

# PHILOSOPHIE WORKSHOP

## zum Sinn des Lebens

Modul **SCHMID** – H2\_2025



Mag. Gottfried Prinz  
Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



## Wilhelm SCHMID: Dem Leben Sinn geben

### Inhaltsverzeichnis:

1. Biographische Eckdaten
2. Literaturtipps
3. Allgemeine Ausgangslage: Das Ende der Ideologien und ihre Folgen
4. Im Leben Sinn finden oder dem Leben Sinn geben?
5. Die vier Sinn-Ebenen nach W. Schmid
  - Sinn durch Sinnlichkeit
  - Der seelische Sinn
  - Der geistige Sinn
  - Der transzendente Sinn
6. Die Liebe als größte Sinnstifterin
7. Eine Art Zusammenfassung: Die fünf Erfolgsformeln



# PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

## 1. Biographische Eckdaten zu Wilhelm Schmid



- Geboren: 1953 in Billenhausen (Bayern).
- Lebt als freier Philosoph in Berlin.
- Außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt.
- Umfangreiche, internationale Vortragstätigkeiten.
- 10 Jahre „philosophischer Seelsorger“ in einem Krankenhaus in der Schweiz.
- Habilitation in Erfurt mit dem Titel „Grundlegung zu einer Philosophie der Lebenskunst“.
- Forschungsschwerpunkte: Philosophische Lebenskunst, Sinn, Glück, Liebe und Gelassenheit.
- Seine Homepage: [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)

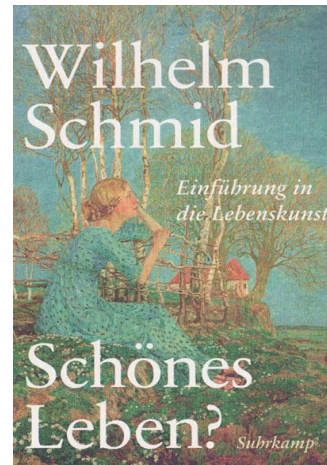




# PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

## 2. Literaturtipps

- Wilhelm Schmid: Dem Leben Sinn geben, Berlin 2015.
- Wilhelm Schmid: Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst, Frankfurt am Main, 2017.
- Wilhelm Schmid: Das Leben verstehen, Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers.
- Wilhelm Schmid: Schaukeln. Die kleine Kunst der Lebensfreude, Berlin 2024.





## 3. Allgemeine Ausgangslage: Das Ende der Ideologien und ihre Folgen

- Das Ende der Ideologien, das Ende der mit ihnen verbundenen Träume, sozialistischen wie kapitalistischen, das Ende der allzu optimistischen Utopien, die mit Wissenschaft und Technik in der Moderne des 19. und 20. Jahrhunderts verbunden waren, wirft den Menschen in ungeahntem Maße auf sich selbst zurück. (Schmid, Einführung in die Lebenskunst, Seite 10)
- Damit verbunden ist oft ein starkes Gefühl der Orientierungslosigkeit und – nicht zuletzt – der Sinnlosigkeit.
- Der Gewinn an Freiheit geht mit einem „Verlust an **Sinn** einher“. (Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 9f.)
- Die „Philosophie der Lebenskunst“ von Wilhelm Schmid ist praktisch die Antwort auf diese Situation.
- Seine Vorgehensweise ist dabei nicht wie bisher **normativ**, sondern **optativ**. D.h. er möchte in seinen Büchern **Optionen** und **Möglichkeiten** eröffnen und nicht irgendwelche Dinge vorschreiben! (Schmid, Einführung in die Lebenskunst, Seite 10f.)



## 4. Im Leben Sinn finden oder dem Leben Sinn geben?

*Sieht der Mensch der Wahrheit furchtlos ins Auge, dann erfasst er, dass sein Leben nur den Sinn hat, den er selbst ihm gibt, indem er seine Kräfte entfaltet: indem er produktiv lebt.* (Erich Fromm)

- Schmid stellt sich selbst die radikale Frage: Was ist eigentlich gemeint mit **Sinn**?  
Und antwortet: „**Sinn das ist Zusammenhang.**“ (Schmid, Einführung in die Lebenskunst, Seite 250)
- Es geht darum „...Mithilfe von Interpretationen denjenigen Zusammenhang *herzustellen*, der in der Lage ist Sinn zu geben...“ (Schmid, Lebenskunst, Seite 251)
- Schmid: Im Leben **Sinn finden**, meint nichts anderes als dies: Zusammenhänge ausfindig zu machen und sich in sie *einzufügen*; dem Leben **Sinn geben** aber heißt: diese Zusammenhänge selbst zu *gestalten*. (Schmid, Lebenskunst, Seite 251f.)
- Fühlt sich das Subjekt „fremd“, muss es die Arbeit der Deutung und Interpretation leisten, um die Zusammenhänge seiner Welt und seines Lebens herzustellen bzw. wieder herzustellen.



## 5. Die vier Sinn-Ebenen nach W. Schmid

Wir rufen uns nochmals die Ausgangsthese von Schmid in Erinnerung: „Menschen erfahren Sinn in **Zusammenhängen**, in die sie eingebettet sind.“ (Schmid, Das Leben verstehen, Seite 58 und 64).

Und diese Zusammenhänge können auf **vier Ebenen** *erfahren* bzw. *hergestellt* werden (Schmid, Das Leben verstehen, Seite 58f., und Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 70, 118f., 289):

### ■ Sinn durch Sinnlichkeit (1)

Bereits der **sinnlichen Wahrnehmung** verdanken wir solche Zusammenhänge – Das Sinnpotential der Sinnlichkeit wird oft gar nicht ausgeschöpft – Je reicher die Sinnlichkeit eines Menschen entwickelt ist, desto sinnerfüllter ist sein Leben – Das spricht für eine bewusstere Pflege aller Sinne: des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Berühren.  
(Hinweis auf die Übung)

### ■ Der seelische Sinn (2)

Über die körperliche Berührung hinaus beruht eine Beziehung natürlich auch auf einer *seelischen Berührung*, auf dem Austausch von **Gefühlen** in ihrer reichhaltigen und gegensätzlichen Fülle, etwa von Freude und Ärger, Fröhlichkeit und Traurigkeit, Lust und Schmerz, Gewissheit und Angst, Zärtlichkeit und Zorn, Begeisterung und Langeweile – Schmid: „Sehr viel *seelischen Sinn* vermitteln gefühlte Zusammenhänge, in denen die Energien zu fließen beginnen, mit deren Hilfe Schwierigkeiten und Bedrohungen aller Art zu parieren sind.“ Was meint er damit: **Zusammenhalt mit sich selbst**, **Zusammenhang mit anderen Menschen** und **Zusammenhang mit der Natur...** (Beispiel Waldbaden). – Schmid: Ein Grund für den verlorenen Sinn in moderner Zeit ist zweifellos das Nichtverhältnis vieler Menschen zur Natur.



## 5. Die vier Sinn-Ebenen nach W. Schmid

### ■ Der geistige Sinn (3)

Damit meint Schmid insbesondere den **Austausch von Gedanken**: „Und schließlich begründet **geistige Berührung** Beziehungen durch den Austausch von Gedanken und Ideen: Je umfangreicher das geschieht, desto mehr wird die Beziehung vertieft...“ (Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 70).

Schmid: „Auf der geistigen Ebene ergibt sich der Sinn der Liebe aus dem Austausch von *Gedanken*, dem Denken *miteinander*. Auch mit dem Denken *aneinander* werden Zusammenhänge geknüpft, deren Netz die Liebenden jederzeit umfängt, ergänzend zu den sinnlichen und seelischen Zusammenhängen...“ (Schmid, Das Leben verstehen, Seite 279)

### ■ Der transzendente Sinn (4)

Zuletzt kann es wichtig sein, über die Endlichkeit und Wirklichkeit der menschlichen Existenz hinaus eine andere Dimension zumindest für möglich zu halten: Und das ist der **transzendente Sinn**. (Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 121).

Schmid: „Die weitestmögliche Perspektive und reichste Energiequelle tut sich jedoch auf, wenn die gewöhnliche Erfahrungswelt überschritten werden kann. Ein **Sinn über das Leben hinaus** kommt dabei in den Blick, der nicht an die Beweisführung gebunden ist, dass es ihn wirklich gibt. Dass ein transzendenter Sinn **möglich** ist, kann ein Mensch erahnen, wenn er in intensiver Sinnlichkeit, in der starken Bewegtheit durch Gefühle und bei ausgiebigen Exkursionen ins Reich der Gedanken ungewöhnlich tief in die Energien eintaucht, die dem Leben womöglich zugrundeliegen.“ (Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 392)

*Beispiele: Religion (Spiritualität), Großeltern...*





## 6. Die Liebe als größte Sinnstifterin

- Schmid's Ausgangsthese: **Ein sinnerfülltes Leben ist ein Leben in Beziehung.**
- „Ein immenses Potential an Sinn und somit Energie bietet das, was Menschen **Liebe** nennen.“ (Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 10)
- Vom eisigen Kosmos aus gesehen ist klar, warum: Menschen suchen nach Wärme, und im Austausch und in der Reibung mit Anderen, körperlich, seelisch und geistig, ist sie am ehesten zu finden.
- „Die größte **Sinnlosigkeit** wird erfahrbar, wenn die Liebe geht und wenn sie fehlt.“ (Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 10)
- Aus diesem Grund sollte es die **Liebe besser im Plural** geben, statt alles vom Gelingen einer einzigen Liebe zwischen zweien abhängig zu machen: Viele **Lieben** sind nötig, um dem Leben Sinn zu geben.



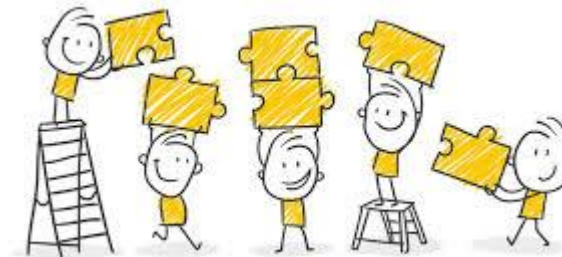
## 6. Die Liebe als größte Sinnstifterin

- Draus folgt Schmid's zentrale Botschaft: **Dem Leben Sinn geben bedeutet für die Liebe zu leben.** (Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 11f.)  
*-- Denkpause – TAKE-HOME-Message --*
- Das **Potential des Liebens** für die Sinnggebung so vollständig wie möglich in den Blick zu bekommen, war das Anliegen seines Buches „Dem Leben Sinn geben“ (473 Seiten). Darum auch die sehr ausführliche – oft auch historische – Auseinandersetzung mit der Liebe zu den Themen: Familie, Freunde, Feinde, Natur, Kultur, Essen, Trinken, Geld, Technik, Heimat.
- **Auch in der Liebe kommen die 4 Sinn-Ebenen klar zum Ausdruck:** „Sinn entsteht zwischen den Liebenden, wenn sie sich sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, gemeinsam bewegen und wechselseitig in sich spüren können – eine Aktivierung aller Sinne in ein und demselben Moment, wie sie fast nur die Liebe bieten kann.“ (Schmid, Das Leben verstehen, Seite 278)
- Auf einer weiteren Ebene beziehen die Liebenden eine Fülle von Sinn und zwar aus der Erfahrung von **Transzendenz**. (Schmid, das Leben Verstehen, Seite 280)



## 6. Die Liebe als größte Sinnstifterin

- Das passiert nicht alle Tage und die Erfahrung kann auch nicht willentlich herbeigeführt werden. „Sie ergibt sich, wenn die Liebenden sich dafür offen halten.“ (Schmid, Das Leben verstehen, Seite 280)
- Schmid nennt das die **Religion der Liebe**: „....die auch ohne Religion im Sinne eines Bekenntnisses zustande kommt. Sie macht erfahrbar, was das Wesentliche des Lebens ist, wie göttlich es ist und wie viel Sinn sich draus schöpfen lässt. Vor allem aus diesem Grund ist die **Liebe die größte Sinnstifterin**,....“ (Schmid, Das Leben verstehen, Seite 280, Hervorhebung G.P.)
- In der **vierfachen Liebe** zu **Gott (1)**, zu sich **selbst (2)**, zu den **Anderen (3)** und zur **Welt (4)** kommt ein Mensch vollständig zu sich und erfüllt den Sinn seines gesamten Seins. (Schmid, Dem Leben Sinn geben, Seite 454)
- *Nun haben wir genug Theorie gehört:  
Wir wenden uns der Praxis zu, der Umsetzung ....*





# PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

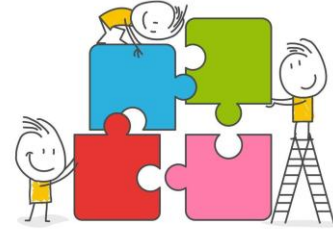
## 7. Eine Art Zusammenfassung: Die fünf Erfolgsformeln



1) Folge deiner Faszination



2) Niemand geht den Weg zum Erfolg alleine



3) Scheue keine Umwege



4) Wenig, aber stetig



5) Misserfolg



Quelle: Wilhelm Schmid, Schaukeln. Die kleine Kunst der Lebensfreude, Seite 47f.



## 7. Eine Art Zusammenfassung: Die fünf Erfolgsformeln

### 1. Folge deiner Faszination

- Setzt enorme Energien frei und bringt viel Erfüllung.
- Sollte sich mit der aktuellen Tätigkeit vereinbaren lassen.

### 2. Niemand geht den Weg zum Erfolg alleine

- Alle sind angewiesen auf Andere, die Ihnen Wohlwollen.
- Wir können etwas zurückgeben, sind aber nichts schuldig.

### 3. Scheue keine Umwege

- Niemand gelangt auf dem direkten Weg zum Erfolg.
- Umwege machen klüger. Es kann auch manchmal sein, dass man ein paar Schritte zurückgehen muss.

### 4. Wenig, aber stetig

- „Schrittchen für Schrittchen“ geht es voran.
- Entscheidend ist die Beharrlichkeit (das berühmte Dranbleiben).

### 5. Misserfolg

- Misserfolge machen den Boden unter den Füßen wieder fühlbar, der vielleicht der Boden des Abgrunds ist, aber von dort kann es nur noch aufwärts gehen, während es vom Gipfel des Erfolgs aus nach allen Seiten nur noch abwärts geht.
- Aus Misserfolgen kann man viel lernen.
- Das schöne Leben zeichnet sich nicht durch die Perfektionierung des Positiven aus, sondern durch die **Bejahung der Spannung zwischen positiven und negativen Erfahrungen**, die die Fülle des Lebens ausmachen.



## 7. Eine Art Zusammenfassung: Die fünf Erfolgsformeln

**Abschlusszitat von Wilhelm Schmid** (Schmid, Das Leben Verstehen, Seite 284f.):

„Aus meiner Sicht ist die im frühen 21. Jahrhundert neu aufbrechende Frage nach dem Glück eigentlich die Frage nach dem Sinn. Glück kann zwar ein Teil des Sinns sein, vergleichbar dem Dotter, der ein Teil des Spiegeleis ist. Der Sinn im geschilderten Sinne aber ist weit umfassender als das Glück und kann auch dann noch da sein, wenn das Glück pausiert, was nicht selten vorkommt.“



Prof. Dr. Wilhelm Schmid

- DANKE -