

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