

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 1

**Artikel:** "Immer nur helle Freude - wie langweilig!"  
**Autor:** Schmid, Wilhelm  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927220>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Immer nur helle Freude – wie langweilig!»

Lebenskunst als Kunst, das Leben zu geniessen. Das klingt gut, nicht wahr? Da wäre nur noch zu klären, was das genau ist, «das Leben». Und was ist die Kunst im Umgang mit dem Leben? Und kann man das Leben immer geniessen?

VON WILHELM SCHMID\*

Lebenskunst ist mein Leib- und Magen-thema in der Philosophie seit langer Zeit. Ich bezeichne sie gerne als bewusste Lebensführung, als eine Orientierung im Leben mithilfe des Denkens. Dem steht allenfalls im Weg, nicht immer Zeit fürs Denken zu haben, weil das Leben eben auch stressig sein kann, auch beim Älterwerden.

Was ist Leben? Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen glauben, das Leben solle nur positive Seiten haben, die negativen sollten abgeschafft werden. Trotz aller Anstrengungen will das nicht gelingen. Warum? Stellen wir uns vor, es gäbe nur noch Freude, wie erfreulich wäre die dann noch? Es gäbe keine Kontrasterfahrung mehr, immer nur helle Freude,

wie langweilig! Gegensätze sind dazu da, dass das Leben nicht die Spannung verliert, die es erst zu einem spannenden Leben macht. Daher gibt es auch keine ewige Jugend, sondern ebenso das Älterwerden. Nur zwischen gegensätzlichen Polen kann Spannung entstehen, daher gelingt es nicht, den jenseitigen Kontrapunkt auszuschalten.

Das zu akzeptieren, macht es leichter, schwierige Zeiten durchzustehen und den Gegenpol, der ebenfalls zum Leben gehört, hinzunehmen. Das spart Kräfte, statt vergeblich dagegen anzukämpfen und dabei alle Kräfte zu vergeuden. Lebenskunst ist nicht nur die Kunst, das Leben zu geniessen, sondern auch, mit seinen weniger geniessbaren Seiten gut zurechtzukommen.

## Das Leben bewältigen

Was ist Kunst? Jede Kunst ist angewiesen auf ein Wissen. Das gilt beispielsweise für die Kunst des Malens: Der Maler muss wissen, was Pinsel, Farben und Leinwände sind. Das Wissen resultiert aus der Aufnahme von Informationen, etwa durch Schulbildung,

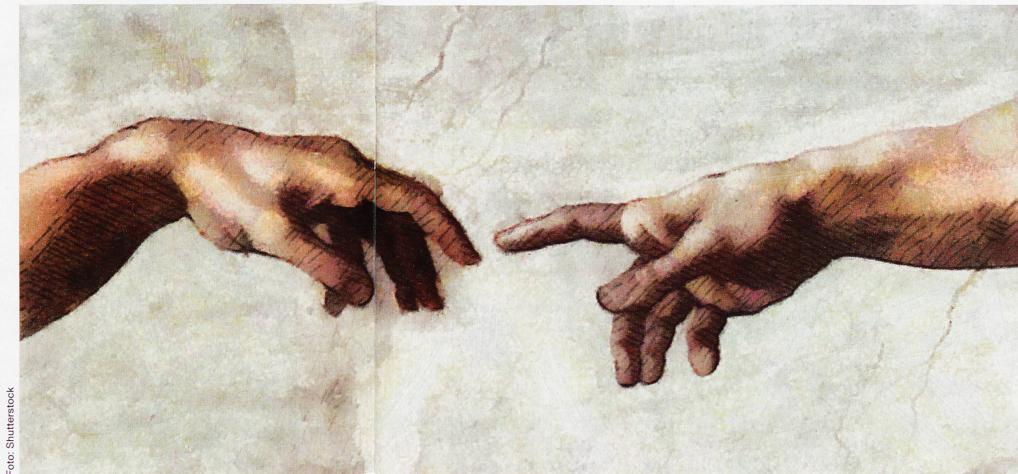


Foto: Shutterstock

Lektüre von Büchern, Austausch mit anderen, eigene Erfahrungen und die Bereitschaft zum immer neuen Nachdenken darüber, wie die Praxis zu verbessern und zu verfeinern ist. Wissen ist die Basis, aber der Maler, der alles über das Malen weiss, hat noch lange kein Bild gemalt. Der Mensch, der

Die Basis dafür ist, erst einmal zu wissen, wie wichtig Berührungen sind. Gerade auch beim Älterwerden sind sie wichtig. Sie sind massgeblich am Aufbau und der Stärkung des Immunsystems beteiligt. Bei Kleinkindern ist das überlebensnotwendig. Aber auch bei Erwachsenen stärkt Berührung das Immunsystem, das ein Bollwerk gegen

Erkrankungen aller Art darstellt, tatsächlich auch gegen Krebserkrankungen, wie die jüngste Forschung zeigt, die zur Entwicklung der schulmedizinischen Immuntherapie geführt hat.

Das ganze Leben hindurch bleibt die Berührung von Bedeutung. Sie ist ein Element der Gesundheit und des Wohlbefindens, das demjenigen Sinn zu verdanken ist, der durch die Haut geht und beim Tupfen und Wischen auf Displays nicht zu voller Entfaltung gelangt. Endorphine (endogene Morphine, körpereigene Schmerzmittel) mildern Schmerzerfahrungen. Hormone wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin bauen Stress ab und hellen die Stimmung auf. Eine wohlige Nähe und Vertrautheit zwischen Menschen geht mit der Ausschüttung von Pro-laktin und Oxytocin einher.

In alten Heilkünsten spielte die Magie der Berührung eine grosse Rolle, in modernen findet Healing Touch immer mehr Verbreitung. Wenn Berührung so bedeutend ist, kommt es darauf an, selbst auf die Grundversorgung

zu achten und sich um möglichst berührungsintensive Beziehungen zu bemühen, mit körperlicher Nähe, wenn auch nicht ständig, beispielsweise Schulter an Schulter bei einem TV-Abend auf dem Sofa.

## «Berührung macht schön»

Einander zu berühren ist ein Element der Kunst des Liebens: Die Energien, die den Berührenden wie den Berührten elektrisieren, lassen beide empfinden, wie sehr sie einander bejahren: Berührung macht schön. Möglich ist auch das gute alte Händchenhalten, etwa bei einem Spaziergang, und erst recht die gelegentliche Umarmung, wie sie auch unter Freunden und Freundinnen üblich ist.

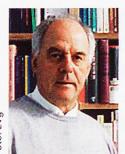
Auch Haustiere helfen, vor allem Hunde, die vom Streicheln nicht genug bekommen können, Katzen teilweise auch. Ersatzweise können professionelle Körpertherapien in Anspruch genommen werden, wie die Osteopathie, Thermotherapie, Akupressur, Rückenmassage, Fussreflex-

zonenmassage. Und die Berührung der Kopfhaut beim Coiffeur wirkt wohltuend, Frauen wissen das. Und allen steht das Wasser beim Duschen und Baden zur Verfügung, eine Rückkehr zur Fruchtwassererfahrung. Denn schon im Mutterleib ab der siebten Woche der Schwangerschaft wird der Sinn für Berührung ausgebildet. Das ist unsere Uerfahrung.

Die Lebenskunst trägt dazu bei, auf solche Zusammenhänge aufmerksam zu werden und auf diese Weise Sinn zu finden und dem Leben selbst Sinn zu geben, auf allen Ebenen, die dafür zur Verfügung stehen. Das beginnt mit der Sinnlichkeit der Berührung, aber Sinn finden wir auch, wenn wir Gefühle empfinden und ausdrücken können, etwa mit Musik und Tanz, in Beziehungen der Liebe und Freundschaft. Und Sinn finden wir, wenn wir uns Gedanken über das Leben machen, um manches besser zu verstehen. Auch ein transzenter Sinn kann eine Rolle für die Lebenskunst spielen: Wer aus dem Glauben schöpft, kann mit schwierigen Seiten des Lebens womöglich besser zurechtkommen.

Es gibt auch ganz pragmatische Rezepte für die Kunst des Lebens, die meist sehr persönlich ausfallen, etwa, wie das einmal jemand formuliert hat: «1 Liter Kaffee zum Wachbleiben, um die wichtigen Dinge des Lebens nicht zu verpassen.» Ludwig van Beethoven zählte jeden Tag genau 60 Kaffebohnen ab, um seinen Mokka zuzubereiten.

Mir persönlich ist es wichtig, jeden Tag ein, zwei Stunden im Café zu sitzen, ohne nervös zu werden. Das ist auch eine Kunst. Sie hilft, mit Höhen und Tiefen leben zu lernen, denn das ist erforderlich, um ein Lebenskünstler oder eine Lebenskünstlerin sein zu können.



\*Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Er lehrte bis zur Altersgrenze Philosophie als außerplanmässiger Professor an der

Universität Erfurt und war zeitweilig als philosophischer Seelsorger am Spital Affoltern am Albis tätig. 2019 erschien sein jüngstes Buch «Von der Kraft der Berührung», 2018 «Selbstfreundschaft – Wie das Leben leichter wird» und 2014 sein Bestseller «Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden», alle im Insel Verlag. [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)