

# Das Menschenrecht auf schlechte Laune

Lebenskunst-Philosoph Wilhelm Schmid im Gespräch mit der Aichacher Zeitung

Aichach – Wilhelm Schmid ist ein gefragter Mann. Nicht erst, aber hauptsächlich nach seinem Bestseller über das Glück eilt er von Vortrag zu Vortrag, von Fernsehauftritt zu Fernsehauftritt. Am Montag ist er in Aichach. Am Deutschherren-Gymnasium hält er einen Vortrag mit Diskussion zum Thema „Glück und die Frage nach dem Sinn des Lebens“. Dabei handelt es sich um eine Fortbildung für Gymnasiallehrer der Fächer Ethik und Religionslehre. Am Nachmittag haben dann die Schüler Gelegenheit, Schmid mit ihren Fragen zu konfrontieren. Wir taten dies bereits im Vorfeld. AZ-Redakteur Alfred Haas führte ein Gespräch mit dem Philosophen der Lebenskunst über das Glück und die Liebe.

**AZ:** Guten Morgen Herr Schmid. Der Tag ist noch jung, hatten Sie heute schon Glück?

**Schmid:** Oh ja, ich war schon im Café, ein Espresso, da fühle ich mich immer glücklich.

**AZ:** Sie kennen das Sprichwort: Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. Was darf man darunter verstehen?

**Schmid:** Was mich angeht, habe ich mich viele Jahre damit herumgequält, morgens am Schreibtisch zu sitzen, obwohl ich es schlimm fand. Der Philosoph Nietzsche sagte mal, man sollte keinem Wort trauen, das nicht im Freien gedacht wurde. Ich habe viel dafür getan, dem gerecht zu werden. Also gehe ich morgens raus, erst mal gehen, dabei denken, dann ein Espresso, wieder denken, dann an den Schreibtisch, um Worte niederzuschreiben, die schon ein wenig Freiheit geatmet haben.

**AZ:** Was verstehen Sie unter dem arg strapazierten Sprichwort, das Glück des Tüchtigen?

**Schmid:** Glück ist wirklich auch Arbeit. Wir können daran arbeiten, unsere Lebensverhältnisse zu verbessern, eine lange und geduldige Arbeit, um dann mehr Möglichkeiten zu haben, sich auch mal wohl zu fühlen.

**AZ:** Wie kann ich mein Glück finden?

**Schmid:** Das kleine oder das große Glück? Fangen Sie am besten mit dem kleinen an. Was tut Ihnen gut? Ein schöner Abend? Mit wem? Wenn Sie das wissen, dann können Sie auch etwas dafür tun, das zu arrangieren. Und wenn Sie Erfahrung sammeln, wie man das im Kleinen macht, dann können Sie das nutzen, um sich um das Glück im großen Maßstab zu bemühen.

**AZ:** Warum gehen die Menschen mit ihrem Glück so fahrlässig um, und wissen oft erst hinterher, dass sie Glück hatten?

**Schmid:** Fahrlässig ist es zu glauben, mit dem Glück, das einem zuteil geworden ist, sei schon alles getan. Das ist die sicherste Grundlage dafür, es recht bald wieder los zu sein. Und wir wissen oft erst hinterher, was Glück war, weil die Wirklichkeit löchrig ist. Es gibt tolle Erlebnisse, Inseln der Intensität, aber darum herum ist immer viel Leere und Leerlauf, genauer Alltag. In der Erinnerung rechnet das Gehirn diese Leerstellen wieder heraus, und zurück bleibt eine einzigartige anhaltende starke Erfahrung, die es so nie gegeben hat.

**AZ:** Viele hadern mit ihrem Glück. Sie auch?

**Schmid:** Klar. Aber ich kann mich dann auch wieder am Riemen reißen und mich besinnen: Ist es wirklich angeneh-



Bernd, das Brot, ist ein Philosophen-Freund von Wilhelm Schmid. In der gleichnamigen Kinderserie hinterfragt er die Dinge und klopft sie auf ihre Wahrheit ab. Das Foto entstand in der Erfurter Innenstadt, wo Schmid an der Uni Philosophie lehrt. Foto: Haas

sen, immer das Beste, Schönste, Tollste zu erwarten? Hat das Leben nicht Recht damit, unsere Erwartungen immer wieder zu unterlaufen? Was wäre das für eine langweilige Welt, in der alles so geschieht, wie wir es gerne haben wollen!

**AZ:** In Ihrem Glücks-Buch unterscheiden Sie zwischen Zufallsglück, Wohlfühlglück, und ein Glück des Unglücklichseins. Glück ist also mehr als nur ein Wort?

**Schmid:** Zunächst ist es nur ein Wort, dann aber geben wir diesem Wort eine bestimmte Bedeutung, und das ist dann für uns das Glück. Grundsätzlich sprechen wir vom Glück, wenn uns etwas zufällt, das uns günstig erscheint: Das Zufallsglück, auf das wir nicht sehr viel Einfluss haben. Heute geht es den Menschen aber vor allem um das Positive, für das sie bereit sind, sehr viel zu tun, um sich damit wohlzufühlen: gute Erfahrungen, Spaß, Luste, Erfolg, Gesundheit. Dieses Glück ist natürlich schön, und wir wollen darauf nicht verzichten, aber eines kann es nicht leisten: dauerhaft sein. Es ist immer nur ein Moment, eine Phase. Wenn wir versuchen, es auf Dauer zu stellen, machen wir uns unglücklich. Damit können wir uns gleich im Glück des Unglücklichseins einrichten.

**AZ:** Das Glück des Unglücklichseins, wo gibt's denn so was?

**Schmid:** Nicht alle können ständig glücklich sein, manche wollen es auch gar nicht. Gerade jetzt im Herbst kommt es so wieso wieder über uns: das unerklärliche Unglücklichsein, die Melancholie, die dann oft für Depression gehalten wird. Aber Depression ist noch etwas Anderes und muss auch eigens behandelt werden. Das Unglücklichsein ist eine normale menschliche Möglichkeit, die wir besser akzeptieren sollten.

**AZ:** Worin liegt der Sinn des Glücks, und warum braucht man es überhaupt, wenn es ohnehin nicht das Wichtigste ist, wie Sie schreiben?

**Schmid:** Danach zu streben, glücklich zu sein, ist eine enorme Motivation, die kann man nutzen. Wir sollten aber nicht glauben, dass es ohne Glück überhaupt kein Leben gibt. Die

Menschen mussten über viele Jahrhunderte hinweg ohne Glück auskommen und haben das geschafft, da werden uns doch wohl ein paar Auszeiten nicht gleich umhauen. Und vor allem das Wohlfühlglück braucht ständig Auszeiten, um sich wieder erholen zu können.

**AZ:** Reicht zum Glücklichsein schon täglich eine warme Suppe?

**Schmid:** Eigentlich schon, wenn wir es schaffen, die Ansprüche nicht zu sehr ins Kraut schießen zu lassen. Ich persönlich liebe Nudelsuppe, morgens Espresso, mittags Nudelpuppe, und der Tag ist mein Freund. Zugegeben, auch ich habe noch ein paar Ansprüche mehr, aber wenn ich durch die Einkaufsstraße gehe, dann sage ich mir auch oft, wie einst Sokrates: Wieviele Dinge gibt es doch, die ich nicht brauche!

**AZ:** Ist Glück das Gegenteil von Pech?

**Schmid:** Wenn es sich um das Zufallsglück handelt, ja. Sie kennen ja die Fußballerweisheit: Wenn man kein Glück hat, dann kommt noch Pech dazu. Dann fühlen wir uns machtlos und von allen Mächten benachteiligt. Wir könnten aber auch sagen: Was soll das Leben denn mit uns machen? Uns immer nur das servieren, was uns gefällt?

**AZ:** Ein Sechser im Lotto, ein Millionengewinn, macht das tatsächlich glücklich?

**Schmid:** Die Gefahr ist groß, dass ein solches Zufallsglück das Leben aushebelt, das zeigen die Erfahrungen von Lottogewinnern. Nur wenige sind in der Lage, so mit der Situation umzugehen, dass sie auf Dauer was davon haben und nicht noch die Menschen verlieren, die ihnen nahe waren, bis das Geld dazwischen kam.

**AZ:** Können Sie rückblickend sagen, ob Sie im Leben mehr Glück oder Pech hatten?

**Schmid:** Das Pech, das ich manchmal hatte, war mein Glück. Das begann schon mit dem Pech, dass ich mir aus irgendwelchen Gründen viel schwerer tat als andere Kinder, die Sprache zu erlernen. Es stellte sich heraus, dass ich auf diese Weise ein viel intimeres

Verhältnis zur Sprache gewann als Andere. So kam es, dass ich mich schon früh dafür interessierte, Bücher zu schreiben, und das ist dann auf vielen Umwegen tatsächlich mein Beruf geworden.

**AZ:** Macht Glück glücklich?

**Schmid:** Das ist zumindest manchmal zweifelhaft. Ein Zufallsglück ist schnell verspielt. Zufällig ist man an diesen tollen Menschen geraten, und dann lehnt man sich zurück – aber gerade das kann die Beziehung wieder untergraben. Und beim Wohlfühlglück ist es so, dass zu viel des Guten schnell ins Un-gute kippt. Wenn man gerne ein Glas Wein trinkt, dann kann man die Zahl der Gläser nicht beliebig steigern, um sich immer noch wohl zu fühlen – irgendwann fühlt man sich sehr unwohl.

**AZ:** Herr Schmid, Sie sind der führende Philosoph der Lebenskunst, haben sie quasi neu entdeckt. Muss der Mensch Künstler sein, um sein Leben einigermaßen meistern zu können?

**Schmid:** Muss er nicht, er kann auch einfach alles auf sich zukommen lassen. Will er aber

selbst ein wenig gestalten, dann braucht er ein paar Elemente von Kunst: Ein Wissen, wie er zu Möglichkeiten kommt, wie sich Dinge verwirklichen lassen, und wie etwas sehr gut zu machen ist.

**AZ:** Manche Kritiker sagen, Bücher über die Lebenskunst sind nichts anderes als Ratgeber-Literatur für Intellektuelle. Wie ist Ihre Meinung?

**Schmid:** Mir liegen eher die normalen Menschen am Herzen, die sind neugieriger, weniger verdrossen und oft viel kreativer als die Intellektuellen.

**AZ:** Warum geriet die Philosophie der Lebenskunst lange Zeit in Vergessenheit, während sie in der Antike eine bedeutende Rolle spielte?

**Schmid:** In der modernen Zeit glaubte man, alles der Wissenschaft und Technik überantworten zu können. Es steht auch nicht in Frage, dass in vielerlei Hinsicht das Leben mit technischer Unterstützung leichter und angenehmer geworden ist. Zugleich sind neue Probleme entstanden, beispielsweise im Bereich der Medizintechnik, auf die eben doch

wieder wir selbst die Antworten geben müssen.

**AZ:** Ein Lebenskünstler ist, nach oberflächlicher Betrachtung, ein Mensch, der ohne große Anstrengungen locker und leicht durchs Leben kommt. Ist das wirklich so?

**Schmid:** Die philosophische Lebenskunst besteht eher in einer bewussten Lebensführung, die manchmal anstrengend sein kann. Aber ich will ja nur, dass wir die lichten Momente, die wir ab und zu haben, auch nutzen, um uns immer wieder neu zu orientieren.

**AZ:** Was muss man tun, um ein bejahenswertes Leben führen zu können, wie Sie sich ausdrücken?

**Schmid:** Sich selbst immer wieder fragen, ob man Ja sagen kann zum eigenen Leben, grundsätzlich und in den einzelnen Details. Und wenn nicht, sich zu fragen, was zu ändern wäre.

**AZ:** Jeden Morgen quälen uns lustige Radiomoderatoren. Hat der Mensch nicht auch mal das Recht, einfach nur grantig zu sein?

**Schmid:** Ja, das ist ein Menschenrecht, das Menschenrecht auf schlechte Laune, das muss mal gesagt werden, das sollte auch endlich mal ins Grundgesetz geschrieben werden, damit wir das von den penetranten Gute-Laune-Radios einklagen können.

**AZ:** Denk positiv. Dieses Motto scheint die Lösung aller Probleme zu sein. Sehen Sie das auch so?

**Schmid:** Ich gönne jedem sein Positivdenken, aber ich selbst halte mehr davon, das Negative ernst zu nehmen und anzugehen, dann lassen sich Dinge auch verbessern, statt sie ständig rosarot zu sehen, auch wenn sie immer schlechter werden.

**AZ:** Herr Schmid, Sie arbeiten gerade an einem Buch über die Liebe. Muss die Liebe tatsächlich neu erfunden werden, ebenso wie die Lebenskunst?

**Schmid:** Liebe ist nur ein Wort, entscheidend ist die Bedeutung, die man dem Wort gibt. Die am meisten verbreitete Bedeutung ist heute die romantische Vorstellung von Liebe. Da sind Gefühle sehr wichtig, positive Gefühle, Harmonie, Wohlfühlen. Gelingt aber nicht immer. Daran scheitern viele Beziehungen. Zu viele.

**AZ:** Was darf der Leser vom neuen Buch erwarten? Nennen Sie ein paar praktische Beispiele!

**Schmid:** Auch Gewohnheiten sind wichtig. Der Alltag sollte offensiver angegangen werden, statt in ihm nur ein Verhängnis zu sehen.

**AZ:** Rot ist die Liebe, grün die Hoffnung, welche Farbe hat das Glück?

**Schmid:** Alle Farben des Spektrums, auch schwarz, auch grau, eben die ganze Fülle des Lebens.

**AZ:** Welche Frage, auf die Sie gerne antworten würden, wurde Ihnen noch nicht gestellt?

**Schmid:** Was ist noch wichtiger als Glück?

**AZ:** Und wie ist die Antwort?

**Schmid:** Sinn ist wichtiger. Der Sinn einer Beziehung, auch wenn sie schwierig ist. Der Sinn eines Zieles, auch wenn es schwer zu erreichen ist. Der Sinn des Eingebettetseins in eine umfassende Dimension, auch wenn wir nicht genau wissen, was das ist.

## ZUR PERSON

Wilhelm Schmid wurde 1953 geboren und ist in Billenhausen (Bayrisch-Schwaben) aufgewachsen. Von seinen Eltern, die eine Landwirtschaft betrieben, wurde er schon frühzeitig in den schonnungsvollen Umgang mit der Natur eingewiesen. Sein Vater war ein „Naturphilosoph“, wie er sagt, und weckte in ihm das Interesse für die Philosophie.

1971 erschien im Augsburg-Verlag „Der Kreis“ sein erstes literarisches Werk, ein Gedichtband mit dem Titel „Nachtgedanken“. Nach einer soliden Berufsausbildung zum Schriftsetzer und der Bundeswehrzeit holte er am Bayernkolleg in Augsburg das Abitur nach. Während dieser Zeit schrieb Schmid weitere Bücher, die im Verlag Junger Augsburger Autoren veröffentlicht wurden.

Im Anschluss studierte er in Berlin, Paris und Tübingen

Philosophie und Geschichte. Lange Zeit lehrte er als Gastdozent an den Universitäten Riga (Lettland) und Tiflis (Georgien). Zudem war er als „philosophischer Seelsorger“ in einem Krankenhaus bei Zürich (Schweiz) tätig. Zahlreiche Buchveröffentlichungen folgten.

2004 wurde er zum außerplanmäßigen Professor für Philosophie an der Universität Erfurt ernannt, wo er sich auch als Dozent seine philosophischen Spuren verdiente. Heute gilt der 55-Jährige als führender Philosoph der Lebenskunst. Im Shurkamp-Verlag hat er eine eigene Taschenbuchreihe zur Lebenskunst-Philosophie.

Wilhelm Schmid lebt mit seiner Familie in Berlin und hatte einen Bestsellererfolg mit seinem jüngsten Buch über „Glück“ (Insel Verlag, Frankfurt a. M. 2007, sieben Euro). (al)