

Wilhelm Schmid
Mit sich selbst befreundet sein
Von der Lebenskunst
im Umgang mit sich selbst

Suhrkamp

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 9 |
| Von Ängsten und von Künsten. Über den Anfang der Lebenskunst | |
| Am Anfang ist die Angst | 24 |
| Mit der Angst beginnt die Lebenskunst | 30 |
| Schwach sein können, versagen dürfen | 35 |
| Lebenshilfe? Was es heißt, »eine Philosophie zu haben« | 39 |
| Hilfestellung des Intellekts: Kynische, nicht zynische Lebenskunst | 45 |
| Die Kunst in der Lebenskunst | 50 |
| Ist das Leben ein Spiel? | 58 |
| Von der Sorge für sich selbst | |
| Beziehung zu sich selbst? Die Fremdheit des Ich im Umgang mit sich | 71 |
| Selbstaufmerksamkeit, Selbstbesinnung, Selbstgespräch | 77 |
| Erkenne dich selbst! Aber was heißt das? | 84 |
| Selbstkenntnis und Hermeneutik des Selbst | 95 |
| Arbeit an innerer Festigkeit: Selbstgestaltung, Selbstmächtigkeit | 103 |
| Selbstvertrauen, Selbstfreundschaft, Selbstliebe | 115 |
| Sorge um Freiheit: Ist eine Selbstbestimmung wirklich möglich? | 123 |
| Sorge um Wahrheit: Was ist das »wahre Sein«? | 130 |
| Sorge um Schönheit: Plädoyer für eine ästhetische Ethik | 136 |
| Sorge um Gerechtigkeit: Von der Gerechtigkeit des Selbst gegen sich | 146 |
| Selbstmanagement in der Servicegesellschaft | 152 |
| Das elektronische Subjekt: E-Mail, E-Life, E-Government | 162 |

| | |
|---|-----|
| Existenz und Subsistenz: Arbeit an sich selbst und Erwerbsarbeit | 169 |
| Unbesorgtheit, Selbstvergessenheit, Selbstverzicht | 179 |
| Von der körperlichen Sorge | |
| Warum die Pflege des Körpers nicht des Teufels ist | 184 |
| Körper, Sport und Lebenskunst | 190 |
| Wellness? Wellness! Die Kunst der Berührung | 196 |
| Überströmende Fülle und der letzte Tropfen: Im Wasser leben | 203 |
| Schön sein, sich schmücken: Sinnlichkeit des Selbst | 208 |
| Ausarbeitung der Sinnlichkeit: Künste der fünf Sinne | 213 |
| Gerechtigkeit für Piriformis! | 220 |
| Boden gewinnen | 223 |
| Asketik des Atmens | 225 |
| Ethik der Ernährung, erneuerte Diätetik | 229 |
| Erfahrung des Fastens | 236 |
| Hausmedizin: Selbstvorsorge, Selbstmedikation | 239 |
| Lifestylepillen? | 254 |
| Die Bedeutung von Genom und Proteom für das Selbst | 248 |
| Sich genetisch selbst gestalten? | 253 |
| Von der seelischen Sorge | |
| Mutmaßungen über die Gestalt der Seele | 260 |
| Gestaltung der Gefühle: Sind Gefühle erziehbar? | 264 |
| Gestaltung des Gesichts: Von der plastischen Kraft des Lebens | 271 |
| Gestaltung des Charakters: Welchen Sinn hat Tapferkeit? . . . | 274 |
| Gibt es eine Kunst im Umgang mit Schmerz? | 277 |
| Singen lernen, Tanzen lernen | 284 |
| Das richtige Maß: Extreme meiden oder suchen? | 288 |
| Von der Bedeutung des Rausches für die Lebenskunst | 291 |
| Sucht und süchtig sein: Die ruinöse Lebensform | 295 |

| | |
|--|-----|
| Vom Recht, mit sich allein zu sein. Einsamkeit als Lebenskunst | 299 |
| Kunst der Stille, Formen des Schweigens | 303 |
| Kunst des Lachens und des Lächelns | 307 |
| Kunst des Weinens und des Traurigseins | 316 |
| Kunst des Unglücklichseins: Sich befreunden mit der Melancholie | 323 |
| »Was mir gut tut«: Geschenke des Selbst für sich selbst | 328 |
| Von der geistigen Sorge | |
| Denken und Existenz: Was Begriffe für den Lebensvollzug bedeuten | 331 |
| Fabricando fabricamur: Das Leben schreiben | 334 |
| Lesen als Lebenskunst | 338 |
| Dem Absurden begegnen. Von der Macht des Geistes | 345 |
| Kortex und Amygdala: Die Suche nach dem Sitz der Klugheit | 350 |
| Dummheit ist die List der Klugheit | 355 |
| Erfahrung und Besinnung, Ausarbeitung des Gespürs | 358 |
| Von der Herstellung des Gewissens | 364 |
| Kunst der Muße: Sich selbst keine Langeweile machen? | 370 |
| Urlaub, endlich! | 376 |
| Von der Kunst, heiter und gelassen zu leben | 379 |
| Vom Leben mit und ohne Illusionen. Resignation als Lebensform | 386 |
| Lebensmüdigkeit, Lebensüberdruss, Lebensekel | 390 |
| Sinn oder Sinnlosigkeit? Vom Sinn des Lebens | 394 |
| Glück ist erfülltes Leben | 407 |
| Vom Kindsein und vom Älterwerden. Über Anfang und Ende der Lebenskunst | |
| Lernen von der Lebenskunst der Kinder | 414 |
| Heranwachsen: Von den Mühen der »Selbstfindung« in der Moderne | 424 |

| | |
|---|-----|
| Warum junge Menschen nach Traumwelten suchen | 431 |
| Schule der Lebenskunst | 436 |
| Horizonte malen, dem Leben Raum geben | 445 |
| Alte Meister? Vom Glück und Ärgernis des Älterwerdens . . . | 448 |
| »Euthanasie«? Sterben und Tod als Teil der Lebenskunst | 458 |
| Über sich hinaus: Gibt es ein Leben nach dem Tod? | 462 |