Albert Kitzler

DENKEN HEILT!

Philosophie für ein gesundes Leben

DROEMER

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2017

© 2016 Droemer 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: Nadine Lipp

Covergestaltung: NETWORK! Werbeagentur, München

Coverabbildung: Gettyimages/traveler1116

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-30146-3

2 4 5 3 1

Für
Joachim Meinecke

Man wird wie das,
was im eigenen Sinn und Denken herrscht –
das ist das immerwährende Geheimnis.

Upanishaden

INHALT

Vorwort
11

I
Gesunddenken mit der
Weisheit der Alten
17

II
Heilmittel
gegen die Leiden
der Seele
41

Überlastung, Überforderung 43
Ängste 69
Zorn, Ärger, Wut, Hass 95
Sorgen, Kummer 135
Entfremdung 168
Leidenschaften 196
Trauer 219
Habgier, Geiz 234
Neid, Eifersucht, Missgunst, Schadenfreude 242
Gier 251
Ehrgeiz 256
Überheblichkeit, Hochmut 262

Nachwort
271

Leseempfehlung 273
Literaturverzeichnis 275
Die zitierten Philosophen 282

Dank 290

Anmerkungen 291

VORWORT

Sokrates sagte einmal, dass er nicht der allgemeinen Meinung folge, wonach ein gesunder Körper auch die Seele gut mache. Es sei vielmehr umgekehrt, dass eine gute Seele durch ihre Weisheit dem Körper die beste Pflege zukommen lasse, die man sich vorstellen könne.[1]

Im antiken Weisheitsdenken in West und Ost lässt sich vielfach die Auffassung nachweisen, dass Körper und Seele in die beste Verfassung kommen, wenn wir unseren Seelenhaushalt in Ordnung bringen. Dies aber geschehe vor allem dadurch, dass wir uns von falschen Vorstellungen befreien, die sich durch vielfältige Prägungen tief in unsere Seele eingegraben haben. Diese Befreiung beginne im »richtigen« Denken und vollende sich in angemessenen Haltungen und Einstellungen zum Leben. Die beste Verfassung von Körper und Seele, die damit angestrebt werde, sei nichts anderes als ihre Gesundheit. Sei diese einmal hergestellt, so stelle sich von selbst ein, wonach jeder Mensch strebe: das Gefühl von Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück. Zwar könne ein Körper, der sich in der besten Verfassung befinde, auch einmal von einer Krankheit heimgesucht oder durch Gewalt oder Unfall verletzt werden. In solchen Fällen aber biete ein gesundes Seelenleben die beste Medizin für eine Heilung und schnelle Genesung. Alles »Gute«, vor allem aber Glück und Gesundheit können daher auf ein Denken zurückgeführt werden, das unserer Seele nachhaltig wohltue und sie gut mache und damit zugleich die körperlichen Funktionen stärke.

Dieser Zusammenhang von Denken, seelischer Verfassung, Körper, Gesundheit, Glück und Wohlbefinden, der hier sehr verkürzt wiedergegeben wurde, stellt den wesentlichen Kern der antiken praktischen Philosophie im alten Ägypten, Griechenland, China und Indien dar. Es ist diese Philosophie, mit der wir uns beschäftigen wollen. Sie war weniger eine auf Pflichterfüllung beruhende Ethik, als vielmehr eine auf Glück, Wohlbefinden und seelische Gesundheit ausgerichtete therapeutische Philosophie. Einer ihrer maßgeblichen Ausgangspunkte war daher das alltägliche Leiden am Leben. Zwar ging es den praktischen Philosophen auch um eine Erweiterung des Wissens und die Aufdeckung von Irrtümern und falschen Vorstellungen; ihr damit verfolgtes Ziel aber war es, Leitgedanken anzubieten für die Gesundung und Heilung des Seelenlebens und damit zugleich des Körpers. Der Schwerpunkt lag auf den zahlreichen großen und kleinen Alltagsleiden, die die Menschen daran hindern, sich am Leben zu erfreuen und ein gutes und glückliches Leben zu führen.

Über viele Jahrhunderte hinweg war diese Auffassung weitgehend in Vergessenheit geraten. Zwei Entwicklungen in der jüngeren Vergangenheit geben aber berechtigten Anlass zu der Hoffnung, dass wir dieses überlieferte Weisheitswissen wieder zurückgewinnen und für unsere Lebenspraxis nutzbar machen werden. Im Zentrum der einen Entwicklung stehen die neueren Forschungen auf dem Gebiet der Medizin im weitesten Sinne, insbesondere die Untersuchungen im Bereich der Neurobiologie, der Epigenetik, der Psychoneuroimmunologie, Biopsychologie, der Stressforschung, aber auch verschiedene Ansätze der psychosomatischen Medizin, der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie, der kognitiven Verhaltenstherapie,

des Achtsamkeitstrainings oder der Weisheitstherapie[2]. Deren Untersuchungen und Forschungsergebnisse bestätigen vielfach – ohne dass dies beabsichtigt oder stets bewusst wäre – die Angemessenheit und Wirksamkeit antiker Weisheitslehren für die Überwindung, Vermeidung oder Reduzierung seelisch-körperlicher Leiden.

Die zweite Entwicklung hat in der Philosophie selbst ihren Ausgang genommen. Seit etwa einem halben Jahrhundert wächst auch in akademischen Kreisen zunehmend das Interesse an der praktischen Philosophie der Antike. Man entdeckt in ihr nicht nur brauchbare Konzepte für eine gelingende Lebensbewältigung, die auf einer vernünftigen Konzeption des menschlichen Miteinanders beruhen. Auch die antike Vorstellung von Glück und seelischer Gesundheit als das Ergebnis richtig verstandener Selbstsorge und philosophisch fundierter Selbsterziehung, die das ganze überlieferte Weisheitswissen in West und Ost wie ein roter Faden durchzieht, rückt immer mehr in den Fokus der aktuellen philosophischen Diskussion.

Beide Entwicklungen bestätigen die Kernthese der alten Denker und Weisen: den Einfluss und die Bedeutung des Denkens auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Es scheint daher gerechtfertigt, die Zusammenhänge von Denken und Leiden, seelischem Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit, Glück und Zufriedenheit, wie sie die großen Denker des Altertums gesehen haben, in diesem Buch vorzustellen. Dies geschieht nicht aus historischem oder akademischem Interesse. Der Blick ist auf unsere Lebenspraxis gerichtet. Gefragt wird, was wir von den Weisheitslehren der Antike lernen können. Was haben die Alten empfohlen, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen und dem Leiden aus dem Weg zu gehen und, wo

dies nicht möglich ist, es beherzt zu ertragen? Kann uns dieses Wissen auch nach zweitausend Jahren noch etwas sagen? Bietet vielleicht gerade der große zeitliche Abstand die Chance, eine neue bereichernde Sicht auf unsere Lebensführung zu gewinnen?

Auch wenn manches, was im Folgenden dargestellt wird, dem Leser bekannt oder selbstverständlich vorkommen mag, so deutet die Tatsache, dass wir nach wie vor die meisten Leiden durch unser eigenes Denken, Werten und unsere Vorstellungen selbst verursachen, darauf hin, dass wir irgendetwas an dem scheinbar so Selbstverständlichen noch nicht hinreichend bedacht, verstanden oder umgesetzt haben.[3]

Es geht nicht darum, »positiv zu denken«, wenn damit gemeint ist, Negatives schlicht zu ignorieren und sich Positives einzureden. Das Gesunddenken, von dem das vorliegende Buch handelt, beschreibt vielmehr ein philosophisches Denken, das in der Antike in Ost und West entwickelt und vielfach auch gelebt wurde und das auf ein besseres Verständnis von sich und der Welt gerichtet ist. Es beruht auf ganzheitlichen Anschauungen und zielt auf eine nachhaltige Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, die uns widerstandsfähiger macht gegen Last und Leid des Alltags und uns lehrt, bewusster, freudvoller und weiser mit unserem Leben umzugehen.

Bei allem Bemühen um Praxisnähe und Anwendbarkeit der philosophischen Gedanken, die hier vorgestellt werden, bietet das Buch weder Patentrezepte für ein gesundes Leben noch einen Leistungskatalog, der abgearbeitet werden will. Es sind vielmehr Angebote für Denkwege und Verhaltensweisen, die der Leser für sich prüfen, ausprobieren und mit seinen eigenen Erfahrungen vergleichen kann,

um in einzelnen Bereichen Änderungen seiner Denk- und Lebensweise vorzunehmen. Philosophische Heilmittel kann man nicht »einnehmen«. Sie sollen vielmehr bedacht, verstanden und eingeübt werden. Bewähren sie sich und passen sie für uns, sollten wir sie zu einem Teil von uns selbst machen, zu einer inneren Haltung. Erst dann entfalten sie vollends ihre heilende, wohltuende Wirkung für Geist, Seele und Körper. »Die Stärke eines Menschen kommt nicht von dem, was er verschlingt, sondern von dem, was er verdaut«, sagte ein griechischer Arzt der Antike.[4]

I
GESUNDDENKEN MIT DER WEISHEIT DER ALTEN

Die alten Griechen, die unsere westliche Kultur begründet haben, nannten ihre wichtigste Weisheit und Tugend »Besonnenheit« und meinten damit vor allem eine maßvolle, ausgewogene Lebensweise. Das griechische Wort dafür lautet *sophrosýne* und setzt sich zusammen aus den Worten »gesund« und »verständig denken«.[1] Tatsächlich waren den Griechen die Weisheit und die Liebe zu ihr, die sie Philosophie nannten, eine Art »Gesundheit des Denkens« (Homer) oder Gesunddenken.[2] Durch die Fokussierung auf das Denken klammerten sie das Handeln und die Praxis eines gesunden Lebens nicht etwa aus, ganz im Gegenteil. Aber sie wussten, dass unser Handeln und Fühlen ganz maßgeblich davon abhängen, was und wie wir denken, welche Vorstellungen wir haben, wie wir die Welt verstehen, die Dinge bewerten, worauf wir unser Wollen und unsere Begehrlichkeiten richten. Sie verkannten nicht, dass unser Handeln oftmals von unseren Emotionen und Trieben, von unbewussten Denk- und Verhaltensmustern gesteuert wird und Entscheidungen häufig »aus dem Bauch« heraus getroffen werden. Aber sie erkannten, dass all diese Faktoren maßgeblich von unserem Denken (mit)geprägt und beeinflusst werden.

Ein Beispiel: Ist uns jemand auf den ersten Blick unsympathisch, so wird sich daran nichts ändern, wenn wir ständig an das denken, was uns unsympathisch vorkommt, im Gegenteil: Unsere Abneigung wird immer größer. Das wird unser Verhältnis zu dieser Person entscheidend prägen.

Wenden wir unsere Gedanken aber davon ab und richten sie auf andere Seiten dieses Menschen, versuchen ihn zu verstehen und konzentrieren uns auf Aspekte seiner Persönlichkeit, die uns näher oder sogar sympathisch sind, und halten den Fokus darauf gerichtet, dann kann es leicht passieren, dass sich die anfängliche intuitive Abneigung in ein positiveres Gefühl verwandelt. Wahrscheinlich wird dieser Mensch dadurch nicht unser Freund, aber er ist auch nicht mehr jener unsympathische Zeitgenosse, für den wir ihn anfangs hielten. Wahrscheinlich werden wir nach diesem »Umdenken« besser mit ihm auskommen.

Steuert oder beeinflusst unser Denken nicht nur unsere Handlungen, sondern auch, was wir fühlen, erleben, empfinden, so hat es auch Einfluss darauf, ob wir uns seelisch wohl fühlen, ob es uns »gut«geht, ob wir uns stark und energiegeladen fühlen oder eher unsicher, ängstlich, antriebsarm, deprimiert. All diese negativen Gefühle, Stimmungen und Belastungen der Seele waren für die alten Griechen – ebenso wie für die Ägypter, Inder und Chinesen – ein Leiden. Dieses Leiden der Seele nahmen sie nicht weniger ernst als das Leiden des Körpers. So galten auch die Formen des seelischen Leids wie die des Körpers als »Krankheiten«.

Da sie erkannt hatten, dass das Denken maßgeblichen Einfluss auf unser Fühlen und Handeln und damit auf unser seelisches Wohlbefinden hat, gab es für sie heilsames, »gesundes« Denken und solches, das zu seelischem Leid führt, es aufrechterhält oder sogar vergrößert. Wie der Arzt, der uns Medizin verschreibt, Ratschläge erteilt und uns dabei hilft, dass unser Körper wieder gesund wird, so war derjenige, der das Gleiche für die Seele tat, eine Art Heilkundiger für die Seele. Die Lehre oder Wissenschaft

aber, die sich mit dem richtigen, das heißt »gesunden« Denken befasste, nannten sie Philosophie. Über dem Tor der Bibliothek von Alexandria, der mit Abstand größten Bildungsstätte der antiken Welt, stand daher die Inschrift »Hospital der Seele« (griech. *psyches iatreion*).[3]

Tatsächlich war die Philosophie in der Antike vorwiegend eine Art »Seelenheilkunde«. »Fürs Leibliche haben die Menschen zwei Wissenschaften: die Heilkunde zur Erhaltung der Gesundheit und die Gymnastik für die Stärkung und Widerstandsfähigkeit. Für Schwachheiten und Leidenschaften der Seele ist aber die Philosophie die einzige Arznei.«[4]

Ziel dieser Philosophie war es, die Menschen von seelischem Leiden zu befreien, das heißt, die Seele ganz, heil, »gesund« zu machen. Zwar umfasste die Philosophie auch andere Bereiche, aber der Schwerpunkt und das Endziel allen Philosophierens waren Fragen des »guten Lebens«, eines, das seelisches Leid vermeidet und nachhaltig Wohlbefinden hervorruft. Von dieser praktischen Philosophie als Seelenheilkunde, die sich zum Ziel gesetzt hat, seelisches Leiden wie eine Krankheit zu behandeln und zu kurieren, handelt das vorliegende Buch.[5]

Die »Krankheiten«, die hier behandelt werden, sind nicht mit psychischen Störungen oder seelischen Krankheiten im heutigen Sinne zu verwechseln, denn diese können – was auch die Antike wusste – weder von der Philosophie noch von einem räsonierenden Denken geheilt werden. Das seelische Leiden darf keinen solchen Grad erreicht haben, dass wir den Betroffenen mit bloßen Worten nicht mehr erreichen und ihm keine Linderung seiner Leiden verschaffen können. Es geht vielmehr um alle Formen und Stufen seelischen Leids, die unterhalb dieser Schwelle