



Ina Schmidt

Mit Bildern von Lena Ellermann

# Wo bitte geht's zum guten Leben?

WARUM HAPPINESS UNS NICHT STÄNDIG GLÜCKLICH  
MACHT, ES ECHT SCHWER IST, EINEM HERZEN  
ZU FOLGEN, UND DIE TRÄUME, DIE MAN LEBT,  
MANCHMAL KEINE MEHR SIND – ES SICH ABER  
LOHNT, DARÜBER NACHZUDENKEN.

**CARLSEN**



Ina Schmidt

Wo bitte  
geht's zum  
guten  
Leben?

Mit Bildern von Lena Ellermann



---

Dimidium facti,  
qui coepit, habet:  
sapere aude!

Einmal begonnen ist  
halb schon getan.  
EntschlieÙ dich zur  
Einsicht! Fange nur an!

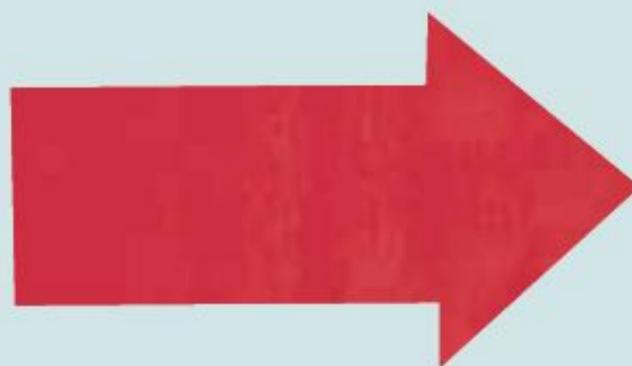
*Horaz*

(1. Buch der Episteln)

---

# Inhaltsverzeichnis

- Von Werbetafeln, Teebeuteln und Philosophie 5
1. Choose happiness! Wo genau bitte finde ich das Glück? 11
  2. Folge deinem Herzen. Aber ist das wirklich eine gute Entscheidung? 27
  3. Lebe deinen Traum. Von Wirklichkeiten, Möglichkeiten und dem, was dazwischenliegt 41
  4. Sei einfach du selbst. Aber was genau ist eigentlich dieses »Selbst«? 57
  5. Keep calm and ... – kann man lernen, das Lassen zu tun? 75
  6. Auf zu neuen Ufern. Warum es das Neue nicht ohne das Alte gibt und es manchmal auch ruhig bleiben kann, wie es ist 93
  7. Glaub nicht alles, was du denkst: warum es gar nicht so leicht ist, zu wissen, was man weiß 105
  8. Alles, was zählt, ist »jetzt«! Vom Leben in der Gegenwart und vom besonderen Geheimnis der Zeit 121
  9. Der Weg ist das Ziel. Und wenn wir den Weg vor lauter Zielen nicht mehr sehen? 133
- Nachgedacht 147
- Zum Mit- und Weiterdenken 149



Jeder Tag  
ist der  
erste

Tag vom  
Rest  
deines  
Lebens!





# Von Werbetafeln, Teebeuteln und Philosophie



»Jeder Tag ist der erste Tag vom Rest deines Lebens« – ich sitze in der S-Bahn und schaue auf die digitalen Werbetafeln, die in eigenartiger Zusammenstellung Veranstaltungen ankündigen, auf neue Studienangebote und den Wetterbericht hinweisen und dazu aufrufen, immer noch die Hygieneregeln zu befolgen. Egal, ob mitten in irgendeiner Krise oder dem, was sich wie ein ganz normaler Tag anfühlt, wir bekommen Tag für Tag Botschaften, Informationen und Ratschläge mit auf unseren Weg. Ob wir wollen oder nicht. In der S-Bahn oder sonst wo.

Und dann steht da plötzlich in leuchtenden Buchstaben dieser Satz. Ohne jeden Zusammenhang: »Jeder Tag ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.« Na ja, nicht wirklich neu und auch nicht überraschend, man könnte direkt zu den Tagestemperaturen übergehen, aber der Satz bringt mich ein wenig ins Stolpern und weigert sich, wieder aus



meinen Gedanken zu verschwinden. Was genau will mir diese Botschaft mitteilen?

Sie ist nicht wirklich eine neue Information, die ich in der S-Bahn erstaunt zur Kenntnis nehme, sie stellt im Grunde nur eine schlichte Tatsache dar, die irgendwie klar ist. Gleichzeitig will sie so etwas wie ein Aufruf sein: Hey, Lebenszeit ist wertvoll, mach was draus und fang am besten sofort damit an! Also gut, machen wir was draus. Was aber nun genau? Können wir immer das Beste aus jedem Tag machen? Und was genau sollte das sein? Möglichst viel erledigen und auf den Weg bringen oder lieber zu Hause bleiben und es uns mit uns selbst gemütlich machen? Natürlich wird uns kein Werbeplakat in der S-Bahn erklären, wie »genau« wir unser Leben zu führen haben, was das »Richtige« ist und ob uns das glücklich macht und wo sich das verdammte Glück versteckt hat, dem wir so eifrig hinterhereilen. Aber trotzdem scheint es sich mit leicht hochgezogenen Augenbrauen dazu aufzuschwingen, uns einen guten Rat geben zu wollen. Und gefühlt passiert das gerade an jeder Ecke.

Ständig geht es darum, alles besonders gut und richtig zu machen, wir müssen für die Zukunft sorgen – und zwar für die des gesamten Planeten – und uns überlegen, wo und wie wir uns einmischen und einen Beitrag leisten. Ob wir

Fleisch essen oder nicht und wie wir das mit dem Plastikmüll besser hinkriegen. Außerdem geht es darum, wir selbst zu sein, stark und divers; wir sollen uns nicht um die Meinung anderer kümmern und am Ende einfach unserem Herzen folgen. Wir brauchen nur aus dem Bett zu klettern, einen Schritt vor die Haustür zu tun oder einen Blick ins Netz zu werfen und können uns vor guten Tipps und Ratschlägen kaum retten: Der erste Teebeutel am Morgen ruft uns dazu auf, einfach mal das Glück der kleinen Dinge zu sehen, in der Schlange beim Bäcker lacht uns eine Papiertüte an, die sicher weiß, dass dieses Brötchen der Beginn eines besonders glücklichen Tages sein wird, und der Joghurt zum Frühstück aus Island ist dann der letzte Baustein für ein Leben voller Freiheit und Abenteuer.

Auf Instagram hagelt es nette Sprüche in Aquarellfarben und diesen hübschen Weisheiten zufolge ist es auch völlig okay, nicht perfekt zu sein – wir sind toll, so wie wir sind. Wir können von Glück sagen, dass wir keine Bettwäsche haben, auf der all diese Weisheiten uns gesammelt in den Schlaf verfolgen, wenn wir von der Jagd nach dem »Glücklichsein« abends völlig erledigt unter die Decke kriechen. Meine Güte, ganz schön viel auf einmal – und dann begegnet uns noch dieser Satz in der S-Bahn und weist uns netterweise darauf hin, dass die Zeit läuft.

Nun aber ernsthaft: Wenn wir weder dem Werbeplakat, dem Teebeutel, der Bäckertüte oder Instagram noch der Bettdecke zutrauen, uns mit all ihren Weisheiten ernsthafte Hilfestellungen anzubieten, was sollen wir dann mit all diesen Sprüchen und launigen Gedankenschnipseln? Ist es wirklich interessant, mit Schmetterlingen zu tanzen, um herauszufinden, wie Wolken schmecken – und was zum Teufel soll das überhaupt heißen? Manche Gedanken können und sollten wir vielleicht getrost vorbeiflatern lassen. Allerdings sind Fragen danach, ob wir uns wirklich entscheiden können, glücklich zu sein, ob wir zu denen werden können, die wir sind, oder unserem Herzen folgen sollten, zwar ebenfalls gern genommene Wandtattoos in Wartezimmern, aber durchaus auch ziemlich interessante Fragen, die uns bei so manchen Erschütterungen und in der ein oder anderen Krise vielleicht sogar weiterhelfen könnten.

Was also wäre, wenn man dem tatsächlich einmal nachginge und auf ein paar Einsichten stieße, die uns weiterbrächten, wenn wir verstehen wollten, was wir mit dem »Rest unseres Lebens« anfangen wollten? Und nicht nur, was, sondern auch, warum wir das wollten. Wenn wir anfangen, die eine oder andere Überzeugung mal auf den Prüfstand zu stellen und zu überlegen, ob es eigentlich unsere eigene ist und, wenn ja, warum das so ist. Dann sind wir schon auf dem

besten Weg in eine eigentlich eher verstaubte Welt: die der Philosophie.

Warum ausgerechnet Philosophie? Die meisten Philosophen (leider waren es früher zumindest vornehmlich Männer, was sich seit dem letzten Jahrhundert aber zum Glück ändert) waren ziemlich kluge Köpfe, aber so richtig glücklich wirkten sie nicht. Die grimmigen Mienen und Denkerfalten auf der Stirn alter Steinbüsten wirken alles andere als froh und zufrieden, aber – darum geht es eben auch nicht immer, wenn wir versuchen wollen, das Leben ein bisschen besser zu verstehen. Manchmal geht es erst mal darum, herauszufinden, was wir überhaupt mit dem »Glücklichsein« meinen, wie wir darüber denken und sprechen – und wie das, was wir tun, gelingen kann. Die Philosophie macht also selbst vielleicht nicht glücklich, aber sie stellt ziemlich gute Fragen und ist so etwas wie eine »Expertin« fürs Allgemeine – und das Großartige daran ist, dass sie mit ihren Fragen überall ansetzen kann, sogar bei Werbetafeln in der S-Bahn, Teebeuteln oder Bettdecken.

Fangen wir doch einfach mal an und machen uns auf die Suche nach den großen Fragen, die uns überall begegnen – also, wie wäre es, wenn wir uns gleich zu Beginn für das Glück entscheiden könnten?



Choose  
happiness!

# 1

## Choose happiness! Wo genau bitte finde ich das Glück?

»1 kg Schönheit bitte, 500 g Freiheit und dann vielleicht doch noch eine kleine Portion von dem da oben in der ersten Reihe – das sieht sehr gut aus, was ist das? Glück? Ah, wunderbar, machen Sie doch eine große Portion draus. Vielen Dank!« Wie schön, alles beisammen und ab nach Hause. Was für eine glückliche Fügung, dass sie gerade heute das Glück im Angebot hatten, obwohl das Pech daneben eigentlich auch ganz gut aussah.

Ein Supermarkt der Herrlichkeiten, sicher wäre das »Glück« der absolute Verkaufsschlager. Auch wenn man noch mal überlegen müsste, wie man die Kundenschaft überzeugt, schließlich wissen doch die letzten Hinterwäldler, dass man Glück nicht »kaufen« kann.

Vielleicht als Beigabe zur Freiheit und dann macht man die einfach ein bisschen teurer? Wäre eine Idee. Aber doch ein bisschen lächerlich, wir alle wissen, dass wir diese Auswahl nirgends finden, es leider keine Möglichkeit gibt, sich das eigene Wohlbefinden gut portioniert mit nach Hause zu nehmen und bei Bedarf einfach nachzulegen. Auch wenn wir es trotzdem mit aller Kraft versuchen. Also gut, willkommen im echten Leben. Aber auch in dieser sogenannten Wirklichkeit ist erlaubt, weiter zu fragen, wie es dann gemeint sei, dass wir uns für das »Glück« entscheiden sollen bzw. ob wir überhaupt in der Lage dazu sind.

Was, wenn ich also morgens aufstehe und einfach beschließe, »glücklich« zu sein, na los: »Choose happiness«, so schwer kann das doch nicht sein – egal, ob das Fahrrad einen Platten hat, es in Strömen regnet und der Bus mir direkt vor der Nase wegfährt, hey, anderen geht es so viel schlechter als mir und – ich entscheide mich, glücklich zu sein, trotzdem. Bin es aber nicht, sondern genervt, nass und unglücklich, außerdem unentschlossen und damit gescheitert? Wie machen das bloß all die anderen?



## Wie ist das mit dem »Glück«?

Was also soll das mit dem ganzen »Glück« eigentlich, dem großen Wunsch nach »Glückseligkeit« – diesem Ziel hinter allen Zielen, wie es Aristoteles in seiner Nikomachischen Ethik genannt hat? Was hat er damit gemeint? Das Glück (*eudaimonia*) ist nach Aristoteles daran zu erkennen, dass wir es um seiner selbst willen anstreben, es also keinen anderen Zweck gibt, den wir mit dem »Glücklichsein« verfolgen.

Das leuchtet ein: Wir bauen zwar einen Tisch, um daran zu essen oder mit Freunden zu pokern, aber wir wollen nicht glücklich sein, um damit einen guten Abschluss zu machen oder unser Zimmer zu dekorieren. Das wäre auch ziemlich schwierig, denn selbst wenn wir irgendwie doch mit unserem »Glück« angeben wollten, wäre es selbst wohl kaum sichtbar (wobei es ein interessanter Gedanke wäre, wie das Glück in Reinform wohl aussehen würde), sondern käme allein in dem zum Ausdruck, was wir auf welche Weise tun. Und auch das wusste bereits Aristoteles.

Vor allem brauchen wir gute Gesellschaft, denn – auch da ist sich der griechische Denker sicher – mit

uns allein werden wir wohl eher nicht glücklich. Er hielt den Menschen seinem Wesen nach für sozial, für gesellig, sodass nur »in der Verflochtenheit mit Eltern, Kindern, der Frau, überhaupt den Freunden und Mitbürgern« die Glückseligkeit zu erwarten sei, »denn der Mensch ist von Natur bestimmt für die Gemeinschaft«<sup>1</sup>.

In diesem Bild ist das Glück deutlich mehr als ein paar flüchtige glückliche Momente, sondern das, wofür es im Leben geht, das, wonach wir streben, so Aristoteles: »So erweist sich denn das Glück als etwas Vollendetes, für sich allein Genügendes: Es ist das Endziel des uns möglichen Handelns.« Aber liegt darin nicht ein Widerspruch: Wie kann das Glück etwas Vollendetes sein und sich gleichzeitig immer wieder in dem wandeln, wie wir es erleben, und dann auch wieder nicht? Können wir uns ein solches Glück wirklich zum Ziel setzen? Wenn wir uns bei allem, was wir tun, fragen müssten, ob wir gerade glücklich sind, wäre schon beim Zähneputzen am Morgen das erste Scheitern des Tages einzuplanen, an die erwähnten Bushaltestellen im Regen oder einen gähnend langweiligen Vortrag über das Leben der Schnabelkerfen wollen wir gar nicht denken.

<sup>1</sup> Aristoteles: *Nikomachische Ethik*, 1907a, 1–24. Stuttgart: Reclam Verlag 2017.

Das kann dann letztlich nur eines machen: unglücklich. Aber ebendas hat Aristoteles auch nicht gemeint. Denn er fragt weiter. Was soll dieses »Ziel hinter allen Zielen« nun ausmachen, wie lässt sich das benennen, was wir anstreben wollen, wenn seine Folge das Glück sein soll? Das Glück ist eine Folge dessen, was wir tun – wenn wir Glück haben. Aristoteles ist sich sicher, dass wir so einiges dafür tun können, um der »Glückseligkeit« nahezukommen, aber wahrscheinlich hätte er sich im Coffeeshop bei dem Blick auf die »Choose happiness«-Servietten dann doch an seinem Espresso verschluckt. Aber warum? Damit ist doch eigentlich alles gesagt.

Reduktion auf das Wesentliche eben, auf die Wahl, die wir treffen können, damit sich das Glück einstellen kann – was soll daran falsch sein? Aristoteles hat, ebenso wie viele andere Philosophen und Philosophinnen, kein Problem damit, den Menschen zuzubilligen, dass sie eine Wahl treffen können (hier melden sich natürlich ebenfalls Kritiker:innen, die den freien Willen des Menschen für alles andere als gegeben annehmen wollen, aber wir gehen mal davon aus, dass unsere Erfahrung, uns für und gegen Dinge entscheiden zu können, das zunächst Relevante ausmacht).