

Alain de Botton: "A Therapeutic Journey. Von der Kunst, schwere Zeiten zu bewältigen"

Resilienter durch Kunst?

Von Andrea Gerk

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 07.07.2026

Wie Kunst und Kreativität helfen können, resilienter zu werden, darüber schreibt der englisch-schweizerische Philosoph und Bestsellerautor Alain de Botton durchaus geistreich. Dennoch bleibt sein neuer Ratgeber hinter den Vorgängerbüchern zurück. Was vor allem daran liegt, dass er allzu leichte Kuren für schwere psychische Erkrankungen vorschlägt.

Alain de Botton ist ein origineller Autor, dem es lange gelungen ist, das philosophische Konzept der Lebenskunst zu seinem Markenzeichen zu machen: 2008 gründete der britisch-schweizerische Philosoph in London die "School of Life", eine Art Lebenshilfe-Institut, das auch Dependancen in Deutschland betreibt und Kurse in Selbsterkenntnis, bibliotherapeutische Beratungen, philosophische Seminare, aber auch Ratgeber und Spiele anbietet, die dabei helfen sollen, ein erfüllteres Leben zu führen. Und das Konzept kommt an.

Philosophische Gedanken und ihr Nutzen

Die bisher erschienenen Bücher des 1969 in Zürich geborenen Autors wie "Versuch über die Liebe" oder "Wie Proust ihr Leben verändern kann" waren internationale Bestseller. Meist geht es de Botton darum, philosophische Gedanken auf ihren praktischen Nutzen für unsere Gegenwart zu überprüfen bzw. zu übertragen.

Sein neues Buch enthält "Lessons from the school of life" (so der Untertitel der 2023 erschienenen Originalausgabe), also essayistische Texte unterschiedlicher Länge, die sich vor allem mit dem Thema "Resilienz" beschäftigen und den Möglichkeiten, diese durch Kunst und Kreativität zu stärken.

Eine bewährte Idee, aber in seinem neuen Buch stellt de Botton ernste psychische Erkrankungen wie Burnout, Zusammenbrüche, Depressionen und Lebenskrisen an den Anfang seiner Überlegungen. Deren Ursprünge verortet er in überraschender Schlichtheit in der Vergangenheit: "Als Kinder haben wir Ungerechtigkeiten erfahren und haben uns unerfreuliche Dinge anhören oder erleben müssen, während es an Sicherheit und Fürsorge mangelte." Als Therapie schlägt er vor - auch das wenig überraschend und seit Sigmund

Alain de Botton

**A Therapeutic Journey.
Von der Kunst, schwere
Zeiten zu bewältigen.**

Übersetzt von Karen Witthuhn und
Sabine Längsfeld

Rowohlt Polaris/ Hamburg 2026

400 Seiten

Freud therapeutischer Standard - sich mit der Kindheit auseinanderzusetzen, und sich Hilfe bei Therapeuten und Angehörigen oder Freunden zu suchen. Auch die fordert der Autor auf, sich mit Liebe und Geduld den Erkrankten zu widmen. Welch eine immense Überforderung das aber für Angehörige und Freunde bedeutet, weiß jeder, der schon einmal mit psychisch Erkrankten zu tun hatte.

Schlichte Ratschläge für schwere Zeiten

Einige Texte in diesem Buch erzählen auf geistreiche Weise von der heilsamen Kraft von Kunstwerken, die de Botton als "Waffe gegen die Verzweiflung" lobt, ganz gleich ob sie von Albrecht Dürer oder David Hockney stammen. Und auch wenn er den Nutzen "Grandioser Bibliotheken" und die Bedeutung der Langeweile preist, findet sich darin Anregendes für den Alltag. Hierin liegt die auch Stärke des Buches.

Doch immer dann, wenn der Philosoph wie ein Therapeut argumentiert (und einen, anders als es jeder seriöse Therapeut tun würde, ständig in ein fiktives "wir" der Bedürftigen eingemeindet), sind seine Vereinfachungen nur ärgerlich.

Wenn Alain de Botton etwa im Kapitel "Selbsterkenntnis" vorschlägt, dass wir uns doch einfach nur einmal am Tag ein bisschen Zeit für uns selbst nehmen müssten, um "mit uns in Verbindung zu treten" und unsere Aufmerksamkeit auf "eines der vielen verworrenen und unklaren Themen zu lenken, die der Reflexion bedürfen", um "das wahre Problem zu erkennen", wird jeder, der echte Probleme zu wälzen hat, nur den Kopf schütteln.

Zeichen einer krisengeschüttelten Buchbranche

Plattitüden wie "Das Leben muss nicht beendet werden, egal, wie widrig die Umstände auch sein mögen", wirken auf depressive und selbstmordgefährdete Menschen nicht nur wie blanker Hohn. Mehr noch: Derartige Banalitäten als heilsamen Ausweg aus ernsthaften Krisen zu verkaufen, ist mehr als fragwürdig, wenn nicht gefährlich. Man kann nur hoffen, dass Menschen, die in echten Krisen stecken, nicht zu diesem Ratgeber greifen, sondern sich konkrete Hilfe bei Fachleuten holen. Wem es gut genug geht, um sich mit der belebenden Wirkung von Sonetten, Gartenarbeit und anderen bewährten Lebenskunst-Praktiken, wie sie hier beschrieben werden, zu beschäftigen, der sollte lieber auf frühere Bücher von Alain de Botton zurückgreifen.

Das neue Buch hingegen steht in einer Reihe mit anderen Bestsellern philosophisch vorgebildeter Autoren wie Richard David Precht oder Ralf Dobelli, die leicht lesbare und scheinbar praktisch anwendbare Lebensweisheit versprechen. Dass die krisengeschüttelte Buchbranche auf derartige erfolgsversprechende Namen setzt, ist nachvollziehbar, ein kritischer Blick auf den Gehalt der Texte wäre aber dennoch wünschenswert.