

**Wilhelm Schmid**

## **Der Weg zur Gelassenheit in Zeiten der Unsicherheit**

Diese Zeit ist etwas turbulenter als noch vor wenigen Jahren. Das, was uns vielleicht ein bisschen gelassener machen kann angesichts dieser Turbulenzen, ist das Bewusstsein, dass es Turbulenzen immer gegeben hat. Es gab kein menschliches Leben ohne Turbulenzen, zu keinem Zeitpunkt. Es gab immer ruhigere und unruhigere Zeiten. Gelassener kann uns machen, wenn wir unsere Erwartungshaltung, die wir haben, vielleicht noch einmal überprüfen. Erwartungshaltung an dieses Leben, an diese Welt, in der wir leben. Ich habe manchmal aufgrund von Gesprächen den Eindruck, dass viele von uns maximale Erwartungshaltungen haben. Das Leben hat uns glücklich zu machen. Das Leben hat zu gelingen. Aber stellen wir uns ein Leben vor mit pausenlosem Glück, alles gelingt, nur noch Erfolg, kein Ärger mehr zu Hause, die Kinder immer so brav! Wollen wir in so einer Welt leben? Wo nimmt dieses Leben seine Spannung her?

Zur Gelassenheit gehört, die Erwartungshaltung zu dämpfen. Es geht um Lösungen für Probleme, aber wir wissen nicht, was bei den Lösungen der Probleme herauskommt. Die Lebenserfahrung sagt uns: Hast du ein Problem gelöst, wartet das nächste. Dann kannst du das lösen und so weiter. Das klingt nach Sisyphus und ich glaube, darin steckt ein Gutteil der menschlichen Wahrheit, aber so haben wir immer etwas zu tun. Jeder Schritt, den wir Menschen machen, im privaten wie auch in der großen Weltgeschichte, ist ein tastender Schritt auf unserem langen Weg durch die Zeit. Auf diesem Weg ist die Menschheit und wir bewegen uns tastend vorwärts in der Hoffnung, dass immer auch einmal wieder ein kleiner Fortschritt dabei ist, zwei Schritte vorwärts und einen wieder zurück, und in der Summe hoffen wir, dass so eine Bewegung zum Besseren zustande kommt. Wir können die Widersprüche und Gegensätze des Lebens und der Welt nicht aushebeln, nur abmildern.

Einen Vorteil haben die gegenwärtigen Unsicherheiten: Sie sind günstig für die Neubesinnung auf uns selbst, und diese Besinnung auf uns selbst kann uns gelassener machen. Gelassenheit ist ein Begriff, der aus der Philosophie stammt, von den alten Griechen. Damals waren die Griechen noch gelassen. *Ataraxia* – frei sein von Unruhe heißt das wörtlich. Ruhe ist, wenn wir tot sind, dann bewegt sich nichts mehr. Vorher geht es darum, frei zu sein von allzu großer Unruhe, das ist das, was wir im Leben erreichen können. Frei sein von allzu großer

Unruhe, soll heißen, es ist in Ordnung, wenn wir uns immer wieder beunruhigen, aber nicht allzu sehr beunruhigen. Das macht gelassener.

Das Wort im Deutschen stammt aus der Theologie, von Meister Eckhart, der dafür nichts Besonderes gemacht hat. Die kreativsten Menschen sind die, die nichts Besonderes machen, sondern nur eine Kleinigkeit verändern und schon ist alles anders. Meister Eckhart hat einfach das deutsche Wort „lassen“ genommen und daraus ein Substantiv gemacht. Das war alles und darin steckt auch das Geheimnis der Gelassenheit. Gelassenheit kommt von lassen. Immer dann, wenn wir etwas lassen können, werden wir gelassener. Das wissen alle Menschen, die ihre Kinder erziehen. Wenn wir pausenlos darauf schauen, mache wir uns nur fertig. Wir erziehen durch Beziehung, durch unsere Anwesenheit. So, wie wir sind, wie wir uns verhalten, wie wir unsere Freundschaften pflegen, wie wir uns anderen Menschen gegenüber äußern, das nehmen die Kinder wahr, das nehmen sie auf und übernehmen es.

Wie können wir nun konkret vorgehen in unserem Alltag, um mehr Gelassenheit zu erreichen? Dazu möchte ich einige Vorschläge machen, die direkt aus unserer Lebensmitte genommen sind, sodass sie sich relativ leicht realisieren lassen.

Ein erster Schritt auf diesem Weg ist die Bereitschaft, sich *Gedanken zu den Phasen des Lebens* zu machen, das eben nicht zu jeder Zeit dasselbe ist. Gelassenheit besteht darin, sich auf die jeweilige Phase einzustellen und sich nicht als 50-Jähriger Dinge abzuverlangen, die eher die Sache eines 30-Jährigen sind, und umgekehrt. In der jugendlichen Phase bis etwa 25 stehen alle Möglichkeiten offen. Extra schwierig ist die Stressphase zwischen 25 und 50, in der mehrere Dinge zugleich realisiert werden müssen – gelassen macht da allenfalls die Einsicht, dass in dieser Zeit Gelassenheit schwierig ist. Das allmähliche Älterwerden geschieht in der Phase bis etwa 75, das gesteigerte Älterwerden bis etwa 100, das hohe Alter bis etwa 125, vorläufig. Jedes Einstimmen von Körper, Seele und Geist auf eine neue Lebensphase geht mit spürbaren Turbulenzen einher.

In einem zweiten Schritt heißt Gelassenheit, ein Verständnis für die Besonderheiten der *Phasen des Älterwerdens* im engeren Sinne zu entwickeln, um sich besser darauf einlassen zu können. Etwa sich mit dem unscheinbaren Wörtchen „noch“ anzufreunden, dessen Häufung untrüglich auf den fortschreitenden Prozess verweist: „Sie sehen ja noch gut aus für Ihr Alter!“ „Sie sind ja noch fit!“ „Toll, dass Sie das noch im Kopf rechnen können!“ „Schön,

wie jugendlich Sie sich noch kleiden!“ „Alles noch in Ordnung?“ – Bitte nicht böse sein darüber, es ist niemals böse gemeint: Es soll trösten, aufmuntern und Mut machen. Und es ist schlicht wahr: Noch ist es so, aber es wird nicht so bleiben. Die Zeit des *Noch* sollte genutzt werden: Noch kann ein Freund angerufen werden, um mit ihm zu plaudern. Noch bleibt Zeit für eine Entschuldigung, die angebracht erscheint. Noch ist es möglich, Danke zu sagen, gegenüber wem und wofür auch immer, und „etwas zurückzugeben“. Und ich habe für mich die Entscheidung getroffen, nicht mehr ewig aufzuschieben, was mir wichtig erscheint. Was ich nicht gleich tun kann, bekommt ein Datum, um nicht im „Irgendwann“ zu verschwinden.

Lieb gewordene *Gewohnheiten sind hilfreich* beim gesamten Prozess: Ihre Pflege ist ein dritter Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit. Der Sinn von Gewohnheiten liegt ja gerade darin, ohne Kraftaufwand in ihnen verweilen zu können. Zu jeder Zeit sind sie von Bedeutung für die Lebensführung, ihrer Anerkennung steht nur im Weg, dass sie in der Moderne ein missachtetes Dasein fristen: Sind sie nicht langweilig? Jede und jeder weiß jedoch aus Erfahrung, wie gut es tut, eine Rückzugsmöglichkeit im Leben zu haben und sich in vertrauten alten Klamotten den ständig neuen Anforderungen wenigstens zeitweilig entziehen zu können. Und auf interessante Weise haben sich eben doch wieder Gewohnheiten in die gewohnheitsfeindliche Moderne eingeschlichen: Marken schaffen neue Gewohnheiten des Sehens, Anziehens, Konsumierens. Die meisten probieren nicht bei jedem Gang in die Kneipe ein neues Bier aus, sondern nehmen die gewohnte Marke. Viele bleiben ihrer Automarke treu, wenigstens auf diese Treue ist noch Verlass – sofern die Marke jedenfalls anziehend genug ist, um ihr treu zu bleiben. Gewohnheiten sind erholsam, da sie von Wiederholbarkeit und Verlässlichkeit geprägt sind. Zur Gelassenheit gehört daher die bewusste Einrichtung von Gewohnheiten, um sich führen zu *lassen* von all dem, was in ihnen schon entschieden ist.

Selbst der *Genuss von Lüsten* kann in Gewohnheiten verankert, gehegt und gepflegt werden, Glück in diesem Sinne zu erfahren, ist ein vierter Schritt zur Gelassenheit. Man kann sich für dieses Wohlfühlglück nicht nur offen halten, sondern auch selbst viel dafür tun: Jeder kann für sich selbst wissen, was gut für ihn ist und Gelegenheiten hierfür finden und auch selbst welche schaffen. Nicht immer ist dafür Geld erforderlich: Ein schönes Gespräch zu zweit, ein köstliches Mahl, ein wundervoller Abend, eine hingebungsvolle Zärtlichkeit, ein Sonnenbad, ein Waldspaziergang, all das kostet nichts, es bedarf dafür nur einer Sorge um die entsprechenden Beziehungen zu Anderen und zur Natur, um die jede und jeder sich selbst

bemühen kann. Jüngere Menschen lieben *spektakuläre* Lüste, ältere die *bescheidenen* Lüste, die sich erst hervorwagen, wenn die orgiastischen Orkane vorübergezogen sind.

Eine schöne Lust für jung und alt ist Sex: Sex entspannt, macht gelassen und hält jung. Guter Sex macht schöne Menschen. Aus guten Gründen hieß es im Lateinischen, *carpe diem noctemque*, „genieße den Tag und die Nacht“. Und das ganze Leben hindurch ist es gut für die Gelassenheit, die *Lust der Muße* zu pflegen, Zeiten eines zweckfreien Tätigseins und bloßen Daseins. Wenigstens zeitweilig sich wie ein Kind den Dingen zu widmen, die einen interessieren und faszinieren. Einfach nachdenken, anders denken, überdenken, neu denken, nicht zielorientiert, nicht nützlich im unmittelbaren Sinne. Die Freiheit der Gedanken fördert die interessantesten Zusammenhänge zutage, eine Quelle der Kreativität und Produktivität ohnegleichen. *Carpe diem*, genieße den Tag – jetzt ist die Zeit dafür da, auf diese Weise zu leben, aber auch damit einverstanden zu sein, dass das nicht etwa heißen kann: Genieße *jeden* Tag. Denn es gibt ungenießbare Tage, die dennoch für etwas gut sind: Sie machen die genießbaren wertvoller. Die Gelassenheit erfordert nicht, dass alles und jedes immer und überall Lust bereiten muss.

Mehr als je zuvor drängt das Leben auch zur gelassenen *Hinnahme* von vielem, das nicht zu ändern ist, insbesondere bei der Erfahrung von Schmerzen und Unglück. Ein fünfter Schritt zur Gelassenheit ist die *Stärkung der Hinnahmefähigkeit*, um mit kleineren Malaisen und größeren Problemen zurechtzukommen. Menschen können zwar versuchen, mit Lüsten eine Art von Mauer um sich herum zu errichten, um sich mit positiven Erfahrungen gegen negative abzuschotten, aber das ist begrenzt wirksam. Wirksamer ist die Lebenskunst, die von Grund auf darin besteht, sich zu fragen: Was steht in meiner Macht, was nicht? Grundsätzlich steht es nicht in meiner Macht, die Polarität des Lebens, die Spannung zwischen positiven und negativen Seiten, auszuschalten. Ohne sie gibt es kein Leben, wie andere Zeiten wussten und auf alten Sonnenuhren zu lesen ist: „Was wäre das Licht ohne Schatten?“

Zu den Schatten gehören auch *Depressionen* (Plural), die nichts Anderes sind als die gute alte Melancholie, eine Seinsweise der Seele, die nicht als krankhaft gelten kann. Sie ist seit jeher eine Möglichkeit des Lebens, junge Menschen lernen sie schon kennen und wissen sie oft nicht einzuordnen, aber das passiert auch Älteren. Melancholiker denken über alles nach, daher sind seit jeher so viele Philosophen und Künstler unter ihnen zu finden. Dass vorzugsweise denkende und kreative Menschen von Melancholie erfasst werden, wusste man

schon in der Antike. In moderner Zeit bestätigen psychologische Untersuchungen (*Journal of Experimental Social Psychology*, 2014), dass Menschen mit depressiver Verstimmung aufmerksamer wahrnehmen, Denkaufgaben gründlicher angehen und klügere Entscheidungen treffen. Ganz anders bei der tatsächlichen Krankheit der *Depression* (Singular), die aber viel seltener vorkommt. Im Unterschied zu den bewegten Gefühlen und Gedanken der Melancholie ist sie von erstarrten Gefühlen und einer Unfähigkeit zur Reflexion gekennzeichnet. Der Betroffene kann sich selbst nicht mehr helfen und findet aus dem engen Zirkel seiner Gedanken nicht mehr heraus, sodass er auf Angehörige und Freunde, die ihn jetzt nicht verlassen, auf Therapeuten und Ärzte, die sich um ihn bemühen, angewiesen ist.

Melancholikern geht oft zuviel durch den Kopf. Um dem Kopf jedoch nicht zu viel zuzumuten, wäre zwischendurch Gebrauch von den verschiedenen Arten der *Berührung* zu machen. Sie erleichtern es, Gelassenheit zu bewahren, zumal in schwieriger Zeit: *Berührung zu suchen*, ist ein sechster Schritt zur Gelassenheit. Auf Berührung sind Menschen das ganze Leben hindurch angewiesen. Von Geburt an trägt sie zum Aufbau des Immunsystems und zum Entstehen von Bindung und Geborgenheit bei. Über die Jahre hinweg fühlen Kinder und Heranwachsende sich getröstet, wenn sie in den Arm genommen werden. Auch Erwachsene kennen die wohltuende Wirkung einer streichelnden oder ruhenden Hand. Um der Bedeutung der Berührung Rechnung zu tragen, käme es darauf an, zumindest die *Grundversorgung* sicherzustellen. Das betrifft zunächst etwa die Hand, die einen Moment länger als üblich in der Hand eines Anderen liegt, die gelegentliche Umarmung, die nicht missverständlich ist, die regelmäßige Massage und Körpertherapie, der Umgang mit Haustieren.

Beziehungen der Liebe und Freundschaft offerieren die schönsten Möglichkeiten für ein Berühren und Berührtwerden auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene gleichermaßen. *Sich um berührende, bejahende Beziehungen zu kümmern*, ist ein siebter Schritt zur Gelassenheit. Von unschätzbare Bedeutung im Leben ist die *Freundschaft*. Mit dem Freund verbinden mich kostbare Erinnerungen, mit ihm kann ich plaudern, bei ihm etwas loswerden – nur nicht zu viel, um ihn nicht zum Müllschlucker zu machen. Vertrautheit ist die Schönheit der Freundschaft: Der Freund ist ein Mensch, von dem ich nichts will und nichts erwarte, mit dem ich einfach nur gerne zusammenbin, weil er so ist, wie er ist. Es macht mich froh, dass da einer ist, der mich mag und ich ihn, bei dem ich Verständnis finde und er bei mir, bei dem ich Privilegien genieße und er wiederum bei mir. Gelassenheit der Freundschaft: Freunde wohnen selten zusammen, das erspart viel Ärger, selten geht es um Sex, das erspart noch mehr Ärger.

Selbstverständlich besteht auch die Freundschaft nicht immer nur aus reinem Glück, aber auf Probleme lässt sich am besten antworten, wenn akzeptiert wird, dass es sie geben kann. Und meistens genügt es, sich für eine Weile nicht mehr zu sehen. Mit jeder Beziehung aber, die verlorengelassen, kann aus Gelassenheit Verlassenheit werden.

Was hoffentlich für immer bleibt, ist die *Liebe* zu dem Menschen, mit dem das Leben oder wenigstens ein Lebensabschnitt geteilt wird. *Ein* Mensch genügt, um gemeinsam mit ihm dem Leben Sinn zu geben: Das ist der Schlüssel dafür, lange jung zu bleiben. Und die Basis dafür, gelassen alles Mögliche durchzustehen. Schön und voller Sinn ist das Leben immer dann, wenn da wenigstens einer ist, an dessen Dasein ich Freude habe und der seinerseits Freude daran hat, dass ich da bin, wenngleich vielleicht nicht jeden Tag. Die Liebe muss atmen können, etwa zwischen Zusammensein und Alleinsein, Harmonie und Disharmonie, Freude und Ärger, Leidenschaft und Alltag, körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. In moderner Zeit aber sind die Liebenden mehr als je zuvor auf das *Wohlfühlen* füreinander angewiesen, das aus einer Entscheidung hervorgeht, die jeder für sich selbst trifft: „Das ist der Mensch, mit dem ich zusammenbleiben will!“ Liebe besteht nicht nur aus Gefühlen, Liebe ist auch eine Entscheidung, die möglichst nicht ständig anders getroffen werden sollte. Und Liebe braucht Gewohnheiten, die das gemeinsame Leben tragen, wenn die Gefühle pausieren.

Ein achter und entscheidender Schritt zur Gelassenheit ist die *Besinnung*. Die sollte sich immer wieder auf das Ganze des Lebens richten – nicht, um irgendetwas zu bereuen, sondern um das, was war, sich wieder ins Gedächtnis zu rufen, Zusammenhänge herzustellen und somit das zu finden, was „Sinn macht“. Weggabelungen kommen wieder in den Blick, an denen alles im Leben eine andere Wendung hätte nehmen können, Lebensgeschichte im Konjunktiv: „Was wäre gewesen, wenn...“ War es reiner Zufall, wie es gekommen ist? War es meine Anstrengung? Hat jemand Regie geführt? Was verdanke ich Anderen? Wem genau? Welche Möglichkeiten konnte ich mit meinem Leben, meiner Arbeit bisher verwirklichen? Habe ich gekämpft für das, was ich für richtig hielt? Führe ich ein schönes und bejahenswertes Leben, eine erfüllte Existenz? Wovon träume ich? Was kann ich dafür tun?

Vielleicht ist nicht alles gelungen. Manches lief ohne mein Zutun falsch, Anderes hätte ich besser anders entschieden. Eine Weile darüber nachzugrübeln ist sinnvoll, aber nicht endlos: Es gab Gründe dafür, so zu entscheiden, das Wissen und die Erfahrung von heute standen damals nicht zur Verfügung. Und wenn nicht alles gelungen ist, muss das kein Ärgernis sein:

Es ist nicht so, dass Dinge im Leben und das Leben als Ganzes gelingen müssen. Es ist nicht schlimm, wenn etwas misslingt, schlimm ist lediglich, nichts versucht zu haben, zumindest ist es schade. Auch das Misslingen kann wertvoll sein – vielleicht nicht für mich, aber für Andere, die nun besser wissen können, was geht und was nicht.

Mithilfe von Besinnung kann eine gelöste *Heiterkeit* entstehen: Einverstanden zu sein mit dem Leben, von Grund auf, wenn auch nicht in allen Details, voller Vertrauen auf das Leben, das mir bringt, was ich brauche, und mir die Mittel an die Hand gibt, alles Andere zu bewältigen. Das Einverständnis mit dem Leben geht mit *Gelassenheit* einher, die nicht schwer ist, da sie vom *Lassen* kommt: Dinge einfach geschehen zu lassen und sie nicht komplizierter zu machen, als sie es sowieso schon sind. Anderen den Vortritt zu lassen und sie machen zu lassen. Im Takt, den das Leben vorgibt, nachzulassen. Bereitwillig gehen zu lassen, was nicht mehr bleiben kann. Sich willentlich dem zu überlassen, was kommt. Aber auch die Gelassenheit muss atmen können: Sie macht uns stark, das ist ihr Einatmen. Zwischendurch setzt sie immer wieder mal aus, das ist ihr Ausatmen. Niemand kann permanent gelassen sein.

Ein neunter Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit ist, eine *Haltung zur Grenze des Lebens* zu finden. Was mich tief beeindruckte bei meiner Mutter, war ihre Gelassenheit nicht nur beim Älterwerden, sondern auch angesichts des Todes, auch an dem Tag, als es so weit war und sie nur sagte: „Ich weiß, wohin ich gehe.“ Was der Tod wirklich ist, weiß kein Mensch. Das ist vermutlich das Beunruhigende an ihm. Beruhigend kann allenfalls seine Deutung sein. Er kann als Ereignis gedeutet werden, das dem Leben Sinn gibt, da er die Grenze markiert, die das Leben erst wertvoll macht. Sollte es gelingen, die Grenze in Richtung Ewigkeit zu verschieben, würden wohl viele Menschen ewig auf „das Leben“ warten, denn wozu schwierige Arbeiten, ja, schon die Mühe des Aufstehens morgens auf sich nehmen, wenn all dies ewig aufgeschoben werden könnte? Ein Aspekt der unbekanntenen Wahrheit des Todes könnte sein, dass es ihn wohl nicht gäbe, wenn er sich im Prozess der Evolution nicht schon seit langem als sinnvoll erwiesen hätte. Alles Einzelne muss vergehen, damit das Leben als Ganzes weitergehen kann: Das betrifft nicht nur mich, sondern jedes Ich, jedes Wesen, auch wenn Menschen den Tod für die größte Sinnlosigkeit des Lebens halten.

Und dann? Es ist nur ein Gedanke, dass da irgendetwas weit über mein Leben hinausreicht und dass es ein letztes Mal so sein könnte, wie es oft im Leben war: Dass in dem Moment, in dem ein Raum sich schließt, ein neuer sich öffnet. Das ist der mögliche zehnte Schritt zur

Gelassenheit: *Über die Endlichkeit hinausblicken zu können* in der Zeit, in der das Ende näherkommt, vielleicht sogar ganz kindlich darauf zu vertrauen, einem größeren Ganzen zuzugehören, wie ein Kind ja auch darauf vertraut, Teil der Welt zu sein, aus der es hervorgegangen ist. Möglicherweise kommt einem Menschen jetzt erst eine *metaphysische* Dimension in den Sinn. Die muss keineswegs, wie viele glauben, „jenseits der Natur“ sein (*ta meta ta physika*, wie eine Schrift des Aristoteles nachträglich betitelt wurde). Es könnte sich auch um die diesseitige kosmische Natur handeln, die jede Endlichkeit unendlich weit überschreitet, sie also im Wortsinne „transzendiert“. Gelassenheit ist das Gefühl und der Gedanke, in einer Unendlichkeit geborgen zu sein, für die es nicht wichtig ist, welchen Namen sie trägt.

Was geht, ist eine Person und ihr Körper. Was bleibt, sind Energien, vielleicht unbekannte, aber auch bekannte Energien: Wärmeenergie, elektrische Energie, Bewegungsenergie. Für diese Energien gilt der *Energieerhaltungssatz*, den Hermann von Helmholtz 1847 für die Physik formulierte und der seither Bestand hat: Energien können in andere Energieformen umgewandelt, nicht jedoch vernichtet werden. Im Klartext heißt das: *Energie stirbt nicht*, kein Quantum geht verloren. Ein anderes Wort für Energie könnte *Seele* sein, von der alle Kulturen zu allen Zeiten außer der modernen Kultur annahmen, dass sie unsterblich sei. Vorstellbar ist, dass die Energie eines Menschen ins Meer der kosmischen Energie zurückfließt, aus dem heraus neue Formen des Lebens mit Energie erfüllt werden. Handelt es sich um eine Wiedergeburt? Zumindest ist es denkbar, dass aus dem Energiefeld heraus eine andere Gestalt *reinkarniert*, Energie also wieder zu Fleisch (*caro* im Lateinischen) und zu einem Körper wird. Auf die Möglichkeiten eines anderen Lebens setzen zu können, entlastet uns vom Lebensstress, einem „einzigem Leben“ alles abverlangen zu müssen. Und wenn es sich dann doch anders verhalten sollte? Dann war dieses eine Leben wenigstens ein schönes Leben.

Das sind also die 10 Schritte auf dem Weg zur Gelassenheit: 1. Ein Wissen von den Phasen des Lebens, 2. eine Akzeptanz der Zeit des Älterwerdens, 3. die Pflege von Gewohnheiten, 4. der Genuss von Lüsten, 5. die Stärkung der Hinnahmefähigkeit, 6. viel Berührung, 7. viel Beziehung, 8. viel Besinnung, 9. Besinnung auf die Grenze des Lebens, und 10. Besinnung auf ein mögliches Darüberhinaus. Ich hoffe, dass ich Ihnen damit einige Anregungen geben konnte, was Gelassenheit sein kann, wie wir zur Gelassenheit kommen und wie wir diese Gelassenheit brauchen im Rahmen einer Zeit der Unsicherheit, die uns hoffentlich nur etwas in Unruhe bringt, aber uns nicht verrückt macht vor Unruhe.

---

**Wilhelm Schmid**, geboren 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Umfangreiche Vortragstätigkeit, seit 2010 auch in China und Südkorea. 2012 wurde ihm der Meckatzer-Philosophiepreis für besondere Verdienste bei der Vermittlung von Philosophie verliehen, 2013 der Wissenschaftspreis der Egnér-Stiftung in Zürich für sein bisheriges Werk zur Lebenskunst. Viele Jahre war er regelmäßig als philosophischer Seelsorger am Spital Affoltern am Albis in der Nähe von Zürich/Schweiz tätig. Homepage [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de), Twitter @lebenskunstphil

**Jüngere Buchpublikationen:**

*Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers*, 2016, Suhrkamp Verlag.

*Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden*, Insel Verlag, Berlin 2014.

*Vom Glück der Freundschaft*, 2014, Insel-Bücherei.

*Unglücklich sein. Eine Ermutigung*, Insel Verlag, Berlin 2012.

*Liebe. Warum sie so schwierig ist und wie sie dennoch gelingt*, Insel Verlag, Berlin 2011.

*Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen*, Insel Verlag, Frankfurt am Main 2007.

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