

# Mehr Optimismus, mehr Humor, mehr Darjeeling und kaltes Bier – was Lebenskünstler richtig machen

## Philosophie für Faule

Artwork Javier Jaén Interviews Marc Baumann



### Kafka lesen

Die freie Theologin und Philosophin Katharina Ceming, 45, beschäftigt sich mit der antiken Definition von Glück

#### Wie lautet Ihre Gebrauchsanleitung zum Glückseligkeit?

Verabschieden Sie sich von der Idee, ein glückliches Leben bestünde aus der Aneinanderreihung von sogenannten Wohlfühl-Glücksmomenten. Echtes Glück hat mit einer inneren positiven Haltung zu tun, mit der Pflege sozialer Beziehungen sowie einem selbstbestimmten Leben.

#### Was wird unsere Generation später als „die gute alte Zeit“ vermissen?

Das zweckfreie Zusammensein mit guten Freunden im analogen Raum.

#### Welche gute Nachricht sollte man auf Seite 1 einer Zeitung schreiben?

Dass es wesentlich mehr nette und anständige Menschen auf diesem Planeten gibt als Idioten.

#### Sie dürfen eine SMS mit 160 Zeichen versenden, die jedes Handy der Welt erreicht. Was schreiben Sie?

Leute, entspannt euch. Es wird nicht alles so heiß gegessen, wie es gekocht wird.

#### Was unterscheidet einen guten Freund von einem sehr guten?

Sehr guten Freunden muss man nichts vorspielen, sie akzeptieren dich, wie du bist. Diese Freundschaft pflegt man

nicht zu irgendeinem Zweck, das unterscheidet sie von Bekannten oder Kollegen. Sehr gute Freunde, davon hat man höchstens ein paar.

#### Braucht man die Traurigkeit, um glücklich zu sein?

Man braucht sie nicht, um das große Glück zu empfinden. Aber sie ist ein elementarer Bestandteil des Lebens, genau wie Leid. Ein gutes Leben besteht auch darin, diese fundamentalen Erfahrungen anzunehmen.

#### Wenn ich die Liebe bisher nicht gefunden habe, wo soll ich suchen?

Vielleicht bei Kafka. Von ihm stammt der Satz: „Wer sucht, findet nicht, aber wer nicht sucht, wird gefunden.“ Das Problem beim Suchen ist, je länger es andauert, desto verkrampter sind wir. Diese Fixierung verengt unsere Wahrnehmung.

#### Eine legale Droge, die Sie empfehlen können?

Darjeeling-Tee geht immer und überall. Bei 30 Grad: ein kaltes Bier im geistigen Glas in einer griechischen Taverne.

Und nun stellen Sie bitte uns eine Frage. Wofür sind Sie in Ihrem Leben wirklich dankbar? ▶

Zusatzfrage: Wenn Sie sich von etwas befreien könnten, was wäre das?

