogenbosch, Breda und Eindhoven wandern. Aus meiner Jugend sind mir vor allem die Weite, die Leere und die Langsamkeit in Erinnerung geblieben. Alles wirkte so, als müsse es erst noch ausgefüllt werden. Und das ist dann in den letzten fünfzig, sechzig Jahren auch in einem rasanten Tempo geschehen. Angesichts dessen frage ich mich: Wie erklärt es sich, dass dieser Wandel nicht nur unsere Umwelt, sondern auch unser Innenleben, unsere Köpfe und Herzen tief greifend verändert hat? Wenn wir darauf eine Antwort finden, verstehen wir auch etwas besser, worum es in diesem Buch geht: Lebenskunst.

Veränderungen

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich in der westlichen Welt eine neue posttraditionelle Gesellschaft entwickelt, in der Tradition und Religion samt der darauf gegründeten Moral von der zunehmenden Macht des Marktes, der Wissenschaft und der Technik sowie dem Einfluss der Medien immer weiter zurückgedrängt worden sind. Pastoren und Pfarrer sind zwar noch nicht ganz von der Bildfläche verschwunden, doch haben sich ihre Rolle und ihr Einfluss stark gewandelt. Außerdem sind eine Reihe anderer religiöser Führer, vor allem Imame, als zusätzliche Option hinzugekommen. Die klassischen Gemeinschaftsformen wurden von einer posttraditionellen Gesellschaft abgelöst. In ihr sieht sich ein jeder dazu herausgefordert, seinen eigenen persönlichen Lebensstil auszubilden. Das Problem ist jedoch, dass bisher niemand weiß, an welchen Richtlinien wir uns bei der Gestaltung unseres eigenen Lebens und der Einrichtung der Gesellschaft orientieren sollen. In Ermangelung einer klaren Identitätspolitik flüchten sich viele in einen kommerziellen Lifestyle. Unsere neoliberale Gesellschaft kennt nur eine dominante Moral: die Moral der Selbstbestimmung und Nichteinmischung. Bedauerli-

cherweise sind aber nur wenige Menschen in der Lage, sich selbst zu bestimmen, und Nichteinmischung ist leider kein Garant für Lebensqualität. Die Tragik des Liberalismus liegt darin, dass er sich zwar für die Emanzipation des Individuums von den vorherrschenden Struk-

Unsere neoliberale Gesellschaft kennt nur eine dominante Moral: die Moral der Selbstbestimmung und Nichteinmischung.

turen eingesetzt hat, es hierbei allerdings versäumt hat, eine Moral zu entwickeln, die es diesen befreiten Individuen ermöglichen würde, ihr Leben so zu gestalten, dass wir eine Gesellschaft ebenso selbständiger wie miteinander verbundener Individuen ausbilden und aufrechterhalten könnten.

Mittlerweile ist unsere Kultur von der pathologischen Figur des Marlboro-Mannes infiziert, des Helden, der alles alleine regelt, sich selbstzufrieden umschauf, um dann zum nächsten Ort aufzubrechen, an dem er wieder erfolgreich sein wird. Wie viele andere beschleicht mich seit Langem ein zunehmendes Unbehagen bei all diesen Siegeszügen »erfolgreicher« Menschen, die ihr Lebensglück in materiellem Besitz, in Aktien, Geld und Immobilien, in Villen und Landgütern oder in Privatjets und Jachten zum Ausdruck bringen. Für diesen protzigen Lebensstil erhalten diese neuen Reichen – die Zahl der Millionäre ist allein in den Niederlanden in den vergangenen Jahrzehnten um mehr als 200 000 angestiegen – in den von ihnen selbst finanzierten kommerziellen Medien jede Menge Aufmerksamkeit und große Anerkennung. Ihr sorgenfreies, von Erfolg und Vergnügungen geprägtes Leben wird als die beste aller möglichen Lebensformen dargestellt.

Gleichzeitig fühlen sich immer mehr Menschen den Anforderungen der autonomen Selbstbestimmung kaum noch gewachsen. Den Gewinnern steht eine riesige Gruppe *losers* gegenüber, die offenkundig damit überfordert sind, ständig Entscheidungen zu treffen und sich im Kampf um die besten Plätze durchzusetzen. Sie verfallen

in Depression und werden dann oftmals medikalisiert. Ihr Leben ist von einem »biografischen Zusammenbruch« bedroht. Die meisten versuchen sich unterdessen mehr recht als schlecht zu behaupten. Es existieren wenige allgemein geteilte Vorstellungen und Ideen dazu, wie wir als vereinzelte, mitunter sogar isolierte Individuen die Gesellschaft sinnvoll gestalten können.

Die Kritik

Seit den 1980er-Jahren werden immer wieder kritische Stimmen zur spätmodernen Gesellschaft laut. Die aktuelle Kulturkritik richtet sich vornehmlich gegen die Auswüchse der modernen Freiheit. Der moderne Mensch hat ein Recht auf Unabhängigkeit und Nichteinmischung. Die eifrige Inanspruchnahme dieser negativen Freiheit ist nach Auffassung vieler Kritiker allerdings dabei, sich in eine Farce zu verwandeln. Viele moderne Menschen haben nur geringe Selbsterkenntnis und neigen zur Selbstüberschätzung. Sie verkennen ihre Grenzen und haben keine Vorstellung von ihrer Abhängigkeit. Sie wissen nicht, was es bedeutet, Maß zu halten, und sie können ihre Emotionen nicht zügeln. Sie haben nicht gelernt, ihre Wünsche *differenziert* zu betrachten und einer kritischen Selbstprüfung zu unterziehen. Freiheit bedeutet für sie, dass der Befriedigung ihrer Bedürfnisse und Wünsche wenig im Wege steht. Mit der Konsequenz, dass sich die Gesellschaft im öffentlichen Leben, auf Straßen, Plätzen, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Kinos, Bars, Wartezimmern und Konferenzräumen mit einer ganzen Reihe von rüden, brutalen und achtlosen Verhaltensweisen konfrontiert sieht.

Darüber hinaus gibt es eine grundsätzlichere Kulturkritik, die einen noch weitaus größeren Teil der Bevölkerung betrifft. Sie richtet sich auf die Natur der modernen Seele. Die Wahlfreiheit und der aktuelle Wertepluralismus haben es dem modernen Menschen ermöglicht, vielfältige Interessen zu entwickeln. Das wäre eigentlich eine fabelhafte Sache, wenn er dafür nicht den hohen Preis der Unsicherheit, der inneren Zerrissenheit und der Langeweile zahlen müsste. Viele Menschen empfinden ihr Leben als fade, lau oder mittelmäßig.

Der Wertpluralismus ist ebenso verlockend wie gefährlich. Nicht selten verpasst er einem intensiven Leben den Todesstoß.

Das moderne Individuum ist von einem Mangel an Kohärenz und Tiefgang geprägt. Der heutige Lebenslauf ist eine Wahlbiografie. Sie ist an die Bedingung geknüpft, dass der moderne Mensch irgendwie aus sich selbst heraus dazu in der Lage ist, zwischen einer guten und einer schlechten Wahl zu *unterscheiden*. Doch das erweist sich als Irrtum. Ein innerlich zerrissener Mensch besitzt keine klaren Handlungskriterien, um ein sinnvolles Leben zu führen, ihm fehlen Disziplin und Orientierung. Der Wertpluralismus ist ebenso verlockend wie gefährlich. Nicht selten verpasst er einem intensiven Leben den Todesstoß. Wenn man sich zudem noch vergegenwärtigt, dass die neoliberale Freiheit der Nichteinmischung einen Verlust von Tugend und Disziplin mit sich brachte, wird deutlich, in welcher ernsthaften Schwierigkeiten sich heute die Einzelnen und die Gesellschaft im Ganzen befinden.

Zurück zur Tradition?

Müssen wir uns also von den Idealen der Moderne – von Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit – verabschieden? Diesen Standpunkt vertreten einige konservative Denker, nach deren Ansicht der »schwache« Mensch dem Luxus der Freiheit nun einmal nicht gewachsen sei. Sie plädieren für die Rückkehr zu einer Sozialmoral, notfalls auch durch den verstärkten Einsatz von Repressionsmaßnahmen. Obwohl sich sicherlich vieles Kritische zu unserem heutigen Lebensstil und den heutigen Umgangsformen anmerken ließe, teile ich diese Auffassung nicht. Freiheit ist nicht etwas, was man einfach als gegeben voraussetzen könnte, sie ist ein Auftrag und eine mühselige Errungenschaft. Die Auswüchse unserer neoliberalen Gesellschaft lassen sehr gut erkennen, dass selbst das modernste Individuum noch in vielerlei Hinsicht abhängig und verletzlich ist. Eigentlich ist man

nie ganz und gar – manchmal sogar ganz und gar nicht – Herr seiner selbst. Die Haltung der Autonomie und Verbundenheit ist nicht naturgegeben, sondern muss von jedem Einzelnen errungen werden. Zudem weist Freiheit auch eine positive Dimension auf: Lebens-

Was wir heute dringend brauchen, ist eine neue Kultur des Selbst.

qualität. Was ein gutes Leben ist, lässt sich heute nicht mehr aus den Gestirnen ablesen, und es lässt sich auch nicht (unmittelbar) aus den sozialen Arrangements und noch weniger aus den Angeboten des Marktes erschließen. Daher ist es dem modernen Menschen selbst überlassen, herauszufinden, was ihm in seinem Leben wirklich wichtig ist. Mag auch manch einer mehr Talent und Lebensmut haben als ein anderer, so fällt ein gutes Leben doch niemandem zufällig in den Schoß. Was wir heute dringend brauchen, ist eine neue Kultur des Selbst.

Das Erfordernis einer anderen öffentlichen Moral

In diesem Buch trete ich für eine Ethik der Selbstsorge ein. Die heutige öffentliche Moral heißt Lebenskunst. Dabei denke ich nicht an so etwas wie eine simple Präsentation von Normen und Werten, ein Moralisieren über die Eindämmung asozialen Verhaltens im öffentlichen Raum oder Appelle des Staates an seine Bürger. Eine Moral muss man sich in einem langwierigen Bildungsprozess und durch die beständige Pflege seines wirklich praktizierten Lebensstils aneignen. Eine öffentliche Moral ist eine Haltung, die die Bürger kollektiv einnehmen, indem sie in ihrer Alltagspraxis einen eigenen, verantwortlichen Lebensstil ausbilden. Ich plädiere für eine neue Kultur der Selbstverantwortung, eine »soziale Selbstverwirklichung«: eine kollektive Lebensform, in der sich Menschen achtsam und kreativ und ebenso bescheiden wie selbstbewusst darum bemühen, nicht auf Kosten anderer oder auf Kosten ihrer selbst, sondern gemeinsam und unter Rücksichtnahme auf andere mehr aus ihrem Leben zu machen.

In diesem Buch begeben sich auf die Suche nach einer Haltung, in der der Einzelne »er selbst« sein und zugleich mit anderen – in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder im öffentlichen Raum – verbunden sein kann.

Die Rückkehr der Lebenskunst

Wir erleben heute die Rückkehr der Lebenskunst. In den Fußspuren des französischen Philosophen Michel Foucault hat sich in jüngster Zeit eine bestimmte Moralkonzeption entwickelt. Diese Lebenskunst oder Individualethik sucht eine Antwort auf die Frage »Wie soll ich leben?« Damit hat sie die neue Form eines moralischen Bildungsprozesses angenommen. Bis vor kurzer Zeit hat man unter Ethik vor allem eine allgemein bindende Sozialmoral verstanden, die überdies fast unmittelbar mit einer altruistischen Einstellung und der Sorge für andere, kurzum: mit der Domäne sozialer Verpflichtungen assoziiert worden ist. Demgegenüber zielt die Lebenskunst nach Auffassung der neuen Individualethik in erster Linie auf die Entwicklung einer eigenen Lebenshaltung auf der Grundlage der Selbstsorge ab. Der Einfachheit halber verwende ich die Begriffe Lebenskunst, Individualethik, Moral der Selbstsorge hier bedeutungsgleich. Diese Individualethik hat die Gleichgültigkeit überwunden. Sie strebt nach persönlicher und sozialer Lebensqualität und tritt für eine Moral der positiven Freiheit ein. Lebenskunst ist eine notwendige Bedingung für innere Freiheit, Freundschaft, bürgerschaftliches Engagement und eine gute Gesellschaft.

Die heutige philosophische Lebenskunst ist eine Reaktion auf das sogenannte »Unbehagen an der Moderne«. Kurz nach dem Zweiten Weltkrieg hatte der jüdische Denker Erich Fromm die Frage aufgeworfen: »Gibt es ein besonderes ethisches Problem der Gegenwart?« Seine bemerkenswerte Antwort lautet: »Unser ethisches Problem ist die Gleichgültigkeit des Menschen sich selbst gegenüber. Wir haben den Sinn für die Bedeutung und die Einzigartigkeit des Individuums verloren [...]. Wir erleben und behandeln uns als Ware.«¹ Die Ursache für diese Entfremdung sieht Fromm darin, dass

»Wir haben den Sinn für die Bedeutung und die Einzigartigkeit des Individuums verloren [...]. Wir erleben und behandeln uns als Ware.« (Erich Fromm)

»die Lebensplanung als Kunst in unserer Zeit« verloren gegangen sei. Obwohl der Mensch von Natur aus ein schöpferisches Wesen sei, nutze das moderne Individuum seine kreativen Talente immer weniger. Der Mensch lebe vornehmlich, um zu arbeiten und seinen Reichtum und sein gesellschaftliches Ansehen zu genießen. Fromm will die Menschen davon abbringen, wie versklavte Wesen und Konformisten durchs Leben zu gehen, er setzt sich für eine Rückkehr der Lebenskunst ein.

Lebenskunst wider die Gleichgültigkeit

Lebenskunst ist eine Art moralischer Bildung zur Stärkung unserer Selbstverantwortung. Foucault verwendet, in Anlehnung an die lateinische *cura sui*, sehr bewusst die Formulierung »Sorge um sich selbst« als Äquivalent für den Begriff der Lebenskunst. Wie ich zeigen werde, ist heute – ähnlich wie schon in der Antike – eine Debatte über die Inhalte dieser Lebenskunst im Gange. Diese Diskussion hat die folgenden Themen zum Gegenstand: den Prozess der Selbstsorge: *Wie* soll ich leben?, das Wesen des Guten: *Wie soll* ich leben?, und die Rolle des Individuums: *Wie soll ich* leben? Außerdem thematisiert sie den mehr oder weniger begrenzten Spielraum des modernen Menschen, seinem Leben eine gewisse Form zu verleihen. Zu

Lebenskunst ist eine Art moralischer Bildung zur Stärkung unserer Selbstverantwortung.

den Inhalten der neuen Lebenskunst gehören Reflexivität (Selbsterkenntnis), Übung (Tugend) und Orientierung. Da diese Aktivitäten grundsätzlich zeitlicher Natur sind, ist der Umgang mit Endlichkeit

und Zeit für die Lebenskunst von zentraler Bedeutung. Die genannten Aspekte der Lebenskunst sind zudem nicht separat verfügbar, sie stehen in einem unverbrüchlichen Zusammenhang. Letztlich dient die Lebenskunst dem Ausbilden einer Lebenshaltung. Sie ist ein komplexer Lernprozess, der auf die Entwicklung einer autonomen und zugleich sozial engagierten Haltung ausgerichtet ist.

Der Aufbau dieses Buches

Im ersten Kapitel *Die Rückkehr der Lebenskunst* zeige ich, wie innerhalb der Philosophie als Reaktion auf den Neoliberalismus eine internationale Bewegung der Lebenskunst in Gang gekommen ist. Eine Vielzahl von Philosophen tritt für eine neue Individualethik ein, die ihr Augenmerk auf die positive Freiheit richtet. Ich erläutere kurz das Konzept der Selbstsorge und stelle damit eine erste inhaltliche Orientierung der Lebenskunst vor. Das Kapitel legt auch ein Programm der spätmodernen Lebenskunst dar. Da die neue Individualethik ihre Wurzeln in der Geschichte des westlichen Denkens hat, skizziere ich in den folgenden drei Kapiteln die bedeutenden Etappen dieser Moral in ihrem historischen Kontext.

Das zweite Kapitel *Lebenskunst in der Antike* widmet sich eingehend den verschiedenen antiken Schulen der Lebenskunst. Sie bieten ein auch heute noch nachvollziehbares moralisches Bildungsprogramm, dessen Elemente sich als »Archetypen der Suche nach Weisheit« charakterisieren lassen. Jeder der großen griechischen und römischen Schulen vertrat im Hinblick auf Selbsterkenntnis, Tugend, Glück, Genuss, Achtsamkeit und Gemütsruhe einen bestimmten Lebensstil. Ich erläutere, um welchen Lebensstil es sich jeweils handelt, worin diese Lebensstile übereinstimmen, worin sie sich unterscheiden und wie sie auf unsere westliche Kultur eingewirkt haben. Ich schließe dieses Kapitel mit einem Blick auf die frühchristlichen Kirchenväter, die ebenfalls eine Art Lebenskunst propagierten, wenn auch mit anderen Schwerpunkten.

Das dritte Kapitel *Selbstbejahung* ist dem ersten modernen Autor der Lebenskunst, Michel de Montaigne, gewidmet. Montaigne

gehört nicht ohne Grund zu den meistgelesenen und beliebtesten Philosophen. Die persönlich gehaltenen Reflexionen in seinem dickleibigen Werk »Essais« befassen sich mit ganz alltäglichen Ereignissen, vor allem aber mit dem Autor selbst: Montaigne möchte ein Vorbild sein. Menschen sind wandelbare Wesen, und schon aus diesem Grund ist die Gestaltung der eigenen Identität keine leichte Übung. Das Schreiben selbst kann im Laufe des Lebens einen wichtigen Beitrag zur Entstehung eines gewissen Zusammenhangs leisten. Ich mache mich auf die Suche nach der Moral, die sich in diesen Selbstreflexionen verbirgt, und frage mich: Welchen Menschen präsentiert uns Montaigne als Vorbild?

Im vierten Kapitel *Wie werde ich ein freier Geist?* geht es um einen Bewunderer Montaignes, um Friedrich Nietzsche, dessen Philosophie den Übergang vom vormodernen und modernen Denken zur unserer heutigen spätmodernen Zeit repräsentiert. Nietzsche grenzt sich mit seiner Gott-ist-tot-These radikal vom vormodernen Denken ab. Im Gegensatz zu den modernen Aufklärungsdenkern macht er sich allerdings nicht einfach das Prinzip der Autonomie zu eigen. Ebenso wie Kant verteidigt er den freien Geist. Er zeigt, wie schwierig der Weg zur Freiheit ist und wie leicht man in eine Sklavenmoral ableiten kann. In Abgrenzung zu Kant und im kritischen Anschluss an die Romantik verteidigt er eine Moral der Authentizität. Nur der souveräne Mensch sei in unserer Gesellschaft in der Lage, den Wertpluralismus wirklich zu leben und zu ertragen.

Die Kapitel fünf bis acht bilden unter systematischer Perspektive das Herzstück des Buches. In ihnen konzentriere ich mich auf die grundlegenden Konzepte einer modernen Lebenskunst: Autonomie, Authentizität, Selbstsorge und Zeit. Das fünfte Kapitel *Über innere Freiheit* wendet sich dem Philosophen und Schriftsteller Peter Bieri sowie der Frage zu, wie es modernen Menschen möglich ist, gut motivierte Entscheidungen zu treffen. In diesem Kapitel geht es um Freiheit und Determinismus, um unseren Handlungsspielraum, besonders um Willensbildung. Obwohl ich mich in einigen Anmerkungen kritisch gegenüber Bieris Sichtweise zur Rolle des Denkens, des Übens, der Beziehungen und der Zeit äußere, halte ich seine

Ausführungen über innere Freiheit für eine spätmoderne Lebenskunst dennoch für sehr bedeutsam.

Das sechste Kapitel *Wahrhaftig leben* geht noch einen Schritt weiter. In diesem Essay trete ich in die Fußspuren Charles Taylors, um die Bedeutung und den Wert des Begriffs der Authentizität zu beleuchten. Authentizität ist nach Taylors Ansicht das wichtigste moralische Ideal unserer Zeit. Es verweist auf die »Treue zu sich selbst«. Im Gegensatz zu vielen Skeptikern und Konservativen glaube ich an den Wert einer solchen Treue. Ich unterstreiche daher deren Bedeutung als einer starken Form von Subjektivität und als Grundlage jeder glaubwürdigen Form von Engagement. Moderne Lebenskunst ist eine praktische Ethik der Authentizität.

Das siebte Kapitel *Wider die Gleichgültigkeit* bietet einen Überblick über die Lebenskunst und eine weitere Vertiefung in dieses Thema. Zu Beginn skizziere ich den heutigen liberalen Zeitgeist und zeige, dass sich viele unserer persönlichen und gesellschaftlichen Probleme auf Gleichgültigkeit und einen Mangel an Motivation zurückführen lassen. Die neue Moral der Lebenskunst will dafür eine Lösungsperspektive bieten. Anschließend gehe ich näher auf das Konzept der Selbstsorge ein. Selbsterkenntnis, Handlungsfähigkeit, Motivation, Zeitlichkeit und Kontextbezogenheit sind die zusammenhängenden Elemente der Sorge um sich selbst. Diese Lebenskunst ist mein Rezept gegen den *Mythos* der Autonomie und die *Pflicht* zum Glück. Ich ende mit einem Appell zur Selbstverantwortung.

Das achte Kapitel *Zeit des Lebens* geht schließlich auf die fundamentale Rolle des Faktors Zeit in unserem Leben ein. Bekannte Soziologen wie Zygmunt Bauman und Hartmut Rosa haben überzeugend dargelegt, dass unser Leben heute schneller verläuft als je zuvor und wir in flüchtigen Zeiten leben. Daher geht eine moderne Lebenskunst weit über bloße Entschleunigungsmaßnahmen und Zeitmanagement hinaus. Ich befasse mich mit unterschiedlichen Aspekten der Zeit: dem rechten Augenblick, dem Zeitverlauf, der Abfolge, der Gleichzeitigkeit, der Dauer, dem Tempo, dem Ablauf bzw. Gang der Zeit, der Endlichkeit und dem Zeitgeist. Eine Schlüsselrolle

kommt dabei dem rechten Augenblick zu. Lebenskunst bedeutet, mit all diesen Aspekten der Zeit leben zu lernen. Ich entwickle eine Ethik der Zeitlichkeit und stelle dem Leser zehn Gebote für einen angemessenen Umgang mit der Zeit vor.

Das neunte Kapitel setzt sich mit der Frage des Ziels der Lebenskunst auseinander. Unter dem herausfordernden Titel *Wie können wir wirklich glücklich werden?* bespreche ich eine Reihe von Glückskonzepten der westlichen Philosophie. Aus ihnen wird deutlich, dass wir heute eine Reduktion des Glücks auf ein angenehmes Leben gewärtigen. Mittlerweile besteht sogar eine gewisse hedonistische Pflicht zum Glücklichsein. Das spätmoderne Über-Ich mahnt uns: »Sorge dafür, dass du glücklich wirst!« Ich gehe auf die Kritik an dieser Reduktion ein. Obwohl ich diese Kritik weitgehend teile, erscheint es mir jedoch verfehlt, das Glück als Ziel des Lebens ganz aufzugeben. Wofür ich plädiere, ist ein vielgestaltiges Glück.

Lebenskunst ist eine individuelle Angelegenheit: Man tritt in Beziehung zu sich selbst und versucht sich selbst ein gutes Leben zu schaffen, was natürlich immer auch ein gutes Leben mit anderen einschließt. Ein gutes Leben für einen selbst ergibt sich oft aus der Bemühung darum, anderen ein gutes Leben zu verschaffen. Menschen, die einem wichtig sind, wie Partner, Kollegen, Bekannte und vor allem Freunde, haben ihrerseits einen großen Einfluss darauf, wie wir mit uns selbst umgehen.

Im zehnten Kapitel *Freundschaft und Selbstverwirklichung* trete ich für eine neue Freundschaftskultur ein. Ich lege dar, was der Begriff Freundschaft inhaltlich enthält und welche Bedeutung ihm gegenwärtig zukommt. Die traditionelle Freundschaftskultur hat viel unter dem liberalen Zeitgeist gelitten, sie ist nicht mehr das, was sie einmal war. Freundschaften werden heutzutage vor allem unter den Aspekten des Nutzens und des Genusses betrachtet, wohingegen die authentische Freundschaft weitgehend aus dem Blick geraten ist. Deshalb trete ich zu guter Letzt für ein Wiederaufleben der Freundschaft ein, in der Selbstsorge und die Sorge um den anderen zusammenfallen.

Das Buch schließt im elften Kapitel mit *Die Kunst des Älterwerdens*. Mit zunehmendem Alter wandelt sich auch unser Verhältnis zur Zeit. Es gibt vielerlei gesellschaftliche Direktiven zum Stellenwert und zur Gestaltung des Alterns. Ich präsentiere hier eine Agenda für die zweite Lebenshälfte. Die erste Aufgabe eines authentischen Lebens-

In einer Kultur, die von einer zunehmenden Beschleunigung erfasst wird, ist ein guter Umgang mit der Zeit vielleicht wichtiger als je zuvor.

stils besteht darin, eine Haltung zu diesen Direktiven zu finden. Für ein gutes Leben ist es wichtig, dass wir uns der Enteignungen bewusst werden, die uns in der Vergangenheit widerfahren sind, und dass wir unser zukünftiges Leben aktiv gestalten, uns unser Leben wieder aneignen. Wenn wir älter werden, müssen wir natürlich auch lernen, mit Verlusten in einer gelassenen Haltung zu leben.

Dieses Buch will ein breites Publikum ansprechen und zu einem vertieften Verständnis der Lebenskunst beitragen. Der Leser wird erfahren, was Lebenskunst ist, wo die Wurzeln der aktuellen Lebenskunst liegen und warum Lebenskunst für unser eigenes Leben bedeutsam ist. Das Buch bietet eine Fülle von Gedanken zu Themen wie Authentizität, innere Freiheit, Glück und Freundschaft. In einer Kultur, die von einer zunehmenden Beschleunigung erfasst wird, ist ein guter Umgang mit der Zeit vielleicht wichtiger als je zuvor. Meine Ethik der Zeit will deutlich machen, wie trotz der Dynamik des spätmodernen Lebens ein interner Zusammenhang in unserem Leben aufrechterhalten werden kann. Obwohl ich mir der Gefahr und des häufigen missbräuchlichen Gebrauchs der Redewendung »ich selbst sein« sehr wohl bewusst bin, wage ich die Behauptung, dass eine wahrhaftige Lebenshaltung möglich und für ein sinnvolles Leben sogar unverzichtbar ist. »Wider die Gleichgültigkeit« ist ein Plädoyer für die Entwicklung einer persönlichen, gut motivierten Haltung, die es uns ermöglicht, als freie Geister in wirklicher Verbundenheit miteinander zu leben.