

# PHILOSOPHIE & BOARDEN

*Der 32-jährige Luzerner Clemens M. Breitschaft befasst sich sowohl beruflich als auch privat mit der Lebenskunst. In ihr ist Übung der zentrale Aspekt. Anwendung findet sie in Form von philosophischen Gesprächen, in sportlicher Aktivität und in der Meditation.*

**Sie sind Psychologin und Philosophin, haben mehrere Jahre als Psychotherapeutin gearbeitet und sind nun Inhaberin der Praxis mit dem Namen «Psychosophia». Womit beschäftigen Sie sich denn genau?**

Ich widme mich beruflich wie auch privat der Lebensgestaltung und Lebenskunst.

**Was verstehen Sie unter diesen Begriffen?**

Unser Leben gestalten wir äusserlich handelnd sowie innerlich, indem wir unserem Bewusstsein eine Qualität, eine bestimmte Färbung, geben. Der bewusste Umgang mit dem Innen und Aussen, den Ausrichtungen und Wirkungen – dies bezeichne ich als Lebensgestaltung.

**Können Sie mir dafür ein Beispiel geben?**

Wenn ein Kunde zu mir kommt wegen bestimmter Beschwerden, so schauen wir gemeinsam, woher die Beschwerden im Zusammenhang mit seiner inneren und äusseren Lebensgestaltung kommen könnten. Die innere Lebensgestaltung betrifft unser Denken und Fühlen, unser Erinnern und unser inneres Kritisieren. Äussere Lebensgestaltung hingegen betrifft die Körperlichkeit, Gesundheit und unsere sozialen Aktivitäten, also Beziehungen und Freundschaften: Es geht um Inhalte der Lebensgestaltung. Dazu kommt aber noch die strukturelle Lebensgestaltung.

**Was meinen Sie damit?**

Die gesellschaftliche Struktur, in der wir unser Leben gestalten. Also zum Beispiel die Einteilung von Arbeit und Freizeit. Es stellt sich die Frage nach dem Verhältnis unserer Lebensenergie in Bezug auf Arbeit und sogenanntem Privatleben. Das Bedenken der Bedingungen einer Struktur, von der wir normalerweise ausgehen, kann bei der inhaltlichen Lebensgestaltung helfen.

**Inwiefern?**

Ich glaube, dass die meisten Menschen wohl zu viel arbeiten und gleichzeitig zu wenig wissen, wie sie vernünftig mit dem Über-

*Fortsetzung auf S.32→*

mass an Arbeit umgehen könnten. Da sind inhaltliche Massnahmen für die Lebensgestaltung angesagt, sonst führt das zu Überdruß, Unwohlsein und Krankheit: also tägliche Ruheinseln schaffen, gemeinsam überlegen, welche Entspannungsmassnahmen sinnvoll wären – vielleicht die Übung in täglicher Meditation – und schauen, wie der innere Umgang mit Stress ist, Prävention von Burnout, etc.

**Das betrifft die Lebensgestaltung. Und was ist Lebenskunst? Das Meistern all dessen?** Nein, denn dann fehlte da noch das Wichtigste, das keinen Platz mehr hätte. Die Meisterschaft im inhaltlichen Sinne befindet sich immer noch auf der Ebene der Lebensgestaltung. Lebensgestaltung ist unser innerer und äusserer Umgang mit dem, was wir als Lebensinhalte bezeichnen können. Lebenskunst bezieht sich hingegen vielmehr auf das, was das Leben selbst ausmacht: Es geht um die Frage des Menschen nach sich selbst; die Frage «Wer bin ich?» und deren praktische Antwort.

**Sprechen Sie damit die Spiritualität an?** Ja. Wenn Sie so wollen. Viele Menschen wissen gar nicht mehr, dass die Philosophie zu einem beträchtlichen Teil Mystik ist. Nicht nur Heraklit wusste über die Einheit des Seins zu berichten, viele andere Philosophen waren auch Mystiker. Und umgekehrt: Wir finden in der christlichen Mystik, in der philosophischen Mystik oder auch in anderen Mystiken – ich denke da gerade auch an Zen – die brennende Frage nach dem Wesen des Menschen.

**Das heisst für Sie, dass Lebenskünstler Mystiker sind?**

Mystiker sind und waren Menschen, die sich auf die Suche gemacht haben nach der schmerzlichen Frage, wer oder was sie eigentlich sind. Allen Mystikern gemeinsam ist, dass sie in einer heiteren Gelassenheit zur inneren Ruhe gekommen sind, sich befreit fühlten und bereit waren, ihr Leben entsprechend der gewonnenen Selbsterkenntnis zu gestalten.

**Ist eine solche Erfahrung für uns erreichbar?**

Ja und nein. Sie ist erfahrbar, doch nicht als einmaliges Ziel erreichbar. Wenn ich mich sehnsüchtig nach meinem Wesen frage und dann in einer wunderbaren Gelassenheit und unfassbaren Offenheit in einem einzelnen Augenblick die Antwort finde – ist dann die Gelassenheit erreicht? Nein. Denn nun stellt sich die Frage, wie ich mein Le-



**Clemens M. Breitschaft**

ben aus dieser Gelassenheit und Offenheit gestalten kann, ohne mich wieder zu verzetteln und in Geschäftigkeit zu verlieren.

**Also ist jemand, der Lebenskünstler ist, ständig auf der Suche?**

Zumindest ist er ständig am Üben. Wir haben in unserer Kultur den Begriff der Übung etwas verloren. Das ist sehr schade. Wir kennen nur noch das Erreichen von Zielen und das Besitzen von Fertigkeiten. Damit sind wir bereits auf dem besten Weg zum Perfektionismus. Die Folgen davon sind Depression, Stress, Erschöpfung oder Angst.

**Sie stellen dem Perfektionismus den Begriff der Übung entgegen?**

Ja. Denn das Üben beinhaltet auch das Scheitern. Die Geisteshaltung der Übung ist befreiend: Ohne Scheitern ist es keine Übung. Aber auch ohne Gelingen ist es keine Übung. Es ist wunderschön, Freude zu haben an der Übung, ohne am Ziel oder am Scheitern zu kleben.

**Sie plädieren für eine Übung in Gelassenheit?**

Unbedingt. Was ich selbst übe und auch gerne weitergeben will, ist, unsere Lebensgestaltung als Übung zu begreifen. Allerdings nicht als inhaltlich beliebig machbare Übung im Sinne eines willkürlichen Experimentes, sondern vielmehr als Übung, die geleitet ist vom Wunsch nach der Antwort der Lebenskunst. Der Antwort, die sich nur im Augenblick finden lässt – im Geist der Gegenwart, des Ganz-da-Seins.

**Wie überprüfen Sie Ihre eigene Lebensgestaltung?**

Ich überprüfe die einzelnen Situationen an

Hand ihrer Wirkungen. Wenn ich zum Beispiel meinen Körper befragen will, wie sich meine Lebensgestaltung auf ihn auswirkt, so betrachte ich mein Körpergefühl, meine Ernährung oder meine Bewegung und schaue, was ich noch verbessern könnte.

**Setzen Sie sich selbst Grenzen für Ihre eigene Lebensgestaltung?**

Ich denke, dass es nicht sinnvoll ist, zuerst alle guten Möglichkeiten der Lebensgestaltung zu bedenken und dann zu versuchen, diese zu erfüllen. Das riecht nach Perfektionismus. Gesundheit sollte sicher beachtet werden, aber nicht zu einem Hauptziel werden. Gesundheit ist dann gegeben, wenn die Krankheitsthemen uns nicht in ihren Bann ziehen. Wenn mehr machbar ist – wunderbar!

**Was ist Ihr Lebenssinn?**

Die Lebenskunst. Es erfüllt mich, wenn ich erleben kann, wie Menschen sich innerlich zu befreien lernen, sich selbst so näher kommen und sichtbar aufleben. Dazu benutze ich für mich wie für andere die Mittel des Gesprächs, der Meditation wie auch des Sportes.

**Sport?**

Ich bin überzeugt, dass sich einige Sportarten sehr eignen, um zu spüren, wohin wir in unserem Leben überhaupt wollen.

**Was sind das für Sportarten?**

Tauchen ist ideal für die wahrnehmende Übung der Achtsamkeit und Stille, Snowboarden hilft zur Erfahrung von «Flow», eine beglückende Selbstvergessenheit, Wandern und auch Schneelaufen sind ebenfalls sehr geeignet. Ich beschreibe sie auf meiner Page ([www.psychosophia.ch](http://www.psychosophia.ch)).

**Sie sind offenbar sehr vielseitig...**

Ich denke, dass grundsätzlich alle Menschen vielseitig sind. Wir haben einen Körper, der nach Bewegung ruft, wir haben einen Geist, der sich verfeinern will und wir haben Gefühle, die uns vielfältig beleben wollen. Nehmen wir uns täglich die Zeit, uns zu besinnen und kurz innezuhalten, dann werden wir dieser Vielfalt im Hinblick auf unsere Lebenskunst mehr Raum geben können, ohne uns zu verlieren. Das heisst auch wieder: Üben.

**Vielen Dank für das Gespräch**

*Interview: Albin Rohrer*