

## WAS IST LEBENSKUNST?

Wie man weiss, kommt die Kunst vom Wort „können“, aber ich glaube nicht, dass uns das im Zusammenhang mit Lebenskunst wirklich weiterbringt. Natürlich muss man das Leben „können“, um es zur Kunst werden zu lassen, aber worin besteht dieses Können des Lebens denn? Um etwas zu können, muss man es in der Regel üben, aber wir üben das Leben ja jeden Tag unweigerlich, seit unserer Geburt, wir können ja gar nicht anders! Jeden Tag geschehen Dinge, die uns lernen und alles ein wenig besser verstehen lassen – aber trotzdem bringen nur ganz wenige von uns es zur wahren Lebenskunst. Da muss also noch mehr dahinterstecken.

Eine Kunst wird eben auch als etwas definiert, das mit Wissen, der richtigen Wahrnehmung, einer gewissen Vorstellung und grösserer Intuition in Zusammenhang gebracht wird. Wahre Kunst begründet sich also auf einer Art „tieferem Wissen“, einem besseren Verständnis von etwas an sich.

Eng mit Kunst und Können verbunden ist nun wieder der Begriff der Meisterschaft. Wenn wir etwas beherrschen, meistern wir es. Das bedeutet: Wir sind gut darin. Im diesem „sind“ deutet sich etwas Weiteres an: das Sein. Wir tun etwas nicht nur gut, wir sind es in einem gewissen Sinne auch. Wir gehen regelrecht darin auf. Ein Künstler, der etwas schafft, tut dies im Idealfall nicht einfach, sondern er ist es. Er und sein Tun werden eins. Das Tun und Sein gehen ineinander auf. Darin liegt die Kunst.

Wenn wir uns also der Lebenskunst anzunähern versuchen, geht es nicht nur darum, was wir tun, sondern auch, wie wir es vollbringen. Es scheint um die richtige Art und Weise zu gehen. Wenn wir also etwas zur Kunst bringen möchten, ist einerseits natürlich die richtige Handhabung der Sache gefragt, aber es geht eben auch darum, eine Art „geistiges Handwerk“ zu erlangen, das uns erst zur richtigen Form der Ausübung bringt.

In der Lebenskunst drückt sich - vielleicht ein wenig pathetisch formuliert - der richtige Geist aus. Unser Inneres, das nach aussen dringt. Lebenskunst ist entsprechend ein innerer Ausdruck unserer selbst. Unser Verständnis des Lebens an sich. Die Kunst,

sich nicht von der sichtbaren Oberfläche ablenken zu lassen und dort stehen zu bleiben. So gesehen könnte man Lebenskunst vielleicht auch die Kunst definieren, nicht an den sichtbaren Grenzen stehenzubleiben, sondern tiefer in das Leben einzudringen und diese grundlegendere Erfahrung dann nach aussen zu tragen.

In der Antike wurden Philosophie und Lebenskunst noch als eine einzige Sache angesehen. Philosophie („Liebe zur Weisheit“) sollte der praktischen Lebenskunst dienen – davon sind wir mittlerweile natürlich weit entfernt. Die Philosophie ist längst akademisch geworden und hat sich damit vom wahren Leben entfernt. Es geht eher um theoretische Gedankengebäude, weniger darum, wie man darin besser leben kann. Akademisch halt: Ein Gebäude, das in erster Linie einfach so dasteht, das also nicht dazu gebaut wurde, um wirklich darin zu leben. Wenn es aber um die Lebenskunst geht, helfen Theorien allein eben nicht weiter.

Was bei Platon noch das Streben nach dem Guten, Wahren und Schönen war, wurde bei Hobbes und Locke zum Streben nach Wahrheit und Erkenntnis und bei Kant zur Bestimmung und Durchdringung von Begriffen. Das Rationalisieren war unaufhaltsam. Die fernöstliche Philosophie von Buddhismus und Taoismus waren und sind da lebenszugewandter: die Praxis war und ist immer ein wesentlicher Teil der Theorie. Nur durch die Praxis kann eine Theorie überprüft werden, und demzufolge ist eine Theorie, die sich nicht überprüfen lässt, eine fadenscheinige Sache.

Die Lebenskunst ist vermutlich das, was der Verbindung von philosophischer Theorie und konkreter Lebenspraxis am nächsten kommt. Wir müssen verstehen, weshalb wir etwas tun. Am Anfang ist das Verständnis, aber wenn dieses nicht zum konkreten Lebensausdruck wird, verliert es seine ganze Kraft. Wir können viel verstehen, wenn es nicht im Leben seinen Niederschlag findet, wird es weitgehend wertlos.

Die Lebenskunst hängt also davon ab, dass man das Leben erkennt, tiefer in das Sein eindringt, und vor allem bei sich selbst den Anfang macht. Das wird manchmal auch als Weisheit bezeichnet. Weisheit lässt sich zurückführen auf „Einsicht, Erkenntnis“ (*vedas*), und dieses beinhaltet das Sehen, respektive das „Gesehen haben“.

Es ist also eine Frage des Betrachtens und der daraus entstehenden Sichtweise. Anders sehen können wir jedoch nur, wenn wir achtsamer werden. Lebenskunst ist entsprechend ein Ausdruck von Achtsamkeit: einem genaueren Wahrnehmen. Dafür brauchen wir Zeit und Musse. In der Hektik können wir nicht genauer wahrnehmen. Zuviel prasselt auf einmal auf uns ein, zu sehr sind wir vom Geschehen in Beschlag genommen. Da gibt es kein Erkennen.

Wenn wir also meinen, die Lebenskunst würde uns die ersehnte Ruhe bringen, dann zäumen wir das Pferd beim Schwanz auf, weil die Ruhe und die genauere Wahrnehmung zuerst kommen und die Lebenskunst darauf folgt. Der erste Schritt zur Lebenskunst besteht im Zeithaben. Ohne Zeit ist Lebenskunst ein fremdes Land, das wir nie erreichen werden. Wir müssen uns Zeit zur Lebenskunst nehmen. Achtsamer hinsehen, das Wesentliche vom weniger Wesentlichen unterscheiden lernen – das führt zu einer Gelassenheit, die aus der Erkenntnis des Essentielleren kommt.

Wenn wir das Leben wieder als grandiosen kreativen Prozess sehen, von dem wir selbst Teil sind, und in dem uns jederzeit Mittel und Chancen zur Verfügung stehen, weil sein Potenzial tatsächlich unendlich ist, wird das Dasein und alles, was dazu gehört, mehr und mehr zur Kunst. Trotzdem wird natürlich nicht immer alles so geschehen, wie wir uns das wünschen. Aber Lebenskunst bedeutet eben auch, mit dem leichter umgehen zu können, was uns nicht zwingend gefällt. Die Lebenskunst lässt uns leichte Art Wege aus diesem Nichtgefallen heraus finden.

Die Lebenskunst kommt direkt aus dem Leben selbst. Je näher wir diesem kommen, desto mehr wird sich seine Kunst zeigen. Was daraus resultiert, ist eine erhöhte Intensität und ein anderes Verständnis für Hingabe.

Wenn wir die nötigen Vorbedingungen schaffen, wenn wir uns mehr Zeit nehmen, achtsamer werden und wieder genauer zu sehen beginnen, dann brauchen wir weniger, weil wir mehr darin finden können. Die Kunst ist also immer auch eine Kunst der Reduktion: sie zeigt sich im Herausfiltern des Wesentlichen. Und Lebenskunst drückt sich dann eben auch in dem Glück aus, zu wissen, was man nicht mehr braucht.

Lebenskunst vereinfacht und intensiviert. Sie findet zur Essenz. Lebenskunst zeigt, was das Leben wirklich ausmacht. Tue weniger, aber das mehr von Herzen.

Sinn und Sein finden zueinander. Der kleine Genuss wird zum grossen. Die eigene Unbedeutsamkeit befreit. Dem Glück steht nichts mehr im Wege.

Peter Steiner

[www.petersteiner.info](http://www.petersteiner.info)