

Wilhelm Schmid

## ***Lebenskunst – die Kunst, das Leben zu genießen***

Mehr Gelassenheit zu erreichen wäre schön, aber wie geht das? Die Basis dafür ist ein gutes Verhältnis zu sich selbst, nennen wir es *Selbstfreundschaft*. Und wie kommt ein Mensch dazu, mit sich selbst befreundet zu sein? Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Selbstfreundschaft besteht darin, sich Gutes zu tun und genießen zu lernen. Menschen, die genießen können, sind eher mit sich im Reinen. Und wer sich vorbehaltlos auf die Genüsse einlässt, die das Leben bietet, hat definitiv mehr vom Leben. Genussmomente rüsten Menschen außerdem bestens dafür, Herausforderungen zu bestehen, die auch bei einem genussreichen Leben nicht ausbleiben, darüber soll hier nicht hinweggetäuscht werden.

Es ist mir wichtig, von vornherein Missverständnisse zu vermeiden: Nicht ständig muss ein Mensch genießen, nicht unentwegt „gut drauf sein“. Genießen ist wunderbar, es ist auch wiederholbar, aber es ist nicht ständig möglich, es braucht Erholung. Ihm bereitwillig Pausen zu gewähren, bereitet den Boden für künftige Genüsse. Die Pausen zu verweigern, führt zur Suche nach stärkeren Reizen, deren Genuss dennoch bald schal ausfällt. Das Problem ist, dass das von Ratgebern und Medien propagierte Genießen keine Pausen mehr vorsieht. So sind viele dem Druck ausgesetzt, sich ohne Unterlass mit der Frage nach dem nächsten Genuss zu martern. Sie können keinen Augenblick mehr genießen, ohne vom Gedanken besessen zu sein, unbedingt genießen zu müssen. Ein erfülltes Leben besteht aber darin, nicht immer nur zu genießen, sondern auch genussfreie Zeiten gut zu bewältigen. Selbst die schönsten *Schaumkronenerlebnisse* können unschöne Erfahrungen nicht ausschließen. Umgekehrt ist es wichtig, bei unschönen Erfahrungen das Schöne wieder zu suchen, das viel Kraft verleiht.

Die Kunst, das Leben zu genießen, hat sehr viel mit einer Stärkung der *Sinnlichkeit* zu tun. Die Instrumente dafür hält der Körper bereit, vorausgesetzt, ich kümmere mich um seine Lustfähigkeit, Ansehnlichkeit, Gesundheit und Haltbarkeit. Vielleicht ist er nicht der ideale Körper, aber den hat ohnehin niemand, auch ein Model entdeckt bei sich immer wieder neue Schwachstellen. Der Körper ist die Basis des Lebens, ohne ihn kann ich nicht existieren, jedenfalls nicht in der Wirklichkeit von Zeit und Raum, in der ich mich in diesem Leben bewege. Daher will ich ihn pflegen und mich der Lüste erfreuen, die er mir gewährt. Kein *Körperkult* steht dabei in Frage, sondern eine maßvolle *Körperkultur*. Vor allem die Sinne sind

dafür von Interesse, diese Öffnungen und Sensoren des Körpers, durch die die Welt mal mehr, mal weniger lustvoll einströmt und erfasst wird, sofern ein Mensch nicht alle Schotten dichtmacht. Wer oder was auch immer die Sinnlichkeit hervorgebracht hat, Gott oder die Natur, stellte den Menschen etwas überaus Nützliches zur Verfügung: Ohne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten wäre die Orientierung in der Welt unmöglich. Dass sie zugleich eine bunte Palette an lustvollen Erfahrungen ermöglichen, verlockt zu ihrem häufigen Gebrauch und fördert entschieden die Lebensfreude, die das Leben leichter macht. Genuss hat bei weitem nicht nur mit Sinnlichkeit zu tun, aber die sinnliche Fülle trägt bereits ihren Teil zur Sinnerfülltheit des Lebens bei.

Übungen zur besseren Nutzung der Sinne dienen dazu, dieses Potenzial zu heben und die Genussfähigkeit zu steigern. *Übung*, das ist Askese, dem alten griechischen Ausdruck *Askesis* entsprechend. Übung besteht im wiederholten Vollzug einer Verhaltensweise, um Fähigkeiten zu verbessern und Abläufe zur Gewohnheit zu machen. Im Sport ist die Bedeutung von Übungen bestens bekannt, sie haben mit so etwas wie Enthaltensamkeit zunächst gar nichts zu tun. Obwohl eine solche beim Gebrauch von Techniken gelegentlich ratsam sein könnte. Dem Sinn des *Sehens* etwa tut es gut, sich des Blicks auf Displays und Bildschirme immer wieder für einen Moment oder eine Weile zu enthalten und stattdessen sich darin zu üben, in den Gesichtern von Menschen zu lesen, die Fassaden von Häusern zu studieren, die Bilder einer Ausstellung auf sich wirken zu lassen, die Formen und Farben von Landschaften in sich aufzunehmen und den unentwegt sich verändernden Wolkenzug am Himmel zu bewundern, ein altes romantisches Projekt, das als *Cloudspotting* in moderner Zeit erneut an Reiz gewinnt.

Am leichtesten fällt es, den Sinn des *Hörens* mit Übungen zu stimulieren, denn die Lieblingsmusik der *Playlist* durchpulst über die Knöpfe im Ohr ohnehin den gesamten Körper. Sorge wäre nur dafür zu tragen, nicht die Gehörgänge damit zu verstopfen und welt- und selbstvergessen etwa die freundliche Kontaktaufnahme eines Mitmenschen oder das gefährliche Herannahen eines Fahrzeugs zu überhören. Die Welt ist mehr, als in Kopfhörern der Fall ist. Von allen Seiten dringen Geräusche, Töne, Stimmen, manchmal Stille und, ja, auch Krach ans Ohr. Die Welt und alles, was in ihr ist, spricht auf diese Weise. Es bedarf lediglich einer Entscheidung für die Übung, hier und da genauer hinzuhören. Bei einem Gang durch den Park, Hand in Hand mit dem Handy, lassen sich mithilfe installierter *Apps* die Songs der Vögel bestimmen, eine Stärkung der Sinnlichkeit mit elektronischen Mitteln.

Und wer nannte den *Geruchssinn* unnützlich? Leider Aristoteles. Kleiner Irrtum eines großen Geistes. Nützlich sind Gerüche als Andockstellen für Erinnerungen, die einen Menschen lebenslang begleiten und mit ihrer Beständigkeit Lebenssinn begründen. Und als Warnsignale vor Gefahren wie etwa verdorbenen Lebensmitteln. Um die Sensoren der Nase ausreichend zu üben, genügt es, die Umgebung als „Geruchsorgel“ zu begreifen. Eine technische Umsetzung zu Übungszwecken wagte der Multimediakünstler Wolfgang Georgsdorf: Bei *Osmodrama-Festivals* pusten dann 64 computergesteuerte Rohre kontrastreiche Düfte mit den zugehörigen akustischen Hintergründen in den Raum. Einem Windhauch gleich streichen die Moleküle an den Rezeptoren des Riechorgans entlang: Meeresbrise mit Möwengeschrei, der Luftzug eines Lastwagens, angekorkelter Reifengummi, Zitronenfrische, der Muff einer alten Kirche, frisch gebackenes Brot, Schwaden von Schweröl aus Schiffsmotoren, eine vorbeiziehende Spur von Rosenaroma, Moos auf Waldboden, nasse Socken nach Regengeprassel. Wenig überraschend, dass beißende Reize den Sinn für Wohlgerüche schärfen. Unvermeidbar ist nur, zwischendurch wieder ausatmen zu müssen und prompt eine Duftnote zu verpassen.

Den Sinn des *Schmeckens* übt, wer isst und trinkt, aber es ist nicht egal, worum es sich dabei handelt: Viele Stoffe, die ein Mensch zu sich nimmt, werden zu Baumaterialien des Körpers. Körperliche Selbstfreundschaft heißt daher, nicht nur des Genusses wegen auf die Ernährung zu achten: Was ist drin in den Lebensmitteln, wie werden sie hergestellt, welche Wirkung haben sie im Körper? Lange Zeiten mussten Menschen sich mit dem begnügen, was sie vorfanden, moderne Menschen hingegen müssen wählen, ihre Freiheit durchquert den Magen ihres Selbst. Kenner schwören auf nährstoff- und ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Salat und Obst. Möglichst ohne Schadstoffe, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, die der Körper zwangsläufig als Fremdkörper identifiziert, ein möglicher Grund für Allergien. Noch dazu regional und saisonal, um Transportwege zu verkürzen.

Manche lieben den Geschmack von *Kaviar* oder auch nur den Luxus, ihn sich leisten zu können, aber Fragen stellen sich: Wo kommt der her? Unter welchen Bedingungen wird er gewonnen? Muss ich den unbedingt haben oder kann ich Askese üben, hier wieder im Sinne des Verzichts? Zum Beispiel, weil es sich wohl eher nicht um einen *fairen Genuss* handeln kann, fair im Sinne von sozial und ökologisch verträglich. Es gibt ja jede Menge alternative Genüsse, kein Mensch braucht Kaviar, um das Leben genießen zu können. Mein Kaviar heißt *Kaffee*, am liebsten in konzentrierter Form eines Espresso, für dessen Herkunft und faire Herstellung ich mich detailliert interessiere. Er hat auch Auswirkungen auf den Körper, daher

kommt es vor, dass mir der Hausarzt nahelegt, eine Weile darauf zu verzichten, wegen drohender Übersäuerung des Körpers. Es fällt mir schwer, aber ich mache das, eine gute Übung. Kaviar oder Askese, das heißt für mich: *Kaffee oder Askese*. Auf eine Weile der Askese folgt dann, mit noch mehr Genuss als zuvor, wieder Kaffee.

Das ist der große Vorteil jeder Askese: Sie steigert den Genuss. Einerseits im Wortsinn der Askese, weil das stetige Üben des Genießens das *Genießenkönnen* steigert. Sich im Genießen zu üben, ist zweifellos die schönste Form der Askese. Andererseits aber Askese auch im anderen Sinne, weil schon die Übung der *Zurückhaltung*, erst recht der zeitweiligen *Enthaltung* die unvermeidliche Abstumpfung durch Gewohnheit reduziert und die Empfindsamkeit für den Genuss steigert. In manchen Fällen kann es sogar um die Fähigkeit zum dauerhaften *Verzicht* gehen, etwa dann, wenn Genüsse das eigene Selbst oder Andere gefährden würden. Das könnte beispielsweise beim Rauchen der Fall sein. Ein Mensch kann selbstverständlich bewusst die Gefährdung des eigenen Selbst in Kauf nehmen, das ist seine freie Entscheidung. Die Hoffnung wäre nur, dass er nicht auch Andere belastet.

Zurück zur *Kaviaraskese*, für die ich mich entschieden habe. Um aus Freundschaft mit dem Körper die beste Ernährung ohne Kaviar zu finden, mache ich mich kundig, probiere vieles aus und achte auf die Wirkstoffe, deren Geschmack die Lust am Essen verstärkt. Ich versuche, mich von den wechselnden Moden der Ernährung nicht verrückt machen zu lassen. Ständig wird eine neue Sau durchs Dorf getrieben, wahlweise eine Ansammlung von Veggieschnitzeln. Grundsätzlich ist es aber auch möglich, *Gelegenheitsvegetarier* zu sein, der Salat isst, wenn es denn sein muss, etwa des Körpergewichts wegen und weil die ökologischen Folgen des Fleischkonsums manifest sind, die Massentierhaltung grausam ist und den Einsatz von Hormonen und Antibiotika erfordert, die sich letztlich im eigenen Körper wiederfinden. Mag die Zukunft dann Proteinen von Insekten im Vollernährungspulver gehören und ein Sensorstift mit Hautkontakt fehlende Nährstoffe ermitteln.

Eine großartige Sinnlichkeit ermöglicht die Übung des *Tastsinns*, dessen Sensoren über die gesamte Hautoberfläche verteilt sind. Vor allem die Berührungen, die mit Anderen ausgetauscht werden, bestärken die Vertrautheit miteinander und das Gefühl der Existenz: Ich berühre, also bin ich, *tango ergo sum*. Damit es an Berührung nicht mangelt, haben Gott oder die Natur sie mit so großer Verführungskraft ausgestattet, dass sie zum bevorzugten Medium der Erotik geworden ist. Umso bedauerlicher, dass Menschen es dennoch an ihr fehlen lassen.

Selbst innerhalb einer Beziehung finden sich allzu häufig die Hände nicht und Umarmungen entfallen, die unbedingt zur Kunst, das Leben zu genießen, gehören. Die Grundversorgung mit Berührung ist ein Menschenrecht, im Zweifelsfall ist sie auch anderswo zu bekommen.

Ergänzend zu den fünf Sinnen hat die Neurobiologie einen sechsten zum Vorschein gebracht, der manchen Menschen freilich Mühe macht, statt genossen zu werden: Der *Bewegungssinn* übernimmt bei jeder noch so einfach erscheinenden Bewegung die Koordination aller Teile des Körpers, die so komplex ist, dass dafür zahllose Neuronen und Synapsen aktiviert werden müssen, die sodann auch für andere Operationen des Gehirns zur Verfügung stehen. Die tiefere Atmung, die Gehirn und Organe mit mehr Sauerstoff versorgt, geschieht durch mehr Bewegung ganz von selbst. Problematisch ist nur, dass moderne Menschen sich anders als in früheren Zeiten kaum noch von selbst bewegen. Bildschirme, Aufzüge, Rolltreppen, Autos, Segways verführen auf Schritt und Tritt zum Verzicht darauf, der hier keine sinnvolle Askese ist. Jeder Einzelne kann gegensteuern, indem er sich für Bewegungsübungen Anreize schafft, denen er gerne folgt. Auch die von Anderen belächelten Tagesziele an Schritten beim Gehen, an Höhenmetern beim Treppensteigen, dokumentiert per *App*, können dazu zählen.

Selbst für einen siebten Sinn ist eine Referenz in Hirnstrukturen gefunden worden: Der *Sinn des Spürens* nimmt Spuren aus dem Körperinneren und der Umgebung auf, die wertvolle Informationen über Innen- und Außenwelt vermitteln. Insbesondere im Bauchraum erheben Tausende von biologischen Antennen des so genannten Sonnengeflechts (*Solarplexus*) in jedem Moment Abertausende von Messdaten und leiten sie zur Verrechnung an das Gehirn weiter. Täuscht der Eindruck, dass mehr Frauen als Männer die Genüsse des Spürens kennen? Das berühmte „Bauchgefühl“ ist keine Erfindung, in ihm artikuliert sich vielmehr das Wissen des Körpers und gelangt in Form von Ahnungen ins Bewusstsein, das mit der Deutung der Signale befasst ist. Nicht das Bauchgefühl kann irren, sondern das gedankliche Ich, wenn es die Sprache des Körpers nicht ernstnimmt oder unzureichend deutet. Sich in der Sensibilität für diese Sprache zu üben erscheint daher sinnvoller, als sie abzutun. Ein leichter Hang zur Hypochondrie erscheint besser als ein Nichtwahrhabenwollen körperlicher Signale.

Sollte nun jedoch der Eindruck entstanden sein, dass einsame *Selbstgenüsse* vorherrschend sind, ist er falsch. Genüsse sind vor allem dadurch zu steigern, dass sie gemeinsam genossen werden. Das Privileg der *Freundschaft* sind die vielen großartigen Stunden, die Freunde miteinander verbringen und deren Wohlfühlglück in solchen Momenten ausmachen, oft einhergehend mit

sinnlichen Erfahrungen. *Freundesfreuden* und die entsprechenden Freundesübungen bestehen darin, miteinander Musik zu hören, etwas zu trinken, auch Trinkgelage zu feiern, gemeinsam zu essen, Ausflüge und Reisen zu unternehmen, einander toll zu finden, lange Gespräche zu führen und sich in der Vertrautheit miteinander zu entspannen. In der Erinnerung können die schönen Erfahrungen lange nachklingen, viele davon ein ganzes Leben lang. Im Rückblick ist es reizvoll, sich daran zu erinnern, „was wir schon alles miteinander erlebt haben“, auch problematische Episoden will dann keiner mehr missen: „Weißt du noch, damals?“

Und der höchste Lebensgenuss ist anerkanntermaßen die *Liebe*, wiederum verbunden mit vielen gemeinsamen sinnlichen Erfahrungen, so sehr, dass es kaum vorstellbar ist, dass ein Leben ohne den Anderen noch ein sinnvolles, genussreiches Leben sein könnte. Den *Liebesfreuden* dienen gemeinsame Liebesübungen, Unternehmungen, Gespräche, Ausflüge, erotische Spiele. Die Liebe gewährt die Möglichkeit, *pansensuelle* Erfahrungen zu machen. Alle Sinne können dabei zur vollen Entfaltung mit außerordentlichen Genüssen kommen. Und nicht nur die Sinnlichkeit wird hellwach, sondern auch Gefühlsgenüsse und Gedankenreichtum machen die Energie des Lebens intensiv erfahrbar. Diese Energie ist für die Erfahrung von Sinn ausschlaggebend, denn in ihr spüren und fühlen Menschen das Wesentliche, das sie leben und aufleben lässt, und zugleich etwas, das sie unendlich überschreitet, insofern birgt die Liebe auch transzendente Erfahrungen in sich. Es gibt keinen kürzeren Weg zum Sinn des Lebens.

Und der kürzeste ist die Erotik mit ihren Zuspitzungen und den zugehörigen Übungen, Sex im weiteren und engeren Sinne. *Den wahren Kaviar gibt es hier*, und die einzige Voraussetzung dafür ist, sich sehr weit auf den jeweils Anderen einzulassen. *Askese* bereitet dabei immer von Neuem die *Ekstase* vor. Jede und jeder kennt die Erfahrung, dass ausgerechnet auf eine Weile der asketischen Abstinenz, freiwillig oder unfreiwillig, eine ekstatische Intensität folgt, die ihresgleichen sucht. Im Gegensatz zu einem weitverbreiteten Gerücht ist die Askese also keineswegs lustfeindlich, ganz im Gegenteil: Wer zur Askese in der Lage ist, hat den größeren Genuss. Die richtige Dosis macht's. Nicht zu wenig, sonst mangelt es an Freude. Kein Sex ist bekanntlich auch keine Lösung. Nicht übertrieben viel, denn es zu übertreiben, unterläuft wiederum den Genuss. Auch das lässt sich im Zweifelsfall asketisch erproben.

Askese muss nämlich nicht immer nur die Übung der *Begrenzung*, der Zurückhaltung oder Enthaltbarkeit sein, auch das Gegenteil ist möglich. Deutlich gewagter ist die Übung der *Entgrenzung*, es einmal so richtig zu übertreiben, vorausgesetzt, der Andere macht das gerne

mit. Die Übung könnte darin bestehen, die sexuelle Frequenz komplett freizugeben, ein abenteuerlustiges Paar hat es gewagt: 100 Tage Sex ohne Zurückhaltung, wenigstens einmal täglich oder nächtlich. Die wichtigste Nachricht: Beide haben überlebt. Die Erfahrungen, von denen das Expeditionsteam im einschlägigen Fachorgan *Men's Health* (April 2014) berichtete, sind ermutigend, was die Nähe zueinander angeht, die auf diese Weise neu zu gewinnen ist, entmutigend allerdings, was sonstige Folgen betrifft: Wunde Stellen, größere Infektanfälligkeit, gefühlter Überdross. Ein bisschen Askese im begrenzenden Sinne hat also gesundheitlich günstige Auswirkungen.

Askese ist bei allen Genüssen die Übung des richtigen Maßes. Das richtige Maß pendelt sich im Hin und Her zwischen Zuviel und Zuwenig ein, so kommt eine Balance zustande. Nicht das Maximum eines Genusses, sondern das *Optimum* steht in Frage, das aber nicht allgemein bestimmt werden kann, sondern von der Verfassung des Einzelnen abhängt, ja, sogar von seiner Tagesverfassung. Was heute schmeckt, ist morgen reizlos. In wohldosierter Form bringt der Genuss eine willkommene Abwechslung in den Alltag. Wer zur Dosierung nicht in der Lage ist, läuft Gefahr, dass aus Genuss Überdross wird. Überfluss erzeugt Überdross. Den eigentlichen Genuss macht ohnehin nicht die Quantität, sondern die *Qualität*, sei es beim Sex, Essen, Wein, Kaffee oder bei Schokolade. Wird aber die Dosierung nicht beachtet, kann aus Genuss außerdem *Sucht* werden, die mittel- und langfristig zerstörerisch wirkt.

Und was ist, wenn es an Gelegenheiten zum Genuss fehlt und ein Mensch Verzicht leisten will oder muss? Asketische Fähigkeiten machen es leichter, Auszeiten eines Genusses gut zu überstehen, etwa was die Liebesfreuden betrifft, sowohl im weiteren als auch im engeren Sinne. Sollte ein Verzicht auf Sex unvermeidlich sein, aus welchen Gründen auch immer, ist er besser zu verkraften, wenn ein volles Maß an Berührung und Sinnlichkeit auch ohne Sex möglich ist. Und wenn noch andere Genüsse zur Verfügung stehen, etwa *geistige Genüsse*. Was *Sublimation* genannt wird, ist der Verzicht auf Körperlichkeit, um alle Energien auf andere Objekte, Projekte, Arbeiten und Aufgaben zu lenken. Das ermöglicht den Genuss des Versinkens in einer Tätigkeit, des Daseins für eine Aufgabe, der gedanklichen Beschäftigung mit einem Thema, der vertieften Lektüre, des intensiven Gesprächs und heute sicherlich auch den Genuss des ausdauernden Schauens von Serien für die vielen, die Freude daran haben. Der Genuss von *geistigem Kaviar* ist weitgehend unbedenklich, eine Zurückhaltung oder Enthaltung ist hier kaum nötig, alle Askese kann der Steigerung und Verfeinerung des Genusses gewidmet werden.

Bei allen Genüssen kann freilich das Grundgesetz der *Polarität des Lebens* nicht ausgehebelt werden. Der Genuss eines Hobbys, eines Sports ist besonders entspannend, wenn er als Ausgleich zu einer privaten oder beruflichen Anspannung erlebt wird. Der Genuss der Muße ist nach einer Unmuße am größten. Der Genuss von Sex ist umwerfend, wenn er auf die Erfahrung eines Sexout folgt. Der Genuss eines Spiels wird am stärksten empfunden als Kontrast zum Ernst des Lebens. Der Genuss der Freiheit kommt zu Bewusstsein, wenn Unfreiheit erfahren wird. Vermutlich lassen sich aus diesem Grund viele Menschen scheiden: Um ihre Freiheit wieder genießen zu können, die sie als eingeschränkt erlebt haben und jetzt viel mehr wertschätzen als in einer anderen Lebensphase, in der die Freiheit normal war. Noch mehr bedeutet der Genuss der Freiheit den Menschen, die sie aus politischen und gesellschaftlichen Gründen entbehren müssen, nicht frei ihre Meinung sagen und sich nicht frei bewegen können oder nicht über die Mittel verfügen, die freier machen. Erst recht aber wird der Genuss des Lebens durch die Konfrontation mit Krankheit, Leid und Tod vertieft. Auch die Normalität wird zum Genuss, wenn die Unnormalität ins Leben hereinbricht.

Das sind einige Aspekte der Kunst, das Leben zu genießen, nebst einer Ehrenrettung der Askese als Übung in unterschiedlicher Bedeutung, sowie einer Transformation des Kaviars, der in vielen anderen Formen mehr Genuss bringt als in seiner gewöhnlichen Form. Genießen Sie nun, wie Sie wollen und wie es zu Ihnen passt, körperlich, seelisch, geistig, transzendent. Hauptsache, es erfüllt Sie mit Sinn und befähigt Sie, auch schwierige Zeiten gut zu meistern.

---

**Wilhelm Schmid**, geboren 1953 in Billenhausen (Bayerisch-Schwaben), lebt als freier Philosoph in Berlin. Umfangreiche Vortragstätigkeit, seit 2010 auch in China, Südkorea und Indien. Viele Jahre lehrte er Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt und war regelmäßig tätig als Gastdozent in Riga/Lettland und Tiflis/Georgien, sowie als philosophischer Seelsorger am Spital Affoltern am Albis in der Nähe von Zürich/Schweiz. Homepage [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)

#### **Neuere Buchpublikationen:**

*Heimat finden. Vom Leben in einer ungewissen Welt*, 2021, Suhrkamp Verlag.

*Von der Kraft der Berührung*, 2019, Insel-Bücherei.

*Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird*, 2018, Insel Verlag.

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

*Von den Freuden der Eltern und Großeltern*, 2016, Insel-Bücherei.

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

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