



LEBENSKUNST UND DIE KUNST ZU LEBEN

Was heißt *sein* Leben leben? · Was ist das Gute an (in) meinem Leben?

Einführende Gedanken zum 49. Philosophischen Café

(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

Über LEBENSUNST (ars vivendi) zu philosophieren, hat eine mehrtausendjährige Geschichte – sowohl in der östlichen als auch westlichen Philosophie. Es gehört offensichtlich zum Wesen des Menschen, sich über sein Sein und sein Leben Gedanken zu machen. Dabei stehen Fragen nach dem Sinn und der Qualität des Lebens im Vordergrund – bei dem Wissen, dass das Leben an sich wertfrei und für sich nicht wertlos ist.

Insofern stellt sich die Frage nach dem, was LEBENSKUNST ist. Wird LEBENSKUNST begrifflich aufgelöst, teilt sie sich in die Fragen: Was macht das LEBEN eines Menschen aus? Was ist in diesem Kontext unter KUNST zu verstehen?

LEBENSKUNST versteht sich als Lebensgestaltungskonzept, auf dessen Grundlage sich die KUNST des LEBENS formieren lässt. Sie ist LEBENSPHILOSOPHIE – eine auf Werten und Prinzipien ausgerichtete, bewusste und gezielte Lebensverwirklichung. Sie vereint aktiv Gestalterisches, bewusst Reflektierendes und Sinnstiftendes. Im Ergebnis von wert- und sinnstiftender Lebensgestaltung steht ein persönliches KUNSTWERK, das nicht fertig wird, stets im Wandel begriffen ist und einen auf sich selbst verändernden Lebensblick sowohl nach innen als auch nach außen wirft.

SÄULEN DER LEBENSKUNST

Bewusste Selbstwahrnehmung – das Erkennen und offene Artikulieren der eigenen Wünsche, Bedürfnisse, Lebensziele, einschließlich der mit dem Leben einhergehenden Gefühle (Freude, Ängste, Wut etc.), Stärken und Schwächen.

Aktive Lebensgestaltung – die gezielte Ausrichtung und Verwirklichung des persönlichen Lebenskonzeptes, incl. der eigenen Wertelandschaft, bei gleichzeitigem Wissen und Handeln, sich nicht von äußeren Lebensumständen (incl. Menschen) „einfangen“ (deformieren) zu lassen und Authentizität zu sichern.

Umgang mit Widrigkeiten und Situationen des Scheiterns – Lebenskunst steht in enger Verbindung mit der Fähigkeit zur Resilienz. Widersprüche (Gegensätze), Leid, Schmerzen lassen sich im Leben nicht vermeiden. Stattdessen braucht es dafür eine eigene Leitlinie des persönlichen Lebens, wie man(n)/frau damit umgehen will.

Genussfähigkeit und Achtsamkeit – sie sind Lebenseigenschaften, die die Aufmerksamkeit auf eine bewusste Lebensgestaltung lenken und die Einzigartigkeit des eigenen, persönlichen Lebens verdeutlichen. Es geht darum, dem Leben Er-Leben und damit Lebendigkeit zu schenken.

Leben: Überleben, Leben und Erleben – eine Lebensbetrachtung schließt die Frage nach der eigenen Lebensqualität ein. Die Antwort darauf legt das Fundament der Lebensgestaltung und für die persönliche Lebenskunst. Das Leben stellt sich als ein Leben in Gütern, in (von) Güte, im Guten dar.

Sorgen i. S. von Mitmenschlichkeit und Selbstsorge – das Leben gestaltet sich im Ausbalancieren von Altruismus und Egoismus, Geben und Nehmen, Autonomie und Bindung sowie von Nähe und Distanz. Es geht um Selbst- und Fremdpflege im Kontext eines bewussten Umgangs mit dem eigenen Geist (Seele), dem Körper und der Umwelt.

In allem spiegelt sich hier das Verhältnis von Freiheit und Verantwortung, Vertrauen und zwischenmenschlicher Kommunikation (Dialogfähigkeit) wider. Sie sind Grundwerte menschlicher Lebenskunst.

Was setzt dieses Thema heute auf die Tagesordnung eines Philosophischen Cafés, wo doch in den Jahrhunderten des Philosophierens Lebensbetrachtung stets eine Rolle spielte und über sie diskutiert wurde? Sind die in der Geschichte der Philosophie gegebenen Antworten nicht genug? Erst vor zwanzig Jahren gab es einen Diskurs über Glück, über den Wert des Glücklich-Seins und das Leben des Menschen. – Nun ein erneuter Rückgriff. Warum? Haben sich die „Zeiten“ verändert? Ist die Lebenswelt heute eine andere als zuvor? – Ich meine JA!

Was ist anders, was die Frage nach dem Leben und dessen Kunst neu stellen lässt?

Wandel und Krisen – und davon nicht nur eine! – sind in aller Munde. Wir nehmen Umbrüche der Lebenswirklichkeit wahr. Natur und Technik, Gesellschaft und der einzelne Mensch sind gleichermaßen betroffen. Wir werden (fühlen uns) von diesen überwältigt, finden kaum Zeit, diese in uns zu sortieren, geschweige denn sinnstiftend zu reflektieren. Es wird nur noch von Herausforderungen gesprochen: in Politik und am Arbeitsplatz. Kriege trüben unser positives Lebensgefühl. So manche(r) wird von Verunsicherungen oder gar Ängsten emotional eingenommen.

Die Lebenswelt ist ver-rückt! Es sind alte und neue Geister, die sie mit menschlichem Zutun hervorbrachte. Jetzt sind sie losgelassen und scheinen sich nicht mehr bändigen (einfangen) zu lassen.

Deutschland ringt um wirtschaftliches Wachstum. Die etablierten politischen Parteien ringen um neue Stärke, während die AfD derzeit in der Wählergunst die stärkste Kraft ist und Regierungsverantwortung übernehmen will.

In diesem wahrnehmbaren gesellschaftlichen Chaos werden wir unweigerlich zurückgeworfen. Es stellt sich die Frage: Was macht das alles mit mir? Was ist mit meinem bisherigen (guten) Leben? Ist es in Gefahr? Lässt sich dem etwas entgegensetzen, damit die eigene Lebensqualität nicht verloren geht – widerstehen, anpassen oder anderes?

Schnellebigkeit, zugenommene Lebenskomplexitäten bestimmen immer mehr unser Leben. Die KI-Entwicklung, der einer gesonderten Veranstaltung ein Diskurs eingeräumt wird, hat eine derartige Mächtigkeit erhalten, dass sie immer mehr unseren Lebensalltag bestimmt. Das Leben digitalisiert sich – gemacht durch wenige, genutzt durch viele. – Welchen Einfluss hat diese Veränderung auf den Lebensalltag und damit auf die persönliche Lebensqualität?

Aufgrund der sozio-ökonomischen und technisch-digitalen Lebensweltveränderung bekommt das Leben in der persönlichen Betrachtung ein neues Gesicht. Ist eine neuartige KUNST DES LEBENS erforderlich?

Es ist notwendig, sich dem zu stellen – diesen Wandel zu reflektieren und gemeinschaftlich zu diskutieren.

Das Philosophische Café Nr. 49 ist der Auftakt einer Reihe nachfolgender Veranstaltungen, die das Thema u. a. in den Fragen Was ist der Mensch? Wie will er leben? in verschiedenen Kontexten aufnimmt.

(sh. Veranstaltungskalender 2026/2026)

Leitende Fragestellungen, die den Diskurs im Philosophischen Café bereichern sollen:

- (1) Haben Sie ein persönliches Lebenskunstkonzept? – Wenn ja, worauf begründet es sich? Wie lebt es sich gegenwärtig mit ihm? – Wie schätzen sie es ein?
- (2) Wie lässt sich ein selbst gelebtes Leben verstehen?
- (3) Was macht MEIN SINN des Lebens aus? – Warum, wofür, wovon lebe ich? – Welche Werte trägt mein Leben?
- (4) Was macht MEINE LEBENSQUALITÄT aus? – Welchen Platz nehmen Glück und Zufriedenheit im Leben ein? – Brauche ich diese Qualitäten für mein Leben? – Was bedeutet das, wenn fehlen?
- (5) Welche Gestaltungskräfte sind in mir, um das, MEIN LEBEN (er)leben zu können?
- (6) Welche Rolle spielt die eigene Entscheidungsfähigkeit – die Frage nach der Selbst- und Fremdbestimmtheit?
- (7) Welchen Platz nehmen Scheitern und Erfolg als Eigenschaften des Handelns im eigenen Leben ein?
- (8) Welchen Raum geben Sie Krankheit, Sterben und Tod in Ihrem Lebenskonzept?



Kontakt & Adresse

Dr. Hans-Jürgen Stöhr · Parkstr. 10 · 18057 Rostock
Tel.: 0381 – 44 44 103 · Fax: 0381 – 44 44 260
www.gescheit-es.de · info@gescheit-es.de