



Leseprobe aus Röcke und Sello, Lebensführung, Lebenskunst, Lebenssinn.  
Im Spannungsfeld von Autonomie und Heteronomie,  
ISBN 978-3-7799-6189-5 © 2021 Beltz Juventa  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6189-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6189-5)

# Inhalt

Lebensführung, Lebenskunst und Lebenssinn – Einführende Bemerkungen <i>Steven Sello, Anja Röcke</i>	6
Kontingenz des Lebens <i>Michael Makropoulos</i>	24
Auf der Suche nach dem modernen Lebenssinn Simmels Recherche <i>Hans-Peter Müller</i>	37
Das Leben verstehen Praxisrelevanz der Lebenskunst am Beispiel der Arbeit in einem Krankenhaus <i>Wilhelm Schmid</i>	60
Lebenskunst im therapeutischen Kontext – Ein idealtypisches Stufenmodell <i>Günter Gödde und Jörg Zirfas</i>	68
Umgangsformen. Ein Modellfall der Formalisierung <i>Denis Thouard</i>	94
Ambivalente Autonomiegewinne Sozialpolitik als Rahmen der Lebensführung <i>Georg Vobruba</i>	125
„Gute Arbeit“ oder „gutes Leben“? Dilemmata der Lebensführung von hochqualifizierten Fach- und Führungskräften <i>Hildegard Maria Nickel</i>	137
Selbst-Führung im Spitzensport <i>Gunter Gebauer</i>	161
1968 und die alternative Lebensführung <i>Ingrid Gilcher-Holtey</i>	173
Überleben und über „Leben“ – Zu Konzeptionen der Lebensführung <i>Georg Lohmann</i>	183
Die Autorinnen und Autoren	204

# Lebensführung, Lebenskunst und Lebenssinn – Einführende Bemerkungen

Steven Sello, Anja Röcke

„Wozu lebst du eigentlich? [...]“

Das kommt nicht dran, das müssen wir nicht wissen.“

Bov Bjerg

Was bedeutet „Leben“ in der modernen Gesellschaft? Wie und um welchen Preis lässt sich ein Leben unter den Bedingungen der Moderne führen? Welche Formen nimmt es an, welchen Führungsmodi unterliegt es, inwiefern hat es einen Sinn, ist es gar eine Kunst? Welche normative Ausrichtung nimmt es an und welche Hindernisse stellen sich in den Weg? Diese Fragen beschäftigen Theoretiker und Theoretikerinnen verschiedenster Disziplinen seit dem Beginn der Moderne. Die Antworten hierauf divergieren, je nachdem, ob der Fokus stärker auf den neu dazugewonnenen Freiheiten liegt oder auf den neuen Zwängen, ob man eher nach dem guten Leben fragt oder nach den individuellen Voraussetzungen und Folgen moderner Lebensführung, mit anderen Worten: ob man eher aus soziologischer, philosophischer oder psychologischer Perspektive fragt.

Innerhalb und quer durch die drei Disziplinen wird mit einer ganzen Reihe von Lebenskomposita operiert, wie beispielsweise Lebensführung (Müller 2016; Voß 1991; Weber 1920/1988; Weiland 2016), Lebensstile (Simmel 1900/1989), Lebenssinn (Schnell 2016), Lebensformen (Jaeggi 2014, Fassin 2017), Lebensweise (Müller/Wehrich 1990), Lebenschancen (Dahrendorf 1986), Lebenswelt (Habermas 1981; Schütz/Luckmann 1979) oder Lebenskunst (Schmid 1998; Heidenreich 2007). Den Konjunkturen der Lebenskomposita ist bei aller Vielfalt die Bestrebung nach übergeordneten Perspektiven und einem Blick auf das Ganze gemeinsam. Das gilt auch für die *Soziologien des Lebens*, die sich vornehmen, „das Leben und damit das Soziale in seiner ganzen Komplexität [zu] denken“, obgleich dies „nur ansatzweise und nur in gegenseitiger Korrektur und Ergänzung möglich“ sei (Delitz/Nungesser/Seyfert 2018, S. 13 f.).

Der vorliegende Band geht auf die Tagung „Lebensführung, Lebenskunst und Lebenssinn. Soziologie, Philosophie und Psychologie des Lebens“ zurück, die im Januar 2019 in Berlin stattfand.<sup>1</sup> Dementsprechend kreisen die hier versammelten Beiträge aus den drei Disziplinen um ebenjene drei Lebenskomposita. Gesucht wird der Brückenschlag zwischen den Disziplinen, um ein möglichst vielseitiges Bild gegenwärtiger Herausforderungen, Formen und Folgen des Lebens zu zeichnen und damit die innerhalb der Einzeldisziplinen geführten Fachdiskussionen zu öffnen und in einen produktiven Dialog miteinander zu bringen.

## Leben

„Vernunft, Entwicklung, Leben sind Schlüsselbegriffe unserer Moderne“ (Eßbach 2004, S. 14). Bereits Georg Simmel konstatierte, dass jede Kulturepoche einen „unbegründeten Grundbegriff“ hervorbringe. In Reaktion auf einen mechanistischen Naturbegriff finde das Denken im 20. Jahrhundert das „letzte Fundament des Daseins überhaupt“ im „modernen Begriff des Lebens“ (Simmel 1914/2000, S. 53 f.). Doch wie konnte der Begriff des Lebens zum Zentralgestirn des philosophischen, soziologischen, politischen und psychologischen Denkens werden, zum „erlösenden Wort“ des 20. Jahrhunderts, wie es Helmuth Plessner nannte?

„Vernunft, Entwicklung, Leben sind Antworten“ (Eßbach 2004, S. 22), Antworten auf Fragen, die sich in einer zuvor nicht gekannten Dringlichkeit stellten. Erlösende Worte versprachen Antworten auf brüchig gewordene Selbstverständlichkeiten. Nach jahrhundertelangen Religionskriegen versprach man sich im 18. Jahrhundert von der Vernunft die erlösende Antwort, „wie differente Glaubensstandpunkte in einem Staate ansässig sein können“ (ebd., S. 16). Im 19. Jahrhundert wurde das soziale Gefüge zunehmend dynamisch und durchlässig und „Entwicklung“ avancierte zur „Antwort auf die Frage, wie mit sozialen Krisen umgegangen werden kann“ (ebd., S. 17 f.). Hinzu kam schließlich im 20. Jahrhundert die Fragwürdigkeit des Artifizialen, als sowohl technische als auch ästhetische Objekte und Verfahren ihre Selbstverständlichkeit verloren. Die künstlerische Avantgarde experimentierte mit Material, Farbe, Form und Ton, während die technische Konstruktion in atemberaubenden Tempo Fahrt aufnahm (ebd., S. 19). Natur wurde zur Ressource degradiert, „zum bloßen Material einer selbstmächtigen menschlichen Konstruktion“ (Makropoulos 2007, S. 226). Die Kehrseite der Freisetzung von ästhetischem und technischem Material und dessen Verfügbarmachung für

---

1 Die Tagung wurde anlässlich der Emeritierung von Hans-Peter Müller organisiert.

konstruktive Rekombination bestand darin, dass der „technisch verfertigte[n] Kulturwelt“ eine „unverfügbare Objektivität“ zuwuchs, die den Menschen unheimlich wurde und „dem Schlüsselbegriff ‚Leben‘ eine noch ungeklärte Konjunktur im 20. Jahrhundert“ bereitete (Eißbach 2004, S. 20).

„Leben“ ist kein einheitlicher Begriff, sondern er ist gerade durch seine heterogene Verwendung gekennzeichnet. Er ist im günstigen Fall eben ein „Schlüsselbegriff“, der es erlaubt Sachverhalte zu erschließen und aufzuschlüsseln (Bahrdt 1985, S. 7). Gleichzeitig sind die Schwierigkeiten, die sich dabei ergeben, zumindest teilweise terminologischer Natur, denn offensichtlich haben wir es – auch in diesem Band – mit verschiedenen Bedeutungsgehalten von „Leben“ zu tun. Zwar würde es den Rahmen sprengen, die Semantik der Lebensbegriffe hier auszubuchstabieren, aber wir können sie wenigstens andeuten.

Leben scheint *erstens* das Offensichtliche, das selbstverständlich Gegebene zu sein, auf dem alles beruht. Es erscheint als Umfassendes und Durchdringendes, aus dem alles hervorgeht, und das sich daher einer begrifflichen Fixierung entzieht. In diesem Sinne kann es allenfalls instinktiv oder intuitiv erfasst werden (Simmel 1914/2000, S. 65 f.). Gemeint ist *zweitens* das organische Leben im Gegensatz zur toten Materie. Es ist dieser Lebensbegriff, der in immer neuen Ansätzen gegen artifizielle Umwelten und die technische Nutzbarmachung genau jenes Lebens in Stellung gebracht wurde. Allerdings verliert diese Entgegensetzung an Plausibilität, je mehr sich in Folge (bio-)technologischer Eingriffe die Grenze zwischen Natur und Artifiziellem verschiebt.

*Drittens* erfolgt mit der Rede vom Leben eine anthropologische Bestimmung, indem die menschliche Befindlichkeit beschrieben wird, als Wesen mit leiblichen Regungen und Bedürfnissen in eine Welt gestellt zu sein und zugleich über diese Befindlichkeit und Welt zu reflektieren. Aus hermeneutisch-phänomenologischer Perspektive fundiert das leibliche, prä-reflexive Leben jegliches Verstehen; zugleich ist im menschlichen Leben, was sich als interpretierendes und interpretiertes Leben vollzieht, der Drang zum Verstehen angelegt (Fischer-Geboers/Wirz 2015, S. 8 f.). In diesem Fall wird mit „Leben“ eine eigentümliche Relation bezeichnet. Denn das Leben erscheint einmal als etwas, was man vorfindet, was antwortet, was sich gestalten und steuern lässt. Zugleich steht die Instanz, die vorfindet, gestaltet und steuert, selbst nicht außerhalb, sondern innerhalb des Lebens. In dieser ambivalenten Relation ist das Spannungsfeld von Autonomie und Heteronomie schon angelegt.

Leben hat *viertens* auch eine politische Dimension, wie spätestens Foucault (1976/2017, S. 167–173; 1999, S. 276–304; 2004) mit seinen biopolitischen Schriften gezeigt hat. Das Leben der Bevölkerung wird zum Objekt des disziplinarischen Zugriffs. Es soll geschützt, geordnet und zugleich in seiner Produktivität gesteigert werden. Die politische Moderne ist unter anderem dadurch charakterisiert, dass sich die bürgerlich-demokratischen Staaten das Recht auf Leben und das Streben nach persönlicher Entfaltung in ihre Verfassungen ge-

schrieben haben. Doch das ist nur die eine Seite der politischen Ambivalenz des Lebens, welches andererseits für das Fluide und Unfassbare steht, was sich der technologischen und bürokratischen Verfügung entzieht und in seiner unverstellten Eigentlichkeit ein widerständiges Potential bereithält. Auch in diesem Sinne wird im Namen des (guten) Lebens politisch mobilisiert.

Die verschiedenen semantischen Gehalte der Lebensbegriffe, die hier nur angedeutet werden konnten, lassen sich aus der Begriffsgeschichte rekonstruieren. Maßgeblich dafür ist die Lebensphilosophie, die das Denken des 20. Jahrhunderts nachhaltig prägte. Umso bemerkenswerter ist es, dass die Lebensphilosophie zwischenzeitlich nahezu in Vergessenheit geriet. Das lässt sich darauf zurückführen, dass sie fast vollständig in Existenzphilosophie und Existentialismus aufging. Aber auch die Philosophische Anthropologie und die Kritische Theorie blieben den kulturkritischen lebensphilosophischen Motiven verbunden, wobei gerade letztere sich scharf abzugrenzen suchte. Außerdem verschwand die Lebensphilosophie aus den Diskursen, weil ihr der Ruch des Irrationalismus und des Präfaschismus anhaftete. Das hatte allerdings zur Folge, dass ihre zahlreichen Renaissancen etwa in der Alternativkultur unbenutzt blieben (Schnädelbach 1994, S. 172 f.). Für die deutsche Philosophie zwischen 1880 und 1930 war „Leben“ nach dem Idealismus und dem Historismus der verbleibende Totalitätsbegriff, mit dem man das Absolute und Ganze zu erfassen glaubte (ebd., S. 23, 172). Die Grundfigur ist das „Leben als den Geist, die Kultur, aber auch das individuelle Bewußtsein immer schon Tragende und Umgreifende“ (ebd., S. 175).<sup>2</sup> Genau das zeigen die neueren ideengeschichtlichen Aufarbeitungen der Begrifflichkeit in Antike, Mittelalter und Moderne (Bahr/Schaede 2009; Schaede/Hartung/Kleffmann 2012; Schaede/Anselm/Köchy 2016). Diese vitalistische Grundierung fand schließlich auch Eingang in die Soziologie, was sich neben den bereits genannten Verbindungslinien daran festmachen lässt, dass die soziologischen Klassiker Weber und Simmel zwar einem neukantianischen Wissenschaftsverständnis anhängen, dabei aber von lebensphilosophischen Prämissen ausgingen (Šuber 2008, S. 111–114).

Die neuere Lebenssoziologie gesteht ausdrücklich zu, dass es sich beim Lebensbegriff um einen metaphysischen Begriff handelt. Das treffe für andere Grundbegriffe der Soziologie jedoch genauso zu, insofern jede grundbegriffliche Festlegung und jede Theorie bestimmte Annahmen über die Beschaffenheit

---

2 Begründet wurde damit eine überaus wirkmächtige „Metaphysik des Vorrationalen, Arationalen, Antirationalen [...], deren Geschichte immer noch andauert“ (Schnädelbach 1994, S. 175 f.). Gleichwohl „empfiehlt es sich, den gängigen Irrationalismus-Vorwurf mit Vorsicht zu erheben, denn es könnte ja *wahr* sein, daß das Ganze das Irrationale ist und nur ein Teil des Ganzen rational; im übrigen müssen wir uns fragen lassen, über welchen Begriff des Ganzen wir *sonst* verfügen und ob es rational wäre, auf einen solchen Begriff überhaupt zu verzichten“ (ebd., S. 180, Hervorh. im Orig.).

der (sozialen) Welt einführen, die sich einer empirischen Falsifizierung prinzipiell entziehen. Ob und wie ein soziales System kommuniziert oder Akteure handeln, lässt sich nur dann feststellen, wenn die entsprechenden Konstrukte der Erklärung bereits vorausgesetzt sind. So sind es paradoxerweise gerade die Vorbehalte gegenüber jeglicher Metaphysik, die sich in einem „aktivistischen Bias der Soziologie“ niederschlagen, bei dem die soziologischen Erklärungen stets auf der „Aktivität eines Individuums, Menschen, Leibes, Akteurs, Systems, etc.“ basieren. Die Lebenssoziologie strebe hingegen eine reflektierte Metaphysik an, die ihre metaphysische Grundierung offenlegt (Seyfert 2019, o.S.).

## Lebenssinn

Befragt werden kann das menschliche Leben in mindestens dreifacher Hinsicht: zu seinem Status als Gattung, als historisch und kulturell situiertes Kollektiv und als individuelles Leben. In dreierlei Hinsicht stellt sich gleichsam die Frage nach dem Sinn des Lebens. In existenzieller Hinsicht, warum es überhaupt ist und nicht vielmehr nicht und warum es als Gattung Mensch auftritt. In kollektiver Hinsicht entspricht das der Frage nach der (richtigen) Kultur, nach den Gründen für die soziale Ordnung und nach dem guten Leben. Im Hinblick auf das individuelle Leben wird daraus die Frage, warum ich mich so befinde, wie ich mich befinde und was meine Bestimmung ist. Formuliert ist damit die Frage nach dem Warum des Lebens, womit sowohl sein Zweck als auch sein tieferer Sinn gemeint sein kann.

Die Philosophie fragte von Beginn an nach dem Sinn des Lebens. Die neuere Psychologie versucht hingegen nicht *den* Sinn des Lebens zu ergründen, sondern es geht ihr darum, wie der Einzelne einen Lebenssinn *für sich* finden kann. Die Sinnerfüllung wurde der individuellen Sinnsuche überantwortet (Schnell 2016, S. 8) und wird damit Gegenstand von Psychologie und Individualtherapie. Legt man die Absätze auf dem Büchermarkt als Indikator zu Grunde, dann lässt sich das Ausmaß der spätmodernen Sinnsuche ansatzweise ermessen. Seit mittlerweile 5 Jahren steht der Lebensratgeber *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens* auf der Spiegel-Bestsellerliste und dreht sich vor allem um eine Frage: „Warum bist du hier?“

Mit der Logotherapie und der Existenzanalyse hat Viktor Frankl die Suche nach dem Lebenssinn als einen essenziellen Bestandteil in die Psychotherapie eingeführt (Frankl 1958). In jüngster Zeit ist ein gewachsenes Interesse der klinischen Psychologie am Lebenssinn zu vermerken. Die Psychologie sah sich der Kritik ausgesetzt, dass sie sich nur mit einer „halbierten Lebenskunst“ befasse, da sie sich ausschließlich um das Wohlbefinden der Menschen kümmere und die Ethik vernachlässige (Klotter 2000, S. 50). Abgesehen von den notorischen Schwierigkeiten der psychologischen Forschung, sich auf ein Verständnis

von Glück, Zufriedenheit oder Wohlbefinden zu einigen, zeigte sich, dass eine nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens auch durch sehr aufwändige psychologische Intervention oft nur schwer zu erreichen ist (ebd., S. 54). Eine Psychologie, welche die Linderung des Leidens primär von der Beseitigung der Symptome abhängig macht, stößt hier an ihre Grenzen.

Gefragt ist ein weiter reichendes Verständnis der individuellen Befindlichkeit über die manifeste Symptomatik hinaus. Eine Psychologie der Lebenskunst, die über die Behandlung und Linderung von psychischen Leiden hinausgeht (Gödde/Zirfas 2014, 2016, 2018; Gödde/Loukidelis/Zirfas 2016), vermag zu berücksichtigen, dass „Lebenskunst und Wohlbefinden keineswegs Synonyme darstellen“ (Klotter 2000, S. 55).

Als zentrale Elemente der Sinnerfüllung gelten Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit. In modernen Gesellschaften, wo diese Elemente nicht selbstverständlich feststehen, wird Sinnerfüllung zur Leistung (Schnell 2016, S. 8). Genau für diese Arbeit am Lebenssinn, um den Zweck des eigenen Lebens zu ergründen und ein Leben zu führen, das der eigenen Bestimmung entspricht, steht nicht nur eine unüberschaubare Fülle an Lebensratgeberliteratur bereit, sondern auch eine enorme Bandbreite an professionalisierter Beratung, Psychotherapie und Seelsorge.<sup>3</sup>

## Lebenskunst

Die Frage nach dem Warum des Lebens lässt sich zur Frage nach dem Wie umwenden. *Wie* gehe ich mit Schmerz und Freude, Leid und Glück, Bestand und Vergänglichkeit um? Lebenskunst und Lebensführung handeln vom Wie des Lebensvollzugs, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung.

Lebenskunst reagiert auf existenzielles Leid und auf das Gefühl, dass etwas mit einem selbst oder der Welt nicht stimmt. Durch Erschütterungen, die ein Weiter-so nicht zulassen, wird man mit sich selbst konfrontiert. Man ist aufgefordert sein Leben zu überdenken und neu zu ordnen. Insbesondere der therapeutischen Lebenskunst ist daran gelegen, „die Lebensnot zu wenden“ (Gödde/Zirfas in diesem Band). Zwar bedarf Lebenskunst nicht zwangsläufig der Psychotherapie, aber schwerwiegendere Probleme und Krisen können eine psychotherapeutische Intervention indizieren.

---

3 Vgl. Schützeichel/Brüsemeister 2004, „Zur gesellschaftlichen Bedeutung von Beratung“; zum Beratungsdiskurs und dessen subjekttheoretischen Implikationen Traue 2010; zum Verhältnis von Lebensführung und Lebensratgeberliteratur Sello 2021. Senne/Hesse 2019 zeichnen anhand der Lebensratgeberliteratur des 20. Jahrhunderts eine „Genealogie der Selbstführung“ nach.