

Wilhelm Schmid

Selbst
freundschaft

Wie das Leben
leichter wird

Insel



Wilhelm Schmid

Selbstfreundschaft

Wie das Leben leichter wird

Insel Verlag

Erste Auflage

© Insel Verlag Berlin 2018

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung und Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-17750-0

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Sich lieben oder mit sich
befeundet sein? 15
2. Sich wahrnehmen und
Selbstkenntnis gewinnen 27
3. Die Sorge für sich selbst 39
4. Die Sinnlichkeit des Selbst 51
5. Die Beseeltheit des Selbst 61
6. Die Nachdenklichkeit des Selbst 71
7. Die sieben Punkte der Selbstdefinition 81
8. Wiederkehrende Fragen:
Bin ich schön? 91
9. Bin ich glücklich? 99
10. Führe ich ein erfülltes Leben? 107

Schluss:

Was soll aus dem Ich werden? 117

Zum Autor 123

Vorwort

Es war eine Entdeckung, die mich packte und nicht mehr losließ. Die Sätze in diesem Buch elektrisierten mich: *Zur Sorge für sich selbst* leite die Philosophie an, um mit Überlegung den eigenen Weg zu gehen, sich bei großer Unruhe in sich zurückzuziehen, dann wieder Anderen zuzuwenden, nicht zu hadern mit dem, was geschieht, sondern es zu lieben und den eigenen Fähigkeiten entsprechend tätig zu sein, nicht länger über das Wesen des guten Menschen zu diskutieren, sondern ein solcher zu sein und auf diese Weise »das schönste Leben zu führen«.

Die Sätze halfen mir, Halt zu finden in meinem Leben, das ich bis dahin eher durchirrt hatte, romantisch, idealistisch, introvertiert, melancholisch. Ich hatte nicht so recht gewusst, wohin mit mir, und immer wieder waren hoffnungsvolle Beziehungen zerbrochen. Das Buch wies mir den Weg: Beginne erst einmal bei dir selbst, dies ist dein Leben, mache etwas daraus, woran du dich

erfreuen kannst und womit du Andere erfreust. Dabei waren sie doch ziemlich alt, diese »Wege zu sich selbst«, *Ta eis heauton*, die griechisch geschriebenen Selbstbetrachtungen des Stoikers Marc Aurel aus dem 2. Jahrhundert n. Chr., die mir glücklicherweise in die Hände fielen.

Dann war es wie so häufig: Was ich für meine individuelle Entdeckung hielt, entdeckten auch Andere, auf ihre je eigene Art. Zwei, drei Jahrzehnte später war die Hinwendung zum Selbst zu einer großen Bewegung angewachsen, immer mehr Menschen schlossen sich ihr an. Erst allmählich wurde mir klar, dass daraus nicht etwa die erhoffte maßvolle *Selbstkultur* hervorging, sondern dass viele zu einem maßlosen *Selbstkult* hin drifteten. Das Projekt einer Stärkung des Selbst lief aus dem Ruder, vielleicht trug ich dazu auch meinerseits mit einem der vielen Bücher zum Thema bei.* Da geriet etwas ins Rutschen, was nicht so gemeint war.

* Wilhelm Schmid: *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, 2004, Suhrkamp Taschenbuch.

Wenn ich über die Gründe dafür nachdenke, komme ich zum Schluss, dass die schiefe Ebene in der immer ungehemmter propagierten »Selbstliebe« angelegt war, die zum *übertriebenen* Narzissmus hin offen ist. Hinzu kam die Situation, auf die dies traf: Sinnverlust, zerbrechende Beziehungen und andere Herausforderungen der modernen Welt führen Menschen offenbar dazu, mit einer kräftigen Portion Selbstbehauptung gegenhalten zu wollen. Abgesehen davon dürfte die Übersteigerung der Selbstbeziehung zumindest zum Teil der üblichen Bewegung der Geschichte geschuldet sein: Auf ein Extrem antwortet ein anderes. Auf die Jahrhunderte währende Geringschätzung des Selbst musste also seine Überschätzung folgen. Ebenso ist eine Reaktion auf die starke Betonung der *Gesellschaft* seit der Studentenbewegung von 1968 denkbar, in deren Schlepptau Menschen zu fragen begannen: »Aber ich – was ist mit mir?« Jede Rede vom Ich wurde ins Abseits gedrängt – und dies umso mehr, je ungehinderter die Propagandisten der ichlosen Gesellschaft selbst einem eitlen Narzissmus huldigten. Gegen *ein wenig* Narzissmus ist nicht viel zu

sagen: Von einem Menschen, der sich selbst wenigstens ein bisschen mag, geht mehr Frieden aus als von einem Menschen, der mit sich nichts anzufangen weiß, sich womöglich hasst. Wie sonst sollten Menschen sich gerade in schwieriger Zeit orientieren, wenn nicht dadurch, dass sie sich erst einmal auf sich selbst besinnen? In Zeiten der Digitalisierung kann dies helfen, sich in den neuen Möglichkeiten nicht zu verlieren.

Die Schwierigkeiten werden jedoch größer, wenn sich alles nur noch um das eigene Ich dreht, und das ist zu beobachten: Die Schlüsselqualifikation für steile Karrieren in der Wirtschaft scheint ein offen zur Schau gestellter Narzissmus wie im Popgeschäft zu sein. Zerstörerische Ausmaße nimmt er bei jungen Menschen an, die ihr Ich mit Gewalt durchzusetzen bereit sind, sowie bei alternen- den Präsidenten, die Staaten als Fortsetzung ihrer Ichs mit anderen Mitteln verstehen. Es hat mit dem Fehlen einer Selbstkultur zu tun, wenn irrlichternde Ichs triumphieren und unter dem Vorwand beliebiger Gründe Andere terrorisieren, ganz nach dem Motto: *Liebe dich selbst, und es ist egal, was du kaputt machst.*

Die übersteigerte Selbstliebe ist ein Irrweg, gleichermaßen kräftezehrend für das Ich, das ein Idealbild seiner selbst realisieren will, wie für Andere, die davon betroffen sind. Nach einer Weile des Erschreckens über die Auswüchse des Narzissmus könnte die Zeit reif dafür sein, einen anderen Weg der Selbststärkung offensiver ins Spiel zu bringen. Die *Selbstfreundschaft* steht für eine Pflege des Selbst, durch die das Leben leichter wird, da sie einem Menschen ermöglicht, besser mit sich umzugehen und damit umgänglicher auch für Andere zu werden. Die freundliche Beziehung zu sich stellt die Basis der Gelassenheit dar und begründet ein Selbstvertrauen, das von Dauer sein kann. Das haben auch viele im Sinn, die von Selbstliebe sprechen. Aber eine größere begriffliche Klarheit hilft, Missverständnisse zu vermeiden.

Liebe und Freundschaft sind schon bei den Beziehungen zwischen zweien nicht dasselbe, so auch in der Beziehung zu sich selbst. Die Selbstfreundschaft neigt weniger zu leidenschaftlichen Übertreibungen und erlaubt mehr Distanz zu sich selbst. Mit der Selbstfreundschaft wählt ein Ich

sich selbst zum Ansatzpunkt für das Bemühen um eine verträglichere Welt, die sich durch mehr *humanen Charme* und weniger Narzissmus auszeichnet. Ohne Umstände kann das Selbst bei sich selbst mit der Arbeit beginnen und muss nicht ewig auf äußere Verbesserungen warten. Es kann für sich den Beweis antreten, dass sich mit einem veränderten Selbstverhältnis zunächst einmal die Welt, in der es alltäglich lebt, verbessern lässt. Sodann erweist sich die Selbstfreundschaft als ein Weg, vom Ich zum Wir zu kommen, sodass das Selbst mit Anderen in einem bejahenswerteren sozialen Umfeld leben kann. Und schließlich kann es sich mit Anderen zusammentun, um an wünschenswerten Veränderungen auch in der Gesellschaft zu arbeiten, denn die Selbstfreundschaft bleibt nicht beim Selbst und seiner unmittelbaren Umgebung stehen.

Es sind engagierte Einzelne, die eine Gesellschaft und ihre Institutionen bauen und umbauen, bewahren und verändern. Sollte die Gesellschaft ihrer Meinung nach eine andere werden, können sie beim Umgang mit sich und Anderen bereits einen Anfang machen. Die Glaubwürdigkeit des Bemü-

hens um Veränderungen wird größer, wenn die damit verbundene Anstrengung nicht Anderen aufgebürdet wird. Und jede Veränderung gewinnt an Überzeugungskraft, wenn sie von realen Menschen ins Werk gesetzt und nicht nur ideologisch angemahnt wird. Da der Einzelne ein Teil der Gesellschaft ist und alle Teile das Ganze beeinflussen, hat die Art, wie er lebt, ohnehin schon Auswirkungen auf Andere und die Gesellschaft, und seien sie noch so unscheinbar. Die Wirkung mag klein sein, aber dass viele kleine Impulse sich allmählich zu einer großen Bewegung summieren können, brachte die Rückbesinnung auf das Selbst gegen alle anfänglichen Widerstände zum Vorschein.

Die Anregungen für den Weg zur Selbstfreundschaft, die dieses Buch geben will, gingen aus zahlreichen Beobachtungen, Begegnungen, Überlegungen, Erfahrungen und Diskussionen hervor. Dabei hat sich gezeigt, wie hilfreich jeder einzelne Punkt gerade in schwieriger Zeit sein kann und dass der Weg hier bereits das Ziel ist, denn zu keinem Zeitpunkt ist der Prozess der Selbstbefreundung abgeschlossen.

Ermutigen kann die Idee der Selbstfreundschaft alle, die sich erschöpft und ausgebrannt fühlen. Balsam kann sie für diejenigen sein, für die das Selbst zur Wunde geworden ist, aufgerissen von Anderen, vom Leben, von unguten Verhältnissen. Eine Perspektive kann die Stärkung der Selbstbeziehung denen bieten, die mit sich allein zurechtkommen müssen und daran nichts ändern können oder wollen. Nicht zuletzt kann sie Menschen weiterhelfen, die nur Selbstverzicht und Pflichterfüllung kennengelernt haben und es als Befreiung ihres Lebens empfinden, sich auch um sich selbst kümmern zu dürfen, ohne sich den Gefahren einer übertriebenen Selbstliebe aussetzen zu müssen.

1. Sich lieben oder mit sich befreundet sein?

Freundschaft ist ein hohes Gut. Das gilt auch für die Freundschaft mit sich selbst, diese freie Form der Selbstbeziehung, die für Beziehungen zu Anderen weit offen bleibt, während bei übermäßiger Selbstliebe das Interesse an Anderen eng an das Eigeninteresse gebunden ist.

Selbstfreundschaft und Selbstliebe: Im wirklichen Leben sind sie selten in reiner Form zu finden, häufig in Mischformen in ein und derselben Person. Welche Form in einem Menschen überwiegt, hat mit seiner Veranlagung und dem sozialen Umfeld zu tun. Aber er muss diesem Einfluss nicht lebenslang ausgeliefert sein. Er kann selbst entscheiden, in welche Richtung er sich entwickeln will und ob er zu einer Auseinandersetzung mit sich bereit ist, um den Schwerpunkt im eigenen Selbst zu verschieben. Daher zielt eine erste Anregung für den Weg zur Selbstfreundschaft darauf, die Form der Selbstbeziehung bewusst zu wählen.

Die Unruhe über die Form der Selbstbeziehung

ist nicht neu. In der abendländischen Kultur stritten bereits Platon und Aristoteles darüber, ob die Zuneigung zum Selbst, die *philautia*, eine übermäßige Selbstliebe begünstige. Platon befürchtete das, aber Aristoteles sah in ihr eine Freundschaft (*philia*), die auf das eigene Selbst (*autos*) bezogen wird. In Marc Aurels Buch steht dieses Befreundetsein mit sich, *philein heauton*, für eine Selbstbeziehung, die auch zur Relativierung des Selbst in der Lage ist.

Als die christlichen Evangelien zur Nächstenliebe aufriefen, setzten sie eine starke Selbstbeziehung voraus: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Gemeint war damit sicher kein Narzissmus, sondern eine Zuwendung zu sich, die die Zuwendung zu Anderen erst ermöglicht. Aus Angst vor Übertreibungen wurde aber bald jede Selbstbeziehung eliminiert, die Nächstenliebe fand sich damit ihrer Basis beraubt. Umso mehr musste sie gepredigt werden, ohne dass sich der erwünschte Erfolg einstellen wollte.

Unterscheidungen könnten weiterführen: Die *Selbstliebe* neigt zur Übertreibung, wenn das Selbst so sehr idealisiert wird wie in einer über-

großen Liebe der Andere. Die Selbstliebe kann das Selbst ebenso beengen wie eine allzu leidenschaftliche Liebe den Anderen. Bildlich ausgedrückt: Der übermäßig Selbstliebende (durchgängig ist im Folgenden die weibliche Form mitgedacht) schlingt gerne die Arme fest um sich, blickt von einer Uferbrüstung aus träumerisch über das Wasser und erdrückt sich schier mit seiner Umarmung, ohne dabei selbst froh zu werden.

Bei der *Selbstfreundschaft* hingegen verzichtet das Selbst, ähnlich wie bei der Freundschaft mit Anderen, auf eine Idealisierung und ist zu einer realistischen Einschätzung seiner selbst in der Lage. Die Nähe erlaubt jederzeit auch eine Distanz. Allenfalls im Zustand heiterer Trunkenheit oder bei einer ernsten Lebenskrise geht der Selbstfreund Arm in Arm mit sich, um sich ganz pragmatisch zu stützen. Vor allem in turbulenten Zeiten genießt er die Rückzugsmöglichkeit auf sich als Freund, auf den Verlass ist. In freudlosen Zeiten schöpft er viel Freude aus dem vertrauten Zusammensein mit sich.

Bewunderung durch Andere ist dem Selbstfreund willkommen, sofern es Anlass dazu gibt; ein wenig

davon lässt er sich auch schon selbst zuteilwerden. Der übermäßig Selbstliebende hingegen ist auf bewundernde Andere angewiesen, zusätzlich will er bei jeder Gelegenheit die Vollkommenheit seiner selbst im Spiegel sehen, in den er wie einst Narziss am Rande einer spiegelnden Wasserfläche gerne blickt. Da kein Spiegelbild reale Mängel beseitigen kann, unterliegt er ständig der Gefahr, enttäuscht von sich zu sein. Um dennoch nicht ablassen zu müssen vom Selbstbild, immer jung, makellos, erfolgreich zu sein und zu bleiben, frei vom Älterwerden, von Deformation und Depression, schiebt er den Grund für Enttäuschungen umstandslos Anderen, der Gesellschaft und dem Leben in die Schuhe. Im äußersten Fall, wenn seine hohen Ansprüche an sich nicht in Erfüllung gehen, will er nicht mehr leben. Eine Selbsttötung aus Selbstliebe, ein *narzisstischer Suizid*, kann dadurch motiviert sein, das Selbstbild von jeglicher Befleckung reinigen und womöglich Andere noch final bestrafen zu wollen, die die Großartigkeit dieses Selbst nicht zu erkennen vermochten. Vollkommenheit von sich zu erwarten, ist nicht etwa nur ein individuelles Problem. Zwar ist es

der Einzelne selbst, der den Maßstab der Erwartungen an sich und sein Leben festlegt, aber er folgt dabei häufig der umgebenden Kultur. Diese suggeriert ihm in moderner Zeit einen Maßstab, der den religiösen Erwartungen einer göttlichen Vollkommenheit im Jenseits entlehnt ist. Mit medial vermittelten Bildern dient die Werbebranche dem Selbst Produkte an, die ihm zur Vollkommenheit im Diesseits verhelfen sollen. Mehr als der Selbstfreund fühlt sich der übermäßig Selbstliebende dabei von unverhohlenen Anspielungen auf göttliche Fähigkeiten angesprochen, mit denen beispielsweise Wellness-Unternehmen für sich werben: »Erschaffe dich neu!« Wird das zum Maßstab, beginnt eine unabsehbar lange Leidenszeit, denn zur Einbuße wird fortan jeder Kratzer, jede leicht gekrümmte Nase, jedes Gramm zu viel, Zellulitis sowieso, jede kleine Beeinträchtigung des Glücksgefühls, jede schmerzhaft Lücke beim ständigen Positivdenken. *Nach Vollkommenheit zu suchen heißt, Anlässe zur Verzweiflung zu finden.*

Auch aus diesem Grund mahnte in antiker Zeit die berühmte Inschrift des Tempels von Delphi: