



Ariadne von Schirach plädiert für ein bewusst gelebtes Leben, das um Beziehungen und Teilhabe kreist.

Foto: Rahel Taubert

«Lebensfreude statt Leistungsdenken»

Die Philosophin und Journalistin Ariadne von Schirach widmet sich in ihren Büchern und Vorträgen der Lebenskunst und macht das Glück mit ihrer sinnlichen Sprache und dem Blick für die Schätze des Alltags fassbar.

BETTINA GUGGER

Engadiner Post: Ariadne von Schirach, wann waren Sie zum letzten Mal glücklich?

Ariadne von Schirach: Das Leben hat viele Farben, ich erlebe eher Glücksmomente: Wenn morgens Kind und Katze zum Kuschneln kommen. Wenn ich bei einem Gespräch so richtig gute Laune kriege, weil es so nett ist – wie gerade im Podcast «Tage wie dieser» mit Alexander Broicher. Oder wenn ich alleine an einem fremden Ort bin und Zeit habe, mich umzuschauen.

Die Ratgeberliteratur und die Coaching-Szene boomen. Youtube-Videos und Magazine verkaufen uns regelmässig die neuesten Glücksformeln. Sie haben 2021 ein Buch übers Glück geschrieben, «Glücksversuche. Von der Kunst, mit seiner Seele zu sprechen». Warum tun wir uns so schwer mit dem Glück? Wenn wir Kindern beim Spielen zuzuschauen, stellen wir fest, dass diese sehr wenig brauchen, um glücklich zu sein.

Wenn wir uns jetzt alle kurz verständigen würden, was glücklich macht, wären wir uns rasch einig. Beispielsweise die drei grossen B: Bewegung, Betätigung, Bestätigung und natürlich immer schön auf die gesunde Ernährung achten. Wir sind doch alle Glücksexperten. Das Problem ist nicht das Wissen, sondern das Tun (lacht). Hier beginnt mein Buch: mit einem ehrlichen Selbstgespräch und der Einladung, darüber

nachzudenken, was wir hinnehmen müssen und wo wir uns ändern könnten.

«Das Problem ist nicht das Wissen, sondern das Tun»

Sie sprechen in Ihrem Buch vom antiken Philosophen Epikur, der für ein bewusstes, massvolles Leben plädierte. Wie würde Epikur einen ganz normalen Arbeitstag als Philosoph im Jahr 2023 gestalten?

Ich weiss nicht so genau, was ein normaler Arbeitstag für einen Philosophen sein soll. Also, ich habe heute Socken gestopft, eine liebe Freundin besucht, bin bei der Zahnreinigung gewesen und habe nachmittags im Café mit gewissem Erfolg an einem Vortrag gearbeitet. Heute morgen hat meine Tochter, frisch eingeschult, gebrüllt, dass sie keinen Bock auf die doofe Schule hat. Ich zitiere dann immer Kant: Wolle, was Du musst, aber sie hat einfach weitergebrüllt. Ich weiss, dass ich nichts weiss.

Sie schreiben: «Glück ist der Kampf des Menschen gegen seine biologische und psychologische Bedingtheit, gegen Achtlosigkeit, Unruhe und Gier.» Die moderne Warenwelt mit ihrer Werbung, soziale Medien, Fernsehen und Streamingdienste nutzen unsere Schwächen schamlos aus für ihren Profit. Wie können wir uns vor dieser Beeinflussung schützen und was ist Ihr persönliches Geheimrezept gegen die Masslosigkeit? Von Epikur habe ich gelernt, dass die schönste Frucht der Selbstgenügsamkeit die Freiheit ist. Reich ist nicht nur, wer viel hat, sondern auch, wer wenig braucht. Ich habe mich schon sehr früh für ein Leben entschieden, in dem Zeit wichtiger ist als Geld. Keine teuren Gewohnheiten, ein Sinn für Schönheit

und grosse Freude an kleinen Dingen. Das trägt. Und man hat Zeit für alles, was wirklich wichtig ist: Beziehungen, Begegnungen, Lektüren und die Natur.

Ihr 2014 erschienenes Buch «Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst» ist eine sanfte Brandrede gegen den Selbstoptimierungswahn, den die sozialen Medien befeuern. Seitdem sind neun Jahre vergangen und die Social Media haben sich rasant weiterentwickelt. Sehen Sie aktuell eine Gegenbewegung, die sich dem ständigen Streben nach Perfektion verweigert?

Ich sehe aktuell einen brennenden Planeten, sterbende Tiere, Krieg und eine auch bei uns in Deutschland rasant anwachsende soziale Ungleichheit. Zugleich ist ein privilegiertes Leben wie das meine immer noch ganz normal – Pakete, Sicherheit, Zukunft. Diese seltene Gleichzeitigkeit aus Normalität und Krise ist ein Element des psychischen Zustands der Gesellschaft. In Wahrheit haben wir ganz andere Probleme zu lösen, als darüber nachzudenken, ob Mental Health Awareness oder Body Positivity den idiotischen Perfektionswahn ein bisschen gebrochen haben. Denn für mich liegt in der Krise auch die Chance, wirklich anders zu denken und anders zu leben. Sinn statt Gier, innere Entwicklung statt blindes Wachstum und vor allem Lebensfreude statt Leistungsdenken.

«Das Leben hat viele Farben»

Sie beschreiben Unglück auch als Formel. Unglücklich = Erwartetes – Erreichtes. Glücklich ist, wer keine Erwartungen hat. Wie befreien wir uns von Erwartungen?

Also ich arbeite noch dran. Hinter jeder Erwartung finde ich eine versteckte an-

dere Erwartung. Es ist nicht leicht, ein Mensch zu sein.

Wie schulen Sie Ihre Achtsamkeit?

Annehmen, was ist. In meinem Körper sein. Meinen Atem spüren. Dankbarkeit für alles Gute.

Als Rezept für ein glückliches Leben führen Sie auch Beziehungen auf. Was ist das Geheimnis für gelingende Beziehungen?

Kommunikation, Verständnis und Humor. Und dann gibt es noch das grosse Geheimnis des Zusammenbleibens: dass man sich nicht trennt. Dass der andere sich wie im Märchen in Monster und Unholde verwandelt und man trotzdem festhält. Und irgendwann reif genug ist, in den Spiegel zu blicken und die eigenen Hörner zu sehen.

«Reich ist, wer wenig braucht»

Zum Glück gehört für Sie auch, Verantwortung für unsere Nächsten und unsere Umwelt zu übernehmen. Wie wird Verantwortung vom abstrakten zum lebendigen Begriff?

Indem man auf das, was ist, antwortet. Etwas fällt runter, man hebt es auf, jemand weint, man tröstet ihn, der Baum ist trocken, man giesst. In jedem Augenblick zeigt uns das Leben, was es von uns erwartet. Diese «Forderung der Stunde», wie Viktor Frankl es nennt, gibt unseren Tagen Sinn, Struktur und Welthaltigkeit – auch ein guter Schutz gegen das digitale Verschwinden.

Sie beantragen gerade die Schweizer Staatsbürgerschaft, leben aber in Berlin. Ihre Mutter, die Übersetzerin Susan Lehner-von Schirach, stammte ursprünglich aus Luzern. Können Sie sich vorstellen, eines Tages Ihren Wohnsitz in die Schweiz zu verlegen?

Vielleicht später. Gerade weiss ich nicht mal, was für eine Art Mensch ich im Alter sein werde: Eher weltabgewandt, in Schlichtheit und Stille, oder kultivierte Eleganz in Gesellschaft? Für alle Lebensmodelle gäbe es jedenfalls das passende Örtli – aber ich habe auch so viel noch nicht gesehen. Das ist etwas, worauf ich mich aufrichtig freue: die Schweiz noch besser kennenlernen zu dürfen, mich überraschen und berühren zu lassen, vom Essen, von den Landschaften und von den Menschen.

Was macht Sie in der Schweiz glücklich?

Austern im Odeon in Zürich. Der Gletschergarten in Luzern. Das Stapferhaus in Lenzburg. Raclettekäse, Fonduekäse, Gala Käsl. Die wunderschöne Nationalhymne. Meine Familie und meine Freunde. Die Berge, die Luft und der Eigensinn.

«Glücksversuche. Von der Kunst mit seiner Seele zu sprechen». Tropen, Stuttgart 2021. ISBN 978 3 608 50188 9

Ariadne von Schirach ...

... wurde 1978 in München geboren. Sie unterrichtet Philosophie und chinesisches Denken an verschiedenen Hochschulen und arbeitet als freie Journalistin und Kritikerin. Bekannt wurde sie mit den Sachbuchbestsellern «Der Tanz um die Lust» (2007), «Du sollst nicht funktionieren: Für eine neue Lebenskunst» (2014) und den dritten Teil der Trilogie «Die psychotische Gesellschaft – Wie wir Angst und Ohnmacht überwinden» (2020). «Glücksversuche – Von der Kunst, mit seiner Seele zu sprechen» (2021) versammelt 80 Glücksversuche, die ursprünglich als Kolumne auf welt.de erschienen sind. Ariadne von Schirach lebt mit ihrer Familie in Berlin. (bg)