

Albert Kitzler

Philosophie to go

Große Gedanken
für kleine Pausen

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2017

Droemer Taschenbuch

© 2015 Pattloch Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: NETWORK! Werbeagentur GmbH

Coverabbildung: plainpicture / Millennium

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-30137-1

Für Susanne

*Wenn du auf meinen Rat etwas geben willst,
so folge, um dich glücklich zu machen,
den alten Meistern.*

Sokrates

INHALT

Vorwort	11
Selbsterkenntnis	23
Vorstellungen	31
Weisheit	39
Lebenskunst	47
Achtsamkeit	55
Vita activa	63
Aufrichtigkeit	71
Gelassenheit	79
Freiheit	87
Selbstgenügsamkeit	95
Harmonie	103
Mitte	111
Sammlung	119
Besitz	127
Freundschaft	135
Der rechte Augenblick – Kairos	143
Maßhalten	151
Seelenruhe	159
Natur	167
Angst	175
Gesundheit	183
Gewohnheit	191
Mitgefühl – Menschlichkeit	199

Liebe	207
Vergänglichkeit	215
Heiterkeit	223

Nachwort	231
----------	-----

Anmerkungen	257
Biographische Angaben	271
Literatur zum Einstieg	277
Verwendete Literatur	278

Dank	285
------	-----

VORWORT

Der Titel »Philosophie to go« scheint ein Widerspruch in sich zu sein, denn Philosophie ist ihrem Wesen nach »den Schritt anhalten«, zur Ruhe kommen, sich sammeln, nachdenken oder, wie die Inder sagten, sich zu den Füßen des Lehrers setzen und zuhören. Aber seit den alten Chinesen, in deren Philosophieren die Suche nach dem »rechten Weg« (Tao, Dao) im Zentrum stand, bis hin zu Heidegger, der sein Denken – wie Platon – als ein »Unterwegssein« verstand, war Philosophieren auch immer bewegt und bewegend. So passt es doch wieder, wenn wir einen Titel gewählt haben, der auch diejenigen Menschen »abholen« möchte, die meistens nur noch unterwegs Zeit finden, über sich und ihr Leben nachzudenken.

Das Buch ist aus einem »Newsletter« entstanden, den ich seit Januar 2011 jeden Morgen unter dem Titel »Worte der Weisheit« per E-Mail an Interessierte verschicke. Es sind unvergängliche Lebensweisheiten und Einsichten aus den bedeutendsten Werken antiker Denker in Ost und West. Ich habe sie jeweils mit kurzen Kommentaren versehen, die ihren Inhalt, ihre Aktualität und Relevanz für unser Leben erläutern. Vielen Lesern haben sie Kraft, Inspiration und Anregungen gegeben, manchen auch Trost und Halt in schwierigen Zeiten. Bis heute (Herbst 2015) sind zu rund 90 Themen über 1800 »Worte der Weisheit« erschienen. Es ist mir eine große

Freude, eine kleine Auswahl dieser Texte erstmals als Buch vorlegen zu können.

Ein weiser Gedanke

Um das Richtige zu tun, brauchen wir im richtigen Moment einen weisen Gedanken. Solche Gedanken sollten kurz sein, sonst behalten wir sie nicht. Sie sollten originell formuliert sein, überraschend, paradox, bildhaft oder besonders einfach, damit sie sich besser einprägen. Denn sie müssen »zur Hand sein«, wenn wir sie brauchen. Schließlich sollten sie eine tiefe Einsicht enthalten. Denn nur das Tiefe, Wahre und Bleibende hat auch jene Überzeugungskraft und Nachhaltigkeit, die nötig sind, damit sich eine Einsicht in unserer Erinnerung festsetzt und Einfluss ausüben kann auf unser Denken und Handeln. Allein darauf, auf die Wirkung für unser Leben, kommt es an. Jede Rede eines Philosophen, die uns nicht dabei hilft, unser Leben besser zu verstehen, eine Schwierigkeit zu meistern, ein Leiden zu mindern, unser Wohlbefinden zu steigern, kurz: unsere Lebensqualität zu verbessern – ist sinnlos (Epikur). Ändern wir nichts an unserem Denken, Fühlen oder Handeln, so wird sich nichts ändern. Es findet keine Entwicklung statt. Wo es aber keine Entwicklung mehr gibt, da fehlt die Lebendigkeit. »Wir gehen als Gespenst um« (Zhuangzi). Wer hingegen meint, in seinem Leben gebe es nichts zu verbessern, der ist entweder ein Gott, ein vollendeter Weiser, oder er erkennt das Potenzial nicht, das in ihm und in seinem Leben steckt. Nur die höchststehenden

Weisen und die tiefststehenden Narren sind unveränderlich, meinte Konfuzius.¹ Wer Mensch ist, ist Erbe menschlicher Schwächen. Und diese Schwächen und Unvollkommenheiten sind es, die uns das Leben manchmal schwermachen. Daher sollten wir versuchen, sie abzubauen und einzudämmen, um jeden Tag ein bisschen weiser zu werden (Epikur), und das heißt: ein bisschen zufriedener. Was uns dabei helfen kann, sind weise Gedanken.

Leben mit alten Weisheiten

Mich haben die Einsichten, Weisheiten, Anschauungen und Philosophien großer Denker und Weiser mein Leben lang begleitet. Sie haben meine Sichtweise positiv verändert, meine Freude am Leben gesteigert, mich vor Schaden bewahrt, haben mir über schwierige Zeiten hinweggeholfen und die Kraft gegeben, zu ertragen, was ich nicht ändern kann. Sie haben mich davon abgehalten, einseitig zu leben, meinem Körper zu schaden, exzessiv zu arbeiten, übertrieben selbstbezogen zu handeln, unaufmerksam zu leben. Sie haben mir die Kraft und den Mut gegeben, gegen den Strom zu schwimmen, materiellen Verlockungen zu widerstehen, Macht und Ansehen auszuschlagen, mich regelmäßig zu sammeln, Ruhe und Stille zu suchen, Freundschaften zu pflegen, auf die Schönheiten des Alltags zu achten und anderes mehr. Sie haben mein Leben zu dem gemacht, was es ist. Ich bin kein Weiser geworden. Was ich aber Gutes in meinem Leben errungen habe, das verdanke ich zum großen Teil

einer immer wieder aufgenommenen und fortgeführten Beschäftigung mit dem antiken Weisheitsdenken. Ich werde diesen Weg fortsetzen und weiter versuchen, das zu ändern, was mich an mir stört und mein Wohlbefinden beeinträchtigt. Um zu lernen, gut zu leben, braucht es das ganze Leben (Seneca). Aber ich weiß, dass jeder noch so kleine Erfolg mich zufriedener machen wird.

Alles, was ich auf diesem Weg gewonnen habe, entwickelte sich erst im Laufe der Zeit, nach vielen Erfahrungen, Erfolgen wie Enttäuschungen, Erfüllungen wie Versagungen, Begegnungen wie Trennungen. Lange geschah der Einfluss eher unbewusst. Erst sehr spät erkannte ich, dass wir »Weisheiten« auch bewusst einüben können und sogar müssen, wenn wir unsere Lebensqualität verantwortungsvoll und kontinuierlich verbessern wollen.

Zu dieser Einsicht gelangte ich, als ich anfang, die vielen guten Gedanken, auf die ich während der Lektüre philosophischer Bücher stieß, systematisch zu sammeln, mir das Wichtigste herauszuschreiben, einzuprägen und im täglichen Leben »auszuprobieren«. Einzelne Spruchweisheiten, gelungene Formulierungen, Bilder oder Anekdoten wurden allmählich so präsent in meinem Denken und Bewusstsein, dass sie mir in konkreten Lebenssituationen sofort gegenwärtig waren und meine Reaktion im Denken, Fühlen und Handeln positiv beeinflussten. So fällt mir häufig das »Nichts zu sehr!« (Solon) ein und hält mich davon ab, etwas zu übertreiben, etwa zu viel zu essen oder zu trinken. »Achtsam zuhören und nicht viel reden« (Kleobulos) kommt mir in den Sinn, wenn ich in einem Gespräch zu viel von mir selbst

erzähle und die anderen nicht ausreichend zu Wort kommen lasse. Immer wenn ich etwas tun möchte, was »man« gewöhnlich nicht tut, fällt mir Diogenes ein, der auf die Frage, warum er das Theater stets durch den Ausgang betrete, antwortete, »dass er dies sein ganzes Leben so gehalten habe«. Begegnet mir jemand missmutig, zornig oder aggressiv, fällt mir ein Ausspruch eines japanischen Weisen ein: »Lass dich durch die Dummheit der anderen nicht ärgern« (Kaibara Ekiken), oder: »Warte mit deiner Reaktion, bis der Zorn verflogen ist« (Pythagoras), oder: »Wende deinen Blick auf dich selbst und prüfe, ob du nicht ähnliche Fehler hast« (Marc Aurel). Die kontinuierliche Beschäftigung mit weisen Gedanken veränderte im Laufe der Zeit meine verinnerlichten Reaktionsmuster, so dass sich heute Zorn, Ärger und Aggression zumeist im Aufwallen bereits wieder verflüchtigen. Ich bin nicht empfindungslos geworden. Aber ich ärgere mich bei solchen Gelegenheiten nicht länger und kann souveräner und gelassener reagieren. Aus den guten Gedanken wurde eine Haltung, die mir Halt und Gelassenheit gibt. Dadurch wird der Aggression des anderen die Spitze genommen, das Gespräch gerät in konstruktive Bahnen und schaukelt sich nicht weiter hoch. Ich bin sehr froh darüber, für meinen persönlichen Bereich den Streit, also die aggressive Konfrontation (nicht Konflikt und Auseinandersetzung), aus der Welt geschafft zu haben. So erfüllte sich für mich ein Wort des Laotse, wonach »der Weise keinen Streit kennt«.

Gelingt es mir aber einmal nicht, die Ruhe zu bewahren, dann denke ich an Seneca, der empfahl, abends vor

dem Schlafengehen den Tag Revue passieren zu lassen, um sich zu loben für das Gelungene und sich zu ermahnen für das, was noch weiter geübt werden sollte. Drohe ich schließlich auch in dieser Bemühung nachzulassen, motiviert mich vielleicht der Satz aus dem I Ging, »die Dauer ist die Art des Weisen«, eine bewährte Übung wieder aufzunehmen, bis sie endlich zu einer festen Gewohnheit und Lebenshaltung geworden ist. In dem Maße, wie auf diese Weise die eigenen Fehler und Schwächen Stück für Stück abgebaut werden, wächst die Freude am Leben und mehren sich die Momente des Glücks.

Diese Beispiele aus meinem persönlichen Lebensbereich sollen genügen, um die Wirkungsweise und den Nutzen von komprimierten Gedanken der praktischen Philosophie zu veranschaulichen. Wie jeder Leser versuche ich jeden Tag aufs Neue, das Beste aus meinem Leben zu machen, manchmal mit mehr, manchmal mit weniger Erfolg. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass der hier beschriebene Umgang mit den Einsichten und Weisheiten großer Denker uns allen helfen kann, mit den Schwierigkeiten des Lebens besser zurechtzukommen und seine Schönheiten intensiver und bewusster zu genießen.

Es sollte natürlich nicht so sein, dass wir uns bei jeder Gelegenheit fragen, was würden Sokrates oder Konfuzius jetzt machen (obwohl das manchmal helfen kann). Am besten ist es ohnehin, überhaupt nicht mehr nachdenken zu müssen und aus unserer reifen und gefestigten Mitte heraus intuitiv das Richtige zu tun. Aber bis dahin ist es ein langer Weg.

Andererseits ist es eine Tatsache, dass jeder von uns