

**SÜDWESTRUNDFUNK**  
**SWR2 Wissen – Manuskriptdienst**

**Ratgeber**

Autor: Rolf Cantzen

Redaktion: Ralf Kölbel

Regie: Andrea Leclerque

Sendung: Montag, 26. September 2011, 8.30 Uhr, SWR2

---

**Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.  
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen  
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula (Montag bis  
Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 €  
erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030*

**Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen  
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.  
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die  
zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.  
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de*

*SWR 2 Wissen können Sie auch als Live-Stream hören im SWR 2 Webradio unter  
[www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

---

**Dieses Manuskript enthält Textpassagen in [Klammern], die aus Zeitgründen in  
der ausgestrahlten Sendung gekürzt wurden.**

## MANUSKRIPT

*Musik – schnell rhythmisch – kurz stehen lassen, dann den folgenden, schnell gelesenen Buchtiteln unterlegen.*

**Zitator:**

Geliebt werden – aber wie?

**Zitatorin:**

Alles ist erreichbar!

**Zitator:**

So werde ich mein bester Freund.

**Zitatorin:**

Wege zur Gelassenheit.

**Zitator:**

Positiv denken und leben.

**Zitatorin:**

Die Regeln des Glücks.

**Zitator:**

Lebe mit Herz und Seele!

**Zitatorin:**

Sich wandeln und neu entdecken.

**Zitator:**

Die Liebe neu erfinden.

**Zitatorin:**

Kein Problem.

*Musik aus*

**Ansage:**

Ratgeber. Ein Feature von Rolf Cantzen

**Erzählerin:**

Ratgeber zur Lebenshilfe sind seit Jahrzehnten sehr erfolgreich auf dem Buchmarkt. Die Umsatzzahlen halten sich auf hohem Niveau. Kaum ein großer Verlag, der darauf verzichten will. Guten Rat für Ratsuchende gibt es zum Taschenbuchpreis, aber auch in Leinen für die, denen guter Rat auch ein wenig teurer sein kann. Ratgeberautoren und -autorinnen sind oft Akteure, die sich auf dem harten Beratungsmarkt behaupten müssen: Psychotherapeuten, Seelsorgerinnen, Philosophen, Managementtrainerinnen, Imageberater, Gesundheits-, Ernährungs-, Bewegungsberater und viele andere. Auch Autoren und Autorinnen mit hohen akademischen Weihen – ihnen widmen wir uns im Folgenden vor allem – bieten

Lebenshilfe durch guten Rat und Reflexion. Zum Beispiel der Philosoph Wilhelm Schmid.

**O-Ton 1: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Es gibt ein stets wachsendes enormes Bedürfnis danach, Lebensthemen besprechen zu können und zwar auf eine Weise, die die Menschen nicht festlegt. Insofern ist das Lebenshilfe und ist auch Ratgeber, Rat-geben.

**Erzählerin:**

Wilhelm Schmid ist Professor für Philosophie und schreibt im renommierten Suhrkamp-Verlag viele dicke Bücher über Lebenskunst, Glück, Liebe, über die Kunst, mit sich selbst befreundet zu sei. Wilhelm Schmid ist enorm erfolgreich mit seinen Büchern und seine öffentlichen Vorträge sind gut besucht.

*Musik sehr kurz*

**O-Ton 2: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Ob ich Ratschläge gebe? Ich drehe ein Rad, ich versuche anzuregen, sich mit bestimmten Punkten auseinanderzusetzen und finde, dass in der Auseinandersetzung mit der Reflexion man für sich selbst eine Möglichkeit hat, ... sein Leben in eine andere Richtung ... zu führen.

**Erzählerin:**

Dietrich Grönemeyer ist Medizinprofessor, Chef eines nach ihm benannten Instituts in Bochum, Namensgeber einer neuen Ausrichtung der Medizin, der „Grönemeyermedizin“, und Ratgeberautor. Den Anfang machte er mit speziellen Ratgebern mit „bio-psycho-sozialen“ Konzepten für Menschen mit Rückenproblemen – so der Klappentext eines Buches. Dann folgte ein sehr erfolgreicher Ratgeber zu Lebensproblemen im Allgemeinen.

**Zitator:**

Lebe mit Herz und Seele. Sieben Haltungen zur Lebenskunst.

*Musik sehr kurz*

**O-Ton 3: Prof. Dr. Verena Kast**

Also ich hoffe ja eigentlich nicht, dass ich Ratschläge gebe, weil ich finde: Ratschläge sind auch Schläge. Was ich eigentlich versuche, ist, psychologische Themen, psychologische Probleme, die wir alle Menschen haben, einfach ein bisschen zu reflektieren und so aufzubereiten, dass Menschen auch Aha-Erlebnisse haben. Und ich denke, meine Bücher sind erfolgreich, weil die Menschen mich verstehen.

**Erzählerin:**

Verena Kast ist Professorin für Psychologie in Zürich und Psychotherapeutin in St. Gallen. Seit Jahrzehnten schreibt sie viele auflagenstarke und für den psychologischen Laien verständliche Bücher zu psychologischen Themen und Lebensproblemen ...

**Zitatorin:**

Sich einlassen und loslassen ... Vom Sinn des Ärgers ... Konflikte anders sehen ... Neid und Eifersucht ... Freude, Inspiration, Hoffnung ...

**Erzählerin:**

... um nur wenige ihrer äußerst erfolgreichen Bücher zu nennen.  
Verena Kast mag keine Ratgeber.

**O-Ton 4: Prof. Dr. Verena Kast**

Ich mag sie überhaupt nicht, deshalb zucke ich ja schon zusammen, wenn Sie von Ratgeberliteratur sprechen.

**Erzählerin:**

Als Psychologin und anspruchsvolle Autorin fürchtet Verena Kast, in schlechte Gesellschaft zu geraten zu jenen Ratgeberautoren, die auf 100 übersichtlichen Seiten ein Programm liefern, wie man in 30 Tagen sein bester Freund, in 60 Tagen liebenswert, in 90 Tagen glücklich oder in zwei Jahren erfolgreich und wohlhabend wird. Fragebögen, nette Sprüche, ein detailliertes in den Alltag integrierbares Programm folgen, dann der abschließende Hinweis, dass bei ausbleibendem Erfolg der oder die Ratsuchende irgendetwas falsch gemacht hat.

*Musik sehr kurz*

**Erzählerin:**

Verena Kast, Wilhelm Schmid, Dietrich Grönemeyer – alle machten akademische Karrieren an Universitäten – verfassen Ratgeber der anspruchsvollen Art. Sie geben Rat und denken nach über Lebensprobleme wie Liebe, das Glück oder die Suche nach dem Sinn des Lebens.

Der Philosoph Wilhelm Schmid arbeitete zeitweise als philosophischer Berater in Krankenhäusern. Er hat nichts dagegen, als „Ratgeber“ bezeichnet zu werden.

**O-Ton 5: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Nein, absolut nicht. Denn das ist das, was die Menschen suchen. Sie suchen nach Rat. Und ich weiß sehr gut, was die Gründe dafür sind, denn wir leben nicht mehr in einer Religion, wie das vor noch wenigen Jahrzehnten der Fall war. Ich meine, eine Religion, die den Menschen bis ins Detail des Alltags sagt, was sie zu tun und zu lassen haben. Das wagt keine Religion mehr heute. Aber – und insofern ist es eine gewisse Befreiung davon – denn das war ja auch belastend. Aber was Menschen lange nicht wahrgenommen haben, das schlägt heute durch. Dadurch, dass wir uns davon befreit haben, ist ja nicht klarer, was wir tun sollen.

**Erzählerin:**

Überspitzt formuliert: Ratgeber zur Lebenshilfe funktionieren heute wie früher Religionen. Sie sorgen dafür, dass der moderne Mensch mit seinen Lebensproblemen nicht rat- und hilflos allein gelassen wird. Zwar schreiben sie den Menschen nicht autoritativ vor, was sie zu tun oder zu lassen haben, doch helfen sie dem von engen religiösen Bindungen gelösten Menschen bei der Suche nach Orientierung und Lebenssinn.

**O-Ton 6: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Menschen suchen Rat, wenn sie ratlos sind (*Lachen*). Ratlos macht Menschen, wenn sie sich eigentlich lieben, aber jetzt nicht sehr gut verstehen. Früher ging man dann zum Pfarrer und der Pfarrer wusste Rat: Ihr müsst euch immer lieben! Gut, haben die Menschen gedacht, geht zwar nicht, müssen wir aber trotzdem tun. Die Menschen können natürlich auch zum Psychologen gehen. Der wird dann die Kindheit ein

bisschen aufhellen: Möglicherweise ist Vater und Mutter daran schuld, dass es jetzt in der Liebesbeziehung nicht klappt. Aber mittlerweile kann man auch zum Philosophen gehen und der Philosoph wird sagen, lasst uns mal gemeinsam das Phänomen Liebe angucken.

**Erzählerin:**

Und das macht Wilhelm Schmid mit seinem Lesepublikum überaus gründlich auf 400 Seiten zum Thema „Liebe“. Im Gegensatz zu den meisten Universitätsphilosophen, die sich darauf konzentrieren, bedeutende Philosophen zu interpretieren, versucht Wilhelm Schmid Philosophie relevant für die Lebenspraxis zu machen. Er bietet Rat und Lebenshilfe für ein breites Publikum, nicht nur für philosophische Insider.

**O-Ton 7: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Ich musste selber der sein, der Rat sucht und auch der, der Rat gibt. Also ich habe mir den Rat gegeben: Guck dir mal das Phänomen Liebe genauer an. Daraus ist das Buch entstanden „Die Liebe neu erfinden“, für das ich nicht weniger als dreißig Jahre gebraucht habe. Und das war nicht nur theoretische Arbeit, die ich auch brauchte, um mir klarer zu werden über das Phänomen, sondern eine Menge praktischer Arbeit. Und praktische Arbeit bestand vor allen Dingen aus Irrtümern. Und einer meiner fürchterlichen Irrtümer war, auch bei mir selbst, zu glauben, Liebe müsse immer gleich bleiben, die müsse immer da sein.

**Erzählerin:**

Gehen wir davon aus, dass sich Liebesbeziehungen ändern, dass sie Auszeiten brauchen, sind die Frustrationen geringer. Und wenn sich die Partner hin und wieder Auszeiten gönnen, aber in geistigem Kontakt bleiben, dann entstehen auch wieder jene oft vermissten erotischen Anziehungskräfte.

**O-Ton 8: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Deswegen dieser vielleicht manchem überzogene Anspruch, die Liebe neu zu erfinden, weil wir die Liebe festgelegt haben, dass sie – der Fachbegriff dafür heißt romantische Liebe – dass sie eben immer voller Gefühle sein soll, wollte ich die Menschen gerne auf den Gedanken bringen, Liebe steht nicht einfach fest, sondern hat auch etwas damit zu tun, was wir uns darunter vorstellen. Und wir müssen uns nicht vorstellen, dass sie rein romantisch zu sein hat und dass sie immer voller Gefühle sein muss. Wir können uns vorstellen, dass sie manchmal auch Erholung braucht, dass sie auch nicht nur aus Gefühlen bestehen darf, sondern dass sie zum Beispiel auch aus Gesprächen bestehen kann. Und – was manchen gar nicht gut gefällt – dass sie auch wenigstens zum Teil aus Gewohnheiten bestehen darf.

**[Erzählerin:**

Der ratgebende Philosoph bietet also alternative Deutungsmöglichkeiten an. Deuten die Liebenden ihre Liebe als etwas, was sich ändert, nicht immer anhält, mitunter an Reiz verliert, lebt es sich besser. Kontinuität entsteht durch Gewohnheit und Pflege einer geistigen Ebene und durch die freiwillige Beschränkung der Freiheit zugunsten der Bindung.]

Die „neu erfundene“ Liebe von Wilhelm Schmid ist eine sehr vorsichtige, abgeklärte, die sich den Gegebenheiten des Alltags fügt und sich vernünftig steuern und gestalten lässt. Damit alles gut balanciert bleibt und nicht allzu langweilig wird, gesteht Schmid der Liebe noch ein wenig „Geheimnis“ zu:

**Zitator:**

Eigenartig ist die gänzliche Unfassbarkeit des Phänomens (Liebe), wie bei der Seele, wie bei Gott. (...)

Die Existenz der Liebe anzuzweifeln, ist unmöglich, sie zweifelsfrei festzustellen ebenfalls ...

**Erzählerin:**

Die „neu erfundene“ Liebe versteht der Philosoph Wilhelm Schmid als Teil seiner „Philosophie der Lebenskunst“ – so der Titel eines anderen Buches von ihm.

**Zitator:**

Unter Lebenskunst wird grundsätzlich die Möglichkeit und die Anstrengung verstanden, das Leben auf reflektierte Weise zu führen und es nicht unbewusst einfach nur dahingehen zu lassen.

**Erzählerin:**

Um „Lebenskunst“ geht es auch dem Medizinprofessor Dietrich Grönemeyer. Er will mit seinem Buch „Lebe mit Herz und Seele“ „Sieben Haltungen zur Lebenskunst“ vermitteln. Was ihn dazu in besonderer Weise befähigt?

**O-Ton 9: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Gar nichts, sondern ich habe wie jeder andere Mensch meine Haltung zu meinem Leben und habe mich einfach nur hingesezt und überlegt, darüber mal nachzudenken, was für mich eigentlich Leben ausmacht und habe festgestellt, dass es doch eine ganze Reihe darüber allgemein zu reden gibt.

**Erzählerin:**

Für Dietrich Grönemeyer bedeutet Lebenskunst ganz einfach ...

**O-Ton 10: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

... dankbar sein zu können, in jedem Moment, auch in diesem, wirklich mit Freude leben zu können und zu wollen. Ich glaube, das ist beides. Leben besteht ja nicht nur aus Höhepunkten, sondern auch aus vielen Krisen, die ich auch selbst für mich erlebt habe, wieder zu begreifen, festzustellen, dass man wahrscheinlich nur ein einziges Mal lebt und wenn man nicht mehr da ist, nie wieder, nie, nie wieder in dieser Form existieren wird. Dankbar sein zu können auch mit ganz tiefer Inbrunst, das macht für mich Lebenskunst aus, dankbar zu sein und mit Höhen und Tiefen eben das Leben zu leben.

**Erzählerin:**

Darin trifft sich Grönemeyer mit Schmid: Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen. Grönemeyer zitiert – viele Ratgeber tun das – in seinem Buch leitmotivisch Aussprüche wie: „In der Ruhe liegt die Kraft“, „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“ oder den in kaum einem Ratgeber fehlenden Spruch „Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom.“

**O-Ton 11: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Ich habe natürlich auch harte Kritiker, die sagen, es ist alles Blabla oder banal, was du da erzählst. Es ... ist für mich natürlich schon, ja, es trifft mich dann tief im Herzen. Es geht hier überhaupt nicht um Banalität, wenn ein Sufi sagt, trete aus der Zeit heraus und entdecke die Liebe. Das hört sich natürlich völlig banal an, tritt aus der Zeit heraus und entdecke die Liebe. Die Liebe zum Sein. Jetzt und hier existieren zu dürfen. Und

ich finde, wenn man das in der Tiefe durchdenkt, einen gigantischen Satz und der ist nicht banal.

**Zitator:**

Komm zu dir selber, aber überschreite auch immer wieder die Grenzen deines Ego in der Liebe. Liebe und liebevolles Handeln sind die wichtigste Quelle des Glücks.

**O-Ton 12: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Es geht hier überhaupt nicht um Banalität, sondern einfach vielen Menschen zu erklären, viele Menschen zu erreichen, die einfach für sich selbst auch emanzipatorische Erkenntnis bekommen können darüber, dass man eben in der Tiefe ein Stück weit auslotet, nehmen wir das Beispiel, bis zum Alter Kind bleiben zu dürfen und zu sein. Lachen zu können ...

**Zitator:**

Leidenschaft und Begeisterung versetzen Berge ...

**Erzählerin:**

So der Untertitel des Kapitels „Werde wie ein Kind – lerne bewusst den Anfängergeist“. Dieses Bekenntnis zu einer Art frischer Naivität und Unkompliziertheit kennzeichnet diesen Ratgeber.

[Dietrich Grönemeyer selbst hat es mit diesem Appell weit gebracht – als Arzt und Begründer des Grönemeyerinstituts, und der Mikro- beziehungsweise Grönemeyermedizin:

**O-Ton 13: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Naja, für mich ist eigentlich die Auseinandersetzung mit dem Leben eine Auseinandersetzung, die mich eben als Arzt auch dahin bewegt hat, zu der Frage, was ist eigentlich Gesundheit. Oder wie kann ich gesund werden, wie kann ich selbst heilend tätig sein zu mir, aber auch zu anderen Menschen. Das ist ja nicht eine Befähigung des Arztes an sich, sondern das ist eine Befähigung von uns allen. Für mich als Arzt war es ganz wesentlich herauszufinden, dass Paracelsus recht gehabt hat, der gesagt hat: „Du Mensch, bist der wahre Arzt. Wir Ärzte sind nur deine Gehilfen.“ // Du weißt am besten, was dich belastet im Leben, was dir Schmerzen bereitet, wie du deinen Schmerz erlebst, wie du deine Krankheit erlebst, was krankmachend wirkt und du kannst dieses ja gar nicht in zwei Minuten, drei Minuten, vielleicht noch nicht einmal in einer halben Stunde einem Arzt erklären, sondern hör in dich hinein und – für mich als Arzt heißt das – partnerschaftliches Verhalten. Und von daher habe ich das Buch geschrieben, um Elemente dem einzelnen mitzugeben, über sich selbst klarer zu werden ...

**[OC 3 Anfang:**

**Zitator:**

Sei ganz du selbst – und erkenne dich gleichzeitig als Teil eines großen Ganzen. Alle Menschen sind gleich. Und jeder ist einzigartig.

**Erzählerin:**

... so Grönemeyer, und kaum ein Ratgeber zur Lebenshilfe, der seine Lesern nicht dazu aufruft, ganz er selbst zu sein.

**O-Ton 14: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom. Nein, wir sind Individuen, jeder hat seine Einzigartigkeit. Gerade die Vielfalt von 7 Milliarden Menschen macht doch Leben aus. Deswegen bin ich Antiuniformist.

**Erzählerin:**

Doch auch vor Einseitigkeiten beim Selbst- und Einzigartigsein warnt er:

**O-Ton 15: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Also wenn das in Egozentrik hineingeht, dann stimmt der dialektische Prozess nicht. Weil für mich, ich muss den einzelnen stärken, aber ihn gleichzeitig auch mit motivieren, für die Gemeinschaft da zu sein. Dieser dialektische Prozess, der macht die Zukunft aus.]

*Musik kurz*

**Zitatorin:**

Ziel des Individuationsprozesses ist es, dass man zu dem Menschen wird, der man eigentlich ist ...

**Erzählerin:**

... schreibt die Psychologin Verena Kast.

**O-Ton 16: Prof. Dr. Verena Kast**

Also ich spreche von Selbstverwirklichung im Sinne des Individuationskonzepts von C. G. Jung. Und die Idee von Jung ist, dass wir schon so etwas wie ein inneres Zentrum haben, das sich im Laufe eines Lebens eben in der Auseinandersetzung mit der Umwelt, mit der Innenwelt, sich entfaltet. Sich entfaltet im Grunde genommen durch Phantasien, durch das Schöpferische und so weiter.

Und von daher ist Selbstverwirklichung, das ist sehr schwierig, weil sehr viele Menschen verstehen ja unter dem Selbst das Ich. Und das ist in der Jungschen Psychologie nicht so, sondern das Selbst ist eben etwas sehr viel Umfassenderes, das man natürlich letztlich nicht diskutieren kann, aber wo man schon das Gefühl hat: Ich kann nicht alles werden. Also ich kann natürlich in meinem Leben Verschiedenes verändern, aber gewisse Dinge, die werde ich nicht verändern, aber in der Auseinandersetzung mit der Welt, mit anderen Menschen wird das, was ich eigentlich bin, immer mehr auch zum Tragen kommen.

**Erzählerin:**

Erziehung und Sozialisation, die soziale und berufliche Stellung lassen, so der Tiefenpsychologe C. G. Jung und seine Schülerin Verena Kast, eine „Persona“ entstehen, die das wahre Ich überdecken. Therapie und ihre Bücher sollen helfen, diese unechten Masken zu durchbrechen, um einen „wahren inneren Kern“ aufzudecken.

**O-Ton 17: Prof. Dr. Verena Kast**

Ich sage zum Beispiel: Ich stehe neben mir, also muss ich ja irgendwie eine Vorstellung davon haben, dass es so etwas wie einen Kern oder eine Kernidentität, dass es so etwas gibt.



**Erzählerin:**

Die Annahme einer „wahren“ Kernidentität, die nur von unechten Äußerlichkeiten freigelegt werden müsse, ermöglicht Appelle wie ...

**Zitatorin:**

„Erkenne dich selbst!“

**Zitator:**

„Werde, der du bist!“

**Zitatorin:**

„Sei authentisch!“

**Zitator:**

„Verwirkliche dich selbst!“

**Erzählerin:**

Versteht man den Menschen vor allem als Produkt seiner sozialen Umwelt, haben derlei Formulierungen keinen Sinn.

**O-Ton 18: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Das ist die große Frage: Was ist Selbst? Da gibt es möglicherweise unterschiedliche Selbste. Das Selbst, das wir uns im alltäglichen Bewusstsein als Selbst zurechtzimmern, aber dieses Selbst hat noch einen Hintergrund. Und in manchen Momenten ahnen wir auch von diesem Hintergrund, dass das eigentliche Selbst an uns keines ist, das einen Namen trägt und auch keines ist, das da geboren ist und da sterben wird, sondern dasjenige ist, was uns eigentlich zugrunde liegt.

**Erzählerin:**

... ein hintergründiges Selbst, das über den Tod hinaus Bestand hat, so der Philosoph Wilhelm Schmid.

**O-Ton 19: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Aber bitte, das sind spekulative Gedanken. Ich kann dafür keine Wahrheitsindizien benennen. Ich mache mir nur eben einige Gedanken und halte manches für wahrscheinlicher als anderes.

**Erzählerin:**

Andere Ratgeberautoren, die an Wiedergeburt glauben oder an ein anderes Weiterleben des „hintergründigen“ Selbst, kennen sogar postmortale Selbstverwirklichungen. Ihnen bleibt die Hoffnung, dass es in einem anderen Leben vielleicht besser klappt mit dem „Werde der du bist“ und auch mit dem Glück und dem Glücklichein. Denn „Glück“ ist ein Dauerthema in der Lebenshilfe- und Ratgeberliteratur. Doch was das sein soll, das Glück, darüber sind sich die Ratgeber keinesfalls einig.

*Musik kurz*

**O-Ton 20: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Glück ist, wenn wir für einen kurzen Moment vergessen, dass wir existieren, dass die Zeit sich ausdehnt und, ja, ein Gefühl der inneren Unendlichkeit spüren. Ob wir das

jemals erreichen, das ist etwas anderes. Aber wenn ich den Nagel in die Wand einschlage, den Boden schrubbe oder wenn ich behandle, wann auch immer ich mich auf den Moment konzentriere und alles vergesse, was um mich herum ist, kann das ein Moment der Glückseligkeit sein und vielleicht auch nur ein einziges Mal im ganzen Leben auftreten. Das ist für mich Glück, diese unendliche Weite, die entsteht, wo die Zeit stehen bleibt.

**Erzählerin:**

Glücklich fühlt sich der Mensch, wenn er begeistert bei der Sache ist, wie Dietrich Grönemeyer:

**Zitator:**

Wirkliches Glück vernebelt also nicht wie eine Droge das Bewusstsein, es macht nicht passiv und auch nicht lethargisch.

**Erzählerin:**

Wilhelm Schmid beginnt seinen Glücksratgeber mit einem Blick auf die Geistesgeschichte:

**O-Ton 21: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Unsere Kultur ist eine, die von Pflichterfüllung geprägt war und Glück durfte da gar nicht vorkommen. Kant hatte sich schon einmal dahingehend geäußert und hat damit vermutlich vielen Menschen aus der Seele gesprochen. Also Glück durfte man bis vor wenigen Jahrzehnten gar nicht thematisieren. Und insofern bin ich glücklich, weil es gelungen ist, dieses Tabu zu brechen, denn natürlich geht es im Leben von Menschen sehr wohl um so etwas wie Glück.

**Erzählerin:**

Schmid differenziert: Glück im Sinne von „glücklicher Zufall“ zum Beispiel, den richtigen Partner zur richtigen Zeit kennenzulernen. Dann das Wohlfühlglück ...

**O-Ton 22: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

... dafür können wir selber etwas tun. Freude zu haben, Spaß zu haben, mit Freunden zusammen etwas zu machen, schöne Abende zu erleben, auszugehen, mit dem liebsten Menschen hübsche Sachen zu machen, nicht wahr, da haben wir einigen Einfluss darauf.

**Erzählerin:**

Dann das Glück in seltenen Spitzenerlebnissen – Erlebnisse, in denen Zeit und Raum aufgehoben scheinen, ein Verschmelzen und Einswerden mit der Welt.

**[O-Ton 23: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Ich würde das ähnlich wie Freud sehen, der hat das als „ozeanisches Gefühl“ bezeichnet. Ich würde das als Unendlichkeitsgefühl bezeichnen, wo in der Tat Raum und Zeit sich auflösen.

**Erzählerin:**

Sigmund Freud versteht allerdings „ozeanische Gefühle“ als Rückfall in eine lustvolle infantile Entwicklungsstufe, in der das Kind noch nicht unterscheiden kann zwischen dem Ich und der Außenwelt. Freud diskutiert auch, dass diese „ozeanischen“ Gefühle Ursache sein können für Religion.]

**O-Ton 24: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Ich persönlich nehme an, dass wir in der Tat in dieser Zeit in Beziehung zur Transzendenz treten, dass wir also in der Tat eine Energie zu spüren bekommen, die uns Menschen in unserer Seele, in unserem Geist trägt, die unser Leben trägt und die auch nicht verschwindet, wenn unser Körper stirbt. Das ist etwas über uns hinaus. // Da kann man sagen, gut, das ist spiritualistisches Gequatsche, aber ich würde gerne einige naturwissenschaftliche Parameter dafür nennen. Energie ist ja etwas, was nach dem Gesetz, das Helmholtz 1847 aufgestellt hat für Energie, ist etwas, was nicht verschwinden kann, sondern was nur umgeformt werden kann.

**Erzählerin:**

Erlebt der Mensch Glücksgefühle, so Schmid, dockt er gleichsam an eine ewige transzendente Energie an und verbindet sich mit ihr. Für den schnöden Alltag rät Schmid – ähnlich wie bei seiner Neuerfindung der Liebe – zur Bescheidenheit und warnt:

**O-Ton 25: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Je höher die Erwartungen an das Glück, desto größer werden natürlich auch die Enttäuschungen sein.

**Zitator:**

Der moderne Begriff von Glück ... treibt den Menschen ins Unglück.

**Erzählerin:**

... und zwar dann, wenn „Glück“ alleiniger Maßstab für ein gutes Leben sein soll und Ängste, Traurigkeit, Depressionen als etwas gelten, das schleunigst entsorgt werden müsse. Wilhelm Schmid plädiert dafür, neben den glückhaften Höhen des Lebens auch die Tiefen als Teil des Lebens zu akzeptieren. Höhen und Tiefen müssen in eine Balance gebracht werden – ein Ratschlag, dem eigentlich nicht widersprochen werden kann.

*Musik kurz*

**[O-Ton 26: Prof. Dr. Verena Kast**

Freude ist viel praktikabler, Freude – das haben wir alle. Ich finde auch, Freude muss man unterscheiden von Spaß, einfach Action machen und so, aber Freude ist etwas down to earth, da ist man wirklich auch auf dem Boden, das ist praktikabel.

**Erzählerin:**

Die Psychologin Verena Kast ist ebenfalls vorsichtig mit dem Begriff Glück.]

**O-Ton 27: Prof. Dr. Verena Kast**

Freude ist eine der wichtigsten Emotionen, die wir haben. Freude ist so ein Gefühl, was uns einverstanden sein lässt mit den Anderen, mit sich selber und deshalb sind wir auch solidarischer in der Freude. Und ich finde, wenn man schon Glück sucht, wenn man denn Glück suchen muss, denn ich glaube, sehr viel ist einfach glücklich, wenn man sich ins Leben hineinverwickeln lässt, aber wenn ich Glück suchen will, würde ich vorschlagen, die Lebenssituation, wo wir uns freuen, sehr viel bewusster zu halten.

**Erzählerin:**

Ein Vorschlag – Ratschläge lehnt Verena Kast ab – ein Vorschlag, der ermutigt, die erfreulichen Seiten des Lebens wahrzunehmen, „achtsam“ zu sein:

**O-Ton 28: Prof. Dr. Verena Kast**

„Achtsamkeit“ heißt ja im Grunde genommen, ich bin einfach bewusster. Ich schaue die Dinge bewusster an. Ich schaue mir zu, was ich eigentlich mache. ... Also, wenn man isst, isst man, und wenn man arbeitet, arbeitet man und wenn ich esse, arbeite ich nicht schon und wenn ich arbeite, denke ich nicht die ganze Zeit ans Essen. Insofern ist Achtsamkeit ein bisschen eine Disziplinierung der Gedanken.

**Erzählerin:**

Die Psychologin und Psychotherapeutin Verena Kast bietet Lebenshilfe bei den alltäglichen Problemen des Lebens: Ärger, Neid, Eifersucht. Und auch die Frage nach dem Sinn des Lebens – und darum geht es bei Lebensproblemen ja meistens – veranlasst sie nicht zu Ausflügen in transzendente Sphären.

**O-Ton 29: Prof. Dr. Verena Kast**

Ich denke nicht, dass es den Lebenssinn als solchen gibt, sondern ich denke, dass wir immer wieder versuchen, unserem Leben Sinn zu geben. Wir können offenbar nicht leben, wenn unser Leben nicht sinnvoll ist oder sinnhaft ist und in Folge dessen geben wir unserem Leben Sinn und jetzt kann man das auf ganz verschiedenen Ebenen machen.

**O-Ton 30: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

... Sinn ist immer dort, wo ein Zusammenhang entsteht. Machen wir die Probe aufs Exempel. Es besteht ein großer Zusammenhang zwischen mir und einem anderen Menschen, erkennbar daran, dass ich starke Gefühle für ihn oder sie habe und auch umgekehrt. Damit sind wir uns nicht mehr gleichgültig, sondern wir hängen zusammen. Und was für ein Eindruck entsteht in uns in dieser Zeit, in der wir so stark zusammenhängen? Der Eindruck, ein sinnerfülltes Leben zu führen. In diesen Zeiten fragt kein Mensch nach dem Sinn des Lebens und dafür kann es nur einen Grund geben, nämlich der Sinn des Lebens ist jetzt da. Also ein Sinn und sogar der Sinn des Lebens kann in starken Beziehungen sein.

**Erzählerin:**

Starke sinngebende Bindungen entstehen dann, wenn es gelingt, sich dem übergeordneten großen Ganzen zugehörig zu fühlen:

**O-Ton 31: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Es muss nicht Gott sein, sondern etwas, was über die menschliche Dimension hinausgeht. Das kann auch der Kosmos sein, das Universum, das All und wie auch immer man sich das vorstellt. Aber etwas über meine kleine eng begrenzte Dimension hinaus. Das kann Menschen mit Sinn erfüllen.

**Erzählerin:**

Und so münden philosophischen Ausführungen und gute Ratschläge in spekulativen Andeutungen über das Religiöse:

**O-Ton 32: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Religiös zu sein heißt, sich Gedanken zu machen, ob es noch etwas gibt über mich hinaus. Und darüber wird eine Auseinandersetzung in diesem Jahrhundert stattfinden, denn die meisten Kulturen auf dieser Welt sind davon überzeugt, dass das religiöse Sein eine Bedeutung hat für Menschen, auf ganz unterschiedliche Weise, nicht wahr.

**Erzählerin:**

Beim Philosophen Wilhelm Schmid führen Reflexion und Rat in transzendente Sphären, bei Verena Kast in die Welt des Unterbewussten:

**O-Ton 33: Prof. Dr. Verena Kast**

Ich meine immer, wenn sich Menschen mit dem Unbewussten auseinandersetzen, mit Träumen auseinandersetzen – es gibt einfach Bilder, die einen unheimlich packen und wenn so ein inneres Bild in einer Situation vorkommt, wo man zum Beispiel sehr durcheinander ist, dann hat man plötzlich das Gefühl, es ist unmittelbar sinnvoll.

**Erzählerin:**

Die „inneren Bilder“ – so Verena Kast im Geiste C. G. Jungs – erlauben gleichsam einen Anschluss an das „wahre Selbst“, an die „Kernidentität“. Gelingt das, dann lösen sich die Lebensprobleme. Und Dietrich Grönemeyers Ratgeber „Lebe mit Herz und Seele“ endet in einem „...kleinen Manifest zur Lebenskunst“, das wohlmeinende Appelle allgemeiner Art an den Einzelnen richtet.

**Zitator:**

Lass dich nicht leben, lebe selber – im Einklang mit der Natur. (...)  
Sei ganz du selbst – und erkenne dich gleichzeitig als Teil eines großen Ganzen. (...)  
Lebe mit Leidenschaft und schöpfe Kraft aus innerer Ruhe.

**O-Ton 34: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer**

Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom.

**Erzählerin:**

Wem das Mut macht, der hat den richtigen Ratgeber.

**O-Ton 35: Prof. Dr. Wilhelm Schmid**

Mittlerweile kann man auch zum Philosophen gehen und der Philosoph wird sagen, lasst uns mal gemeinsam das Phänomen Liebe angucken ...

**Erzählerin:**

... oder über das Glück oder darüber, wie man sich mit sich selbst befreunden kann. Und nach differenzierenden Überlegungen gelangt der Ratsuchende zu der Erkenntnis, dass es ihm mit bescheideneren Ansprüchen an Liebe, Glück und an das Leben als solches besser geht. Wer so etwas braucht, der findet in Wilhelm Schmidt den richtigen Ratgeber.

**O-Ton 36: Prof. Dr. Verena Kast**

Ich hoffe ja eigentlich nicht, dass ich Ratschläge gebe, weil ich finde: Ratschläge sind auch Schläge.

**Erzählerin:**

Verena Kast erzählt viele Geschichten aus der Psychotherapie. Sie ermuntert den Ratsuchenden in Auseinandersetzung damit herauszufinden, was ihn daran hindert, seinem wahren Selbst zu folgen – für psychologisch Interessierte die richtige Ratgeberin. Und an alle geht der nicht zu Unrecht oft wiederholte Ratschlag Immanuel Kants:

*ironisch*

**Zitator:**

Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen ...

\* \* \* \* \*