

Wilhelm Schmid (Berlin)

Ethik der Ernährung

als Element der Lebenskunst in einer anderen Moderne

1. Der Begriff der Lebenskunst und das Anliegen der Philosophie

Was hat Philosophie mit Lebenskunst zu tun? In der Tat, so weit ist es gekommen, dass man diese Frage stellen muß. Dabei stammt der Begriff der Lebenskunst in Europa aus der antiken Philosophie, ist also von vornherein philosophisch: griechisch *téchne tou bíou*, *téchne perì bion*, lateinisch *ars vitae*, *ars vivendi*. Die europäische Philosophie selbst trägt die Verantwortung dafür, dass sie eines ihrer vornehmsten Gebiete aus den Augen verloren hat. Dies geschah im Gefolge der Konzeption der Epoche namens „Moderne“ im 18. Jahrhundert durch die Philosophen, die Aufklärer waren: Mithilfe von Wissenschaft, Technik und freier Wirtschaft sollte die Moderne die kleinen und großen Lebensprobleme lösen und das „größte Glück der größten Zahl“ realisieren; die Philosophie fand ihre Aufgabe fortan darin, der Wissenschaft theoretisch zuzuarbeiten. Wo alle Lebensprobleme gelöst werden, wird eine Lebenskunst überflüssig. Es scheint jedoch, dass das Kalkül nicht gänzlich aufgegangen ist, und der Optimismus, dass es jemals aufgehen wird, ist geschwunden. Konsequenterweise kommt es zu einer Rückkehr der Lebenskunst.

Es ist das Anliegen meiner Arbeit seit vielen Jahren, Philosophie und Lebenskunst wieder aufeinander zu beziehen und eine „Philosophie der Lebenskunst“ neu zu begründen.¹ Philosophie meint dabei zunächst nichts anderes als ein *Innehalten und Nachdenken* – das ist eine bescheidene Definition, aber Philosophie beginnt seit jeher mit diesem Moment. Sie ist die Eröffnung eines geistigen Raums, innerhalb dessen Lebensfragen gestellt und erörtert werden können, ohne dass es hierfür eines pathologischen Hintergrunds bedürfte. Wer Fragen an das Leben hat, ist nicht notwendigerweise krank, auch nicht „gestört“, und nicht unbedingt therapiebedürftig. Es gibt offenkundig heute eine wachsende Zahl von Menschen, die von Lebensfragen umgetrieben wird; das hängt mit der Situation und dem Zustand der Moderne

¹ Wilhelm Schmid, *Philosophie der Lebenskunst – Eine Grundlegung*, Frankfurt am Main 1998 (Suhrkamp Taschenbuch), 9. Auflage 2003. In stark verkürzter Form und mit neuen Texten: Wilhelm Schmid, *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*, Frankfurt/M. 2000 (Suhrkamp), 6. Auflage 2004.

zusammen. An wen können diese Menschen sich eigentlich wenden? Sie adressieren sich gerne an die Philosophie, nicht an die Therapie, bei der sie die Unterstellung eines pathologischen Hintergrunds vermuten, und nicht an die Theologie, da jahrhundertealte Methoden der „Seelsorge“ im Bewusstsein noch nachwirken; das sind jedenfalls meine Erfahrungen bei der regelmäßigen Arbeit in einem Krankenhaus, die mir hilft, nicht nur Theorien über die Lebenskunst aufzustellen, sondern auch in der Praxis damit zu arbeiten.

Philosophie der Lebenskunst meint das Innehalten und Nachdenken über die Grundlagen und möglichen Formen eines bewusst geführten Lebens, und dieses „bewusst geführte Leben“, das ist Lebenskunst. Was darunter zu verstehen ist, war in der Tradition oft sehr genau, geradezu *normativ*, festgelegt, vor allem in der stoischen Philosophie: Man hatte leidenschaftslos und unantastbar zu sein, eben „stoisch“. Unter Bedingungen moderner Freiheit wird allerdings alles an der Lebenskunst zu einer Frage der Wahl, daher verfährt die erneuerte Philosophie der Lebenskunst *optativ*: Optionen, Möglichkeiten eröffnend, sie vor den Augen des Individuums ausbreitend, für und gegen die unterschiedlichen Optionen im Gespräch argumentierend, um letztlich eine überlegte eigene Wahl zu ermöglichen; nicht jedoch Normen vorschreibend, neue Verbindlichkeiten schaffend, auch wenn vielen genau das wünschenswert erscheint. Zu den Bedingungen moderner Freiheit gehört vor allem die Notwendigkeit der Selbstsorge und Selbstverantwortung des jeweiligen Individuums.

Lebenskunst meint die *bewusste Gestaltung des Lebens und des Selbst*. Das Leben erscheint dabei als Material, die Kunst als Gestaltungsprozess, die Philosophie als geistige Hilfestellung, nicht als Therapie. Das Werk der Kunst muss nicht irgendwann definitiv vollendet sein; es kann vielmehr fragmentarisch bleiben. Die Arbeit an diesem Werk geschieht vorzugsweise über die Arbeit an äußeren Werken, die im Grunde immer eine Arbeit des Selbst an sich bedeutet. Auch die Anderen arbeiten grundsätzlich mit an diesem Werk, das das Selbst und sein Leben ist. Mit der Arbeit der Gestaltung ist hier nicht eine beliebige Verfügung über das Material gemeint und auch nicht unbedingt nur ein aktives Tun, sondern ebenso ein passives Lassen. Nicht alles am Selbst und seinem Leben ist beliebig zu gestalten, vieles ist vielmehr in irgendeiner Weise hinzunehmen, wobei sich jedoch wiederum die Frage stellt, welche Haltung dazu einzunehmen ist, denn die ist eine Frage der Wahl. Die Philosophie kann eine Reihe von konkreten Vorschlägen machen, die zur Gestaltung des Lebens und zum Gewinn von Selbstmächtigkeit dienen können, immer ausgehend von der Frage: Was ist grundlegend für das Leben, welche Möglichkeiten des Umgangs damit gibt es?

2. *Lebenskunst als Arbeit an einer anderen Moderne*

Als grundlegend erscheint vor allem, dass das Leben an die Bedingungen und Möglichkeiten einer bestimmten Zeit und eines Kulturraumes gebunden ist. Die Lebenskunst, wie sie hier entfaltet wird, versucht (auch wenn sie einige Inspirationen aus der Tradition aufnimmt) auf die Herausforderungen der Zeit der Moderne zu antworten. *Was aber ist Moderne? Woher kommt sie, wohin geht sie?* Sie erscheint als eine Denkweise, die die verschiedensten Erscheinungsweisen des Lebens durchzieht, nicht als Produkt eines Zufalls, sondern einer absichtsvollen Konzeption, modernen Menschen oft kaum mehr bewusst. Dynamisch bewegt wird die Moderne, wie sie von den Aufklärern im 18. Jahrhundert konzipiert worden ist, vom Begriff der *Freiheit*, um unfreien, unwürdigen, elenden Verhältnissen zu entkommen. Freiheit wird dabei von vornherein und bis ins 21. Jahrhundert hinein im Wesentlichen als „Befreiung“ verstanden und als Freiwerden von Gebundenheit erfahren. Nichts daran ist zurückzunehmen, die Tragik der Freiheit als Befreiung besteht jedoch darin, ein Individuum freizusetzen, das in seiner Bindungs- und Beziehungslosigkeit kaum zu leben vermag. Wie ein erratischer Block steht es in der Landschaft der Moderne, versteht sich selbst nicht mehr und weiß mit sich nicht umzugehen.

Denn das ist die Situation des modernen Individuums: Frei zu sein von *religiöser Bindung*, denn es ist auf keine Religion mehr festgelegt, auf kein Jenseits mehr vertröstet – mit der Folge, auf kleine und große Lebens- und Sinnfragen nun selbst Antworten finden zu müssen. Frei zu sein von *politischer Bindung*, denn aufgrund der Befreiung von jeder Bevormundung vermag es eigene Würde und Rechte gegen Fremdbestimmung geltend zu machen – mit der Konsequenz, dass die individuelle wie gesellschaftliche Selbstgesetzgebung („Autonomie“ im Wortsinne) zur ebenso mühsamen wie unumgänglichen Aufgabe wird. Frei zu sein von *ökologischer Bindung*, denn aufgrund technischer Befreiung von Vorgaben der Natur sind neue Lebensmöglichkeiten entstanden – mit der schmerzlichen Erfahrung, dabei die eigenen Lebensgrundlagen verletzen zu können und aus Eigeninteresse (sofern da noch eines ist, das so weit reicht) eine ökologische Haltung neu begründen zu müssen. Frei zu sein von *ökonomischer Bindung*, die zunächst noch darin bestand, die freigesetzte wirtschaftliche Tätigkeit einiger auf die Hebung des Wohlstands aller zu verpflichten – die Befreiung davon sorgt für soziale und ökologische Kosten, deren Bewältigung größte Mühe macht. Frei zu sein schließlich von *sozialer Bindung*: Das vor allem ist der Befreiungsprozess, der das moderne

Individuum erst hervorgetrieben hat, losgelöst aus seinem Eingebundensein in Gemeinschaften, befreit („emanzipiert“) von erzwungenen Rollenverteilungen, sexuell befreit von überkommenen Moralvorstellungen, befreit überhaupt von Moral und Werten, die als „überholt“ angesehen werden. Anstelle von Gemeinschaft entsteht die Gesellschaft als Zusammenkunft freier Individuen. Alle Formen sozialer Gemeinschaft werden fragmentiert.

Moderne ist eine Auflösung von Zusammenhängen und somit von *Sinn*, denn Sinn, das ist Zusammenhang. Die Befreiung von inneren und äußeren Bindungen und Beziehungen führt zur Erfahrung des „Nihilismus“. Aber die Bedeutsamkeit von Zusammenhängen ist in ihrer Abwesenheit am besten zu erkennen. Die Moderne im Übergang ist daher eine philosophische Zeit, eine Zeit der neuerlichen Frage nach dem Wesentlichen, nach dem „Sinn“. Da sich im Nichts nicht leben lässt, beginnt die Arbeit an einer Wiederherstellung von Zusammenhängen, wenn auch anfänglich noch naiv und unbeholfen. Das ist eine *Modifikation der Moderne*, und die Lebenskunst kann sich als Teil der Arbeit daran verstehen. Sie begibt sich auf die Suche nach dem „richtigen Leben im falschen“, und sie ist ein antinihilistisches Projekt – vorausgesetzt, es erscheint erstrebenswert, sich nicht im Nihilismus einzurichten. Einiges an der Ausrichtung des modernen Lebens könnte grundsätzlich „falsch“ sein: Falsch könnte es sein, religiöse Fragen für erledigt zu betrachten, politische Rechte ein für allemal für gesichert zu halten, ökologische Zusammenhänge in desaströsem Ausmaß zu vernachlässigen, der ökonomischen Rationalität eine unangemessene Bedeutung zuzumessen, soziale Zusammenhänge so weitgehend aufzulösen, dass jedes gesellschaftliche Zusammenleben unterminiert wird, zugunsten eines „Glücks“, das regelmäßig ins Unglück führt. Eine Veränderung moderner Denk- und Lebensweisen kann jedoch nicht „von oben herab“ verordnet werden, sondern nur „von unten herauf“ wachsen, realisiert von einzelnen Individuen, die Inseln des Anderen bilden und „gleichsam durch die Form der eigenen Existenz“, wie es in einer Vorlesung zur Moralphilosophie (1957) von Theodor W. Adorno heißt, „mit all den unvermeidbaren Widersprüchen und Konflikten, die das nach sich zieht, versuchen, die Existenzform vorwegzunehmen, die die eigentlich richtige wäre“.

Die Arbeit an einer *anderen Moderne* rückt auf andere Weise das Individuum ins Zentrum, nicht mehr *nur* als sich befreiendes, sondern *auch* als Freiheitsformen schaffendes: zweifellos ein *nietzscheanisches Projekt*. Erhalten bleibt der Zentralbegriff der Freiheit, verstanden jedoch nicht mehr nur als negative Freiheit der Befreiung, des Freiseins *von*, sondern auch als positive Freiheit des Freiseins *zu* Bindungen, Beziehungen, Begrenzungen, die vom

Individuum selbst gewählt und festgehalten werden. Alle Arbeit an der Formgebung der Freiheit wurde in der Moderne sehr stark auf das *Recht* konzentriert, das mit dem Umfang der Aufgabe jedoch überfordert ist. In allen genannten Hinsichten: religiös, politisch, ökologisch, ökonomisch, sozial, sind daher *Formen der Freiheit* auszuarbeiten, um den Zustand des bloßen Befreitseins zu überwinden. Nicht zuletzt auch, weil dieser Zustand, wie sich zeigt, antimoderne Kräfte auf sich zieht, die die Spielräume der Freiheit bedrohen, getrieben von tödlicher Angst vor der Moderne und ihren Befreiungen. Eine andere, kritische, reflektierte Moderne wird sich eher darauf verstehen, Brücken zu anderen Kulturen zu bauen, statt diese mit kultureller Arroganz als „überholt“ abzuweisen. Sie verzichtet dabei nicht auf zentrale Errungenschaften der Moderne wie Menschenwürde und Menschenrechte. Erhalten bleibt das moderne Engagement für Veränderungen und Verbesserungen, alles andere würde das blinde Sichfügen in beliebige Verhältnisse bedeuten. Ein entscheidender Punkt der Korrektur der Moderne ist jedoch die Anerkennung und Wiederherstellung ökologischer Zusammenhänge. Das betrifft nicht nur die äußere Ökologie der Welt, sondern ebenso die innere Ökologie des einzelnen Individuums. Ein aufmerksamer und pfleglicher Umgang gilt daher dem eigenen Körper, notwendiger Bestandteil einer ökologischen Lebenskunst.

3. Ökologie des Körpers: Ethik der Ernährung

Der Körper jedes Einzelnen ist selbst ein Ökosystem. Die Ökologie der Biosphäre im Ganzen und auch deren Gefährdung spielen sich zugleich innerhalb des Körpers ab, denn Menschen leben nicht als separate Wesen auf dem Planeten, sondern betreiben unentwegt Stoffwechsel mit ihm, atmen ihn, trinken ihn, essen ihn und scheiden ihn aus. Zu den Stoffen, deren Kreisläufe durch den Körper hindurchgehen, zählen nicht zuletzt die Schadstoffe, die vom Menschen selbst produziert werden. „Wenn wir auf so vertrautem Fuße mit diesen chemischen Stoffen zu leben gedenken – sie essen, trinken und sie selbst ins Mark unserer Knochen aufnehmen –, sollten wir wohl etwas von ihrer Natur und ihrer Wirkungsweise wissen“, meinte Rachel Carson schon 1962 in ihrem Buch „Der stumme Frühling“, das den Anstoß zur Gründung der amerikanischen Umweltschutzbewegung gab. Bei der Ökologie des Körpers geht es nicht etwa darum, einer hypochondrischen Gesundheitslehre zu frönen, sondern darauf aufmerksam zu sein, was dem Körper schadet und was ihm gut tut, welche Stoffe auf welche Weise im Körper wirken und wie sie zu dosieren sind zwischen einem Zuviel, das als Gift wirken, und einem Zuwenig, das sich als lebensbedrohlicher Mangel auswirken kann. Fragen der Ernährung rücken ins Zentrum.

Lange Zeit konnten Fragen der Ernährung als unphilosophisch gelten. Das „reine Denken“ mit Produkten der „ausgebreiteten Welt“ zu nähren, schien so vernachlässigenswert zu sein wie die Versorgung mit frischem Sauerstoff: Philosophen hielten es für unwichtig, Welt so tief in sich aufzunehmen. Nietzsche hingegen hielt „die Frage der *Ernährung*“ für bedeutsamer fürs Leben als etwa theologische Fragen: Das „Heil der Menschheit“ hänge daran, er selbst habe die Gegenprobe gemacht, wenn auch aus blanker Unkenntnis, als er zur Zeit seines Schopenhauer-Studiums den Willen zum Leben sehr ernsthaft „durch Leipziger Küche“ verneinte (*Ecce Homo*, „Warum ich so klug bin“). Wie es auch immer um das „Heil“ bestellt sein mag: Zumindest erscheint die Frage der Ernährung als sinnvolles Objekt der Sorge für sich selbst, um sich mit sich zu befreunden und ein bejahenswertes Leben zu realisieren.² Wenn wirklich, wie es heißt, die Liebe durch den Magen geht, dann gilt dies auch für die Liebe zu sich selbst. Die Ernährung ist der Ausdruck dieser Liebe, der intimste Akt, den das Selbst tagtäglich mit sich vollzieht – intimer als die zeitweilige innige Berührung eines anderen beim erotischen Akt, denn es geht um die dauerhafte Verschmelzung des Selbst mit dem, was es „zu sich nimmt“. Stoffe und Materialien nimmt es tief in sich auf, sie durchwandern den Körper von oben nach unten, sondern ihre Substanzen ab und vermischen sich mit den Säften des Körpers.

Es gehört zu den Besonderheiten der Lebensführung in moderner Zeit, dass Fragen der Ernährung von jedem einzelnen Selbst neu zu entscheiden sind, nachdem traditionelle, konventionelle und religiöse Antworten darauf an Verbindlichkeit verloren haben: Die *moderne Freiheit* durchquert den Magen des Selbst. Eine historische Errungenschaft dieser Freiheit ist die weitgehende Befreiung moderner Gesellschaften vom Hunger, aber wie jede Befreiung führt auch diese nicht von selbst schon zu *Formen der Freiheit*: Von den Nahrungsmitteln, die im Übermaß zur Verfügung stehen, wird zunächst im selben Übermaß, wahllos und unreflektiert, Gebrauch gemacht, mit all den Konsequenzen, die sich daraus für den Körper ergeben. In dieser Situation hat jeder Einzelne eine erste, grundlegende Wahl zu treffen, für die drei Optionen zur Verfügung stehen: 1. Sich gänzlich *ignorant* gegen Ernährungsfragen zu verhalten, sich nicht um irgendwelche Kenntnisse und Erkenntnisse zu bekümmern, dies aber bewusst zu tun. 2. Mehr oder weniger bewusst dem Impuls der Angst zu folgen, sich *hysterisch* von allen nur denkbaren Gefahrenquellen fern zu halten und fraglos

² Vgl. Wilhelm Schmid, *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Reihe Bibliothek der Lebenskunst, Frankfurt a. M. 2004 (Suhrkamp), 3. Auflage 2004.

von der epistemischen Ebene ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse zur ethischen Ebene des Handelns überzugehen. 3. Schließlich aber sich selbst eingehender mit Ernährungsfragen zu befassen, um möglichst klug, differenziert und *wählerisch* damit umzugehen; auf optativer Grundlage je nach Plausibilität auch Wissen heranzuziehen, es jedoch nicht umstandslos zur normativen Grundlage des Handelns zu machen: Wissenschaft darf nicht mit definitiver Gewissheit verwechselt werden. Auf mögliche Risiken antwortet eine Vorsicht, die nicht von der Aufhebbarkeit sämtlicher Risiken träumt.

Den Problemen und Gefahren der Intimität kann eine *Ethik der Ernährung* Rechnung tragen. Sie berücksichtigt die verschiedensten Aspekte der Ernährung für Selbst und Welt und verknüpft die Ethik des Selbstverhältnisses mit einer Ethik des Weltverhältnisses. Alle Aspekte der *Klugheit*: Rücksicht, Umsicht, Vorsicht und Voraussicht, sind hier am Platz. Sich um Klugheit zu bemühen heißt abzuwägen, einzuschätzen, Sensibilität zu gewinnen, ein Gespür zu entwickeln, verfügbare Kenntnisse heranzuziehen und sich um eine Aufklärung von Zusammenhängen zu bemühen, so weit das momentane Wissen reichen kann: Was sind die Grundlagen der Ernährung, welche Möglichkeiten habe ich und welche Wahl treffe ich? Was ist das, was ich zu mir nehme; was braucht mein Körper, was nicht? Welche Produkte bergen welche Inhaltsstoffe, und wie werden sie produziert, konserviert, transportiert, konsumiert? Das Selbst konzentriert seine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf das gesamte Umfeld der zu treffenden Wahl, um mit allen relevanten Aspekten vertraut zu werden. Das reicht von der vorbereitenden Sensibilisierung für Fragen der Ernährung bis hin zur globalisierenden Betrachtungsweise ihrer Konsequenzen: Denn die Produkte, die zur Ernährung herangezogen werden, haben erwünschte oder unerwünschte Konsequenzen nicht nur im Körper des Selbst, sondern auch am Ort ihrer Herkunft und auf dem Weg zum Selbst. Mit ihrer Aufnahme in sich geht das Selbst eine intime Beziehung auch zu ihrer Herkunft ein, und die Bedingungen von Produktion und Transport, die sozialen Bedingungen inhumaner Arbeitsverhältnisse oder die ökologischen Bedingungen einer Freisetzung von Schadstoffen wirken auf direkte oder indirekte Weise wiederum auf die Lebensbedingungen des Selbst zurück.

Ihre konkrete Ausformung erfährt die Ethik der Ernährung in einer *erneuerten Diätetik*, die nicht primär darin besteht, „Diät zu halten“, sondern, dem zugrunde liegenden griechischen Begriff *díaita* entsprechend, eine bestimmte *Lebensweise* einzurichten, beruhend auf der Wahl des Selbst. Von besonderem Interesse bei der Einrichtung des Lebens sind die Rhythmen von Ruhe und Bewegung, von Wachen und Schlafen, und in diesem Rahmen erst die Einzelfragen

des Essens und Trinkens – und welche Rolle den erotischen Lüsten, den *aphrodisia*, zugemessen wird, die seit altersher zur körperlich-seelisch-geistigen Nahrung im Rahmen einer Lebensweise beitragen. Von Bedeutung ist die *Haltung*, mit der gegessen und getrunken wird; entscheidend ist, ob Essen und Trinken genossen oder lediglich aus Vernunftgründen „dem Körper zugeführt“ werden. Eine Frage der Haltung ist, ob das Selbst sich mit „schnellem Essen“ (*Fast Food*) abpeisen lässt oder die Alternative des „langsamen Essens“ (*Slow Food*) bevorzugt; die Wahl dazwischen trifft allein das Selbst, das sich die Frage stellt: Was bedeutet es für mich, beim Essen zu verweilen, dem eigenen Körper die Muße zu gönnen, das Essen zu genießen oder eben nicht? Die Antwort kann es für sich erspüren, indem es darauf achtet, welche Art des Essens seinem Wohlbefinden förderlich ist und die körperliche Widerstandsfähigkeit erhöht. Genossen werden kann ein Essen auch dann, wenn es nicht in jeder Hinsicht den hohen Maßstäben einer gesunden Ernährung genügt. Zur erneuerten Diätetik gehört durchaus der reuelose Genuss dessen, was das Selbst zu sich nimmt, von ihm selbst gewählt, und wovon es sich intim berühren lässt; intensiviert wird der Genuss durch die volle Entfaltung der Sinne des Sehens, Riechens, Schmeckens und durch die rituelle Inszenierung, die das Essen zum individuellen und sozialen Ereignis macht. Nur der mangelnde Genuss beim Verdacht, das Falsche zu essen, im falschen Rahmen, die spürbare Unlust beim Essen, die nachfolgende Reue sorgen für ungesunde Empfindungen von Stress.

Von vornherein kann es bei einer erneuerten Diätetik nicht um eine *normative*, sondern nur um eine *optative* Lebens- und Ernährungsweise gehen. Das gilt auch dann, wenn Experten imperativische Auskünfte darüber geben, was genau zu essen und zu trinken sei und wie man zu leben habe, um gesund zu leben, mag das auch noch so vernünftig erscheinen, wie etwa bei der Formulierung der „fünf Punkte“: viel Bewegung zu suchen, Übergewicht zu vermeiden, auf Nikotin und übermäßigen Alkoholgenuss zu verzichten, viel Salat, Gemüse und Obst zu essen, Fleisch nur maßvoll zu gebrauchen. Trotz allem kann dem die Auffassung entgegen gesetzt werden, dass es womöglich nicht gesund ist, immer nur gesund zu leben und zu essen: Die Integrität des Selbst und insbesondere Magen und Darm müssen auch Herausforderungen bestehen können. Das ist kein Plädoyer für beliebige Lebensweise und Ernährung, sondern dafür, dem gesunden Leben und Essen allein nicht alles zuzumuten. Das einzelne Individuum selbst trifft die Wahl, die es mit seiner gesamten Existenz auch selbst verantwortet. Entscheidet es sich für diätetische Veränderungen, ist ein zentrales Problem allerdings die Verflochtenheit der Lebensweise und der Fragen der Ernährung mit dem Phänomen der

Gewohnheit. Ernährungsgewohnheiten zu ändern bedarf einer intensiven Asketik, denn die bloße Einsicht in den Sinn von Veränderungen führt noch lange keine herbei; vielmehr bedarf es beständiger alltäglicher Arbeit, um eine mehr oder weniger gedankenlos vollzogene Gewohnheit durch eine bewusst gewählte zu ersetzen. Niemand sonst als das Selbst kann dies leisten, und für seine Mühe gibt es letztlich nur einen ausschlaggebenden Grund: sein Eigeninteresse, denn es geht um sein Leben, das von der Ernährung auf existenzielle Weise abhängt und mit ihr gegebenenfalls auf dem Spiel steht.

Wenn die Option einer gesunden Ernährung vorgezogen wird, kommt dennoch kein aktuell geltender Standard dazu ohne weiteres in Betracht; vielmehr erscheint es sinnvoll, mit der Zusammenstellung der einzelnen Elemente der Ernährung in Bezug auf die je eigene Lebensweise selbst zu experimentieren, bis eine gut lebbare *Komposition* gefunden ist. Komponenten sind die 4 Arten von Stoffen, die tagtäglich in den Körper aufgenommen und von ihm ausgeschieden werden. Hilfreich für das Selbst ist, wenn der Bedarf sich in Appetiten äußert: In ihnen kommt das Gespür des Körpers zum Vorschein, das durch Erfahrung weiter zu verfeinern ist. Das betrifft zunächst die *Nährstoffe*, die als Energielieferanten für Körper und Gehirn fungieren. Die Aufmerksamkeit gilt ferner dem richtigen Maß an *Wirkstoffen*, Vitaminen wie auch Mineralstoffen, die dem Eindringen von Krankheitserregern in den Organismus entgegenwirken; auch Tausende von „Sekundären Pflanzenstoffen“ sind dafür von Bedeutung. Schließlich aber geht es um das richtige Maß an *Ballaststoffen*, die einer Pflege des Darms dienen, in dessen Wänden ein Großteil des Immunsystems angesiedelt ist. Es ist sinnvoll, sich vor Augen zu führen, welche Arbeit im Darm geleistet wird, um sie wirksam erleichtern zu können: Er nimmt die Nährstoffe auf und verwandelt sie in Energie, aber er ist auch mit dem zentralen Problem moderner Ernährung befasst, mit all den *Zusatzstoffen*, chemischen Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, auch „Fruchzubereitungen“, die wiederum zugesetzter Aromastoffe bedürfen; immer mit der Gefahr, dass das Immunsystem des Körpers davon irritiert wird und allergisch reagiert.

Zu einer ausreichenden Grundversorgung mit Flüssigkeit trägt die *Suppe* bei. Kein Geringerer als Epikur hat sie philosophisch nobilitiert, denn seinen Vorstellungen eines lustvollen Lebens („Nicht jede Lust ist wählenswert“, *Brief an Menoikeus*, 129) entsprach sie auf ideale Weise: nicht in aufwändigen Gelagen zu schwelgen, sondern die Bedürfnisse auf ein minimales Maß zu reduzieren, um ihre Befriedigung dann maximal zu genießen. Derjenige Genuss erscheint ihm am lustvollsten, für den wenig nötig ist, und zu finden ist er durchaus im Sinnlichen,

nicht in einer bloßen Idee: Er wisse nicht, meinte Epikur gegen Platon gewandt, was er sich unter der Idee „des Guten“ vorstellen solle, wenn nicht die Liebeslust, die Lust des Hörens, die Lust eines schönen Anblicks und – die „Lust der Suppen“; nicht aber auserlesene Feinschmeckersüppchen, sondern „bescheidene Suppen“ (*litoi chyloi*). Mühelos könnte sich auch der moderne und andersmoderne Epikureer teilweise von Suppe ernähren, mit viel Flüssigkeit und Wirkstoffen, sofern es sich nicht um eine Fertigsuppe aus der Tüte handelt. Suppe zu essen ist die maßvolle Lust der Autarkie, die der Askese Genüge tut; sie ist eine entsagungsvolle Ernährung, die doch auch die Ekstase ermöglicht, denn das Selbst kann außer sich geraten bei ihrem Anblick und ihrem Genuss.

4. Das Ziel der Lebenskunst: Schönes Leben

Die ökologische Lebenskunst zeichnet sich nicht durch eine entsagungsvolle, verhärmte Haltung des Subjekts aus, wie sie für „Ökologen“ im ausgehenden 20. Jahrhundert in der öffentlichen Wahrnehmung typisch erschien. Vielmehr lebt das ökologische Selbst den größeren Lebensgenuss vor, dessen Voraussetzung die volle Entfaltung der Sinne ist. Die ökologische Lebenskunst, die einen Begriff vom schönen und bejahenswerten Leben zu geben vermag, wird ihrerseits zum *existenziellen Argument*, das mehr Überzeugungskraft für Andere in sich birgt, das Leben zu ändern und ökologisch zu gestalten, als so manches Sachargument.

Grundlegend für die Lebenskunst ist zuletzt, dem Leben ein Ziel zu geben. Auch hier ist es jedoch für eine Philosophie der Lebenskunst erforderlich, dieses Ziel nicht normativ festzulegen, sondern optativ offen zu halten. In der antiken europäischen Philosophie wurde das Ziel gerne als „das Schöne“ (*to kállos*) bezeichnet, ein ebenso faszinierender wie zerfließender Begriff. Sagte jemand, er taue nicht zur Philosophie, erhielt er von Diogenes umgehend zur Antwort: „Wozu also lebst du, wenn du dich nicht darum sorgst, schön zu leben?“ In der Tat kann man sich die Frage stellen, ob ein Leben ohne Orientierung am Schönen überhaupt möglich ist. Daher erscheint es sinnvoll, „das Schöne“ zu rehabilitieren und zugleich neu zu definieren, um dem Begriff einen fassbaren Inhalt zu geben: Schön ist das, was als *bejahenswert* erscheint. Als bejahenswert erscheint es in einer individuellen Perspektive, die keine Allgemeingültigkeit beanspruchen kann. Das Schöne sollte aber nicht zu einem ästhetizistischen Missverständnis führen: Die eigentliche Macht der Schönheit liegt nicht in der Perfektionierung, oberflächlichen Glättung und Harmonisierung der Existenz, sondern in der Möglichkeit ihrer Bejahung. Bejahenswert kann keineswegs nur das

Angenehme, Lustvolle, „Positive“ sein, sondern ebenso das Unangenehme, Schmerzliche, „Negative“ – weil es die tiefere Erfahrung sein kann, die weiter bringt. Das Schöne umfasst auch das Misslingen, entscheidend ist, ob das Leben insgesamt als bejahenswert erscheint.

Wenn das Motiv dafür, das Leben überhaupt zu gestalten, von der Kürze des Lebens herrührt, dann der Anstoß dazu, es *schön* zu gestalten, von der Sehnsucht nach der Möglichkeit, es voll bejahen zu können. Schön ist das, wozu das Individuum Ja sagen kann. Vor diesem Hintergrund kann der grundlegende Imperativ der Lebenskunst formuliert werden, der jeden einzelnen Schritt des Individuums in den Horizont der Gesamtheit der Existenz stellt und nur vom Individuum selbst in Kraft gesetzt werden kann, ein einfach erscheinender *existenzieller Imperativ*: Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist. Das stellt den Prüfstein dar, an dem das eigene Leben immer wieder gemessen und beurteilt werden kann. Sollte das Leben so, wie es gelebt wird, nicht bejahenswert sein, dann wäre es zu ändern, denn es gibt nur diese eine „Sünde wider den heiligen Geist“: Ein Leben zu führen, das nicht bejaht werden kann. Das ist nicht so unpolitisch, wie es erscheint. Das schöne Leben ist auch *politisch* zum Argument zu wenden, um an gesellschaftlichen Verhältnissen zu arbeiten, die bejahenswerter sein könnten als die gegenwärtigen, und die im Gegenzug wiederum eine bejahenswertere Existenz ermöglichen würden. In keiner Weise ist mit der Rede von Bejahenswertem schon eine Aussage darüber gemacht, ob das Bestehende auch das Bejahenswerte sei.

So kann Lebenskunst tatsächlich heißen, *sich ein schönes Leben zu machen*, im Sinne von: Das Leben bejahenswerter zu machen, und hierzu eine Arbeit an sich selbst, am eigenen Leben, am Leben mit Anderen und an den Verhältnissen, die dieses Leben bedingen, zu leisten. Jedenfalls meint das schöne Leben nicht das *moderne konsumtive Glück*, meist als angenehmer Dauerzustand vorgestellt, voller Lust, ohne Schmerz – ein Zustand, den die meisten nicht erreichen und darob unglücklich sind, während die, die ihn erreichen, auch nicht zu beneiden sind. Es war der Utilitarismus, der das „Glück“ für die Moderne als Maximierung von Lust und Eliminierung von Schmerz definierte. Wenn für das schöne Leben der Begriff des Glücks überhaupt eine Rolle spielt, dann eher der wiedergewonnene des *antiken autarken Glücks*, zurückzubeziehen auf die aristotelische und epikureische Eudaimonia sowie die stoische Beatitudo: Es beruht auf der Selbstaneignung und Selbstmächtigkeit des Individuums, das sein Leben bewusst führt, ein Leben, aus dem die Widersprüche nicht ausgeschlossen, sondern bestenfalls zu einer spannungsreichen Harmonie zusammengespannt sind. Es handelt sich nicht unbedingt um das, was man ein leichtes Leben nennt, eher um

eines, das voller Schwierigkeiten ist, die zu bewältigen sind, voller Widerstände, Komplikationen, Entbehrungen, Konflikte, die ausgefochten oder ausgehalten werden – all das, was gemeinhin nicht zum guten Leben und zum Glückhsein zählt. Dazu zu befähigen, das Leben unter Abwägung all seiner grundlegenden Aspekte richtig zu führen, ist das Anliegen einer Wiederentdeckung der philosophischen Lebenskunst.

Wilhelm Schmid, geb. 1953, freier Philosoph, lebt in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt und als Gastdozent an der Staatlichen Universität Tiflis (Georgien). Regelmäßige Tätigkeit als „philosophischer Seelsorger“ in einem Krankenhaus in der Schweiz. Homepage: www.lebenskunstphilosophie.de

Wichtigste Buchpublikationen:

Die Fülle des Lebens. 100 Fragmente des Glücks, Insel Taschenbuch, Frankfurt a. M. 2006.

Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst, Insel Taschenbuch, Frankfurt a. M. 2005, 3. Auflage 2006. Übersetzungen: Lettisch (2005), Niederländisch (2005).

Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst, Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst, Frankfurt a. M. 2004, 3. Auflage 2004. Übersetzungen: Niederländisch (2004).

Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst, Suhrkamp Verlag, Reihe Bibliothek der Lebenskunst, Frankfurt a. M. 2000, 6. Auflage 2004, Taschenbuchausgabe 2005. Übersetzungen: Lettisch (2001), Niederländisch (2001), Serbisch (2001), Italienisch (2006).

Philosophie der Lebenskunst – Eine Grundlegung, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft, Frankfurt a. M. 1998, 9. Auflage 2003.