



Maß und Mitte

Der antike Philosoph Epikur wusste schon damals, dass zu einem gelingenden Leben Genügsamkeit, Verzicht und Mäßigung gehören.

Albert Kitzler

W eil Epikur die „Lust“ als das höchste Lebensziel ansah, ist er von vielen häufig als der Philosoph der ungezügelten Vergnügungen missverstanden worden. Er war aber weder „Hedonist“ (von griechisch „hedone“, Lust, aber auch Freude) noch „Epikureer“ im landläufigen Sinne maßloser Schlemmerei und Lustverfallenheit. Epikur war eher das Gegenteil davon. Er blieb, wie Nietzsche sagte, denen unbekannt, die sich „Epikureer“ nannten und nennen.

Tatsächlich ist Epikur der Philosoph der heiteren Zufriedenheit, der das Leben liebte. Aber er lernte aus der Einsicht in die Doppelnatur von Freuden, nämlich schädlicher und unschädlicher, sich zu beschränken, um wahrhaft zu genießen. Auf der Grundlage von Maß und Mitte entwickelte er eine einfache, aber stimmige Auffassung von einem gelingenden Leben und bewies ihren hohen Wert durch nichts Überzeugenderes als sein gelebtes Beispiel. Für seine Schüler war er unter all den Großen, die seinerzeit lebten und wirkten, der unbestrittene „Meister der Lebenskunst“.

Bei der oberflächlichen Identifizierung Epikurs mit dem Hedonismus wird übersehen, dass nach Epikur das Lustprinzip selbst bereits den einschränkenden Gedanken von Mäßigung, Genügsamkeit und Verzicht in sich trägt. Er leitete dies nicht aus übergeordneten Dogmen oder Anschauungen religiöser oder metaphysischer Art her, sondern aus dem Lustprinzip selbst. Er sah, dass vieles, was zunächst Lust oder Freude hervorruft, sich früher oder später in Leiden, Betrübnis oder Missmut verwandelt. Häufig überwiege das Leiden die anfänglichen Lustgefühle. Lustgefühle aber, die man später bereut, wie etwa das

übermäßige Anhäufen materieller Güter, die unmäßige Sinnenlust, grenzenloses Geltungsbedürfnis und dergleichen, seien deshalb, eben um der „Lust“ selbst willen, zu meiden. Da der ungezügelte Besitz und Genuss weltlicher materieller Güter in der Regel mehr Leid als Freud bereitet, fordere das richtig verstandene Lustprinzip einen maßvollen Genuss bis hin zu einem weitgehenden Verzicht auf solche Güter. „Nicht hungern, nicht dürsten, nicht frieren. Wer das besitzt, der könnte sogar mit Zeus an Glückseligkeit wetteifern“, sagt er. Die Selbstgenügsamkeit wurde ihm zur höchsten Lust.

Epikur – der Philosoph der heiteren Zufriedenheit, der das Leben liebte.

Was Epikur als Lebensziel beschrieb, war daher eher das Gegenteil eines lustvollen Lebens, so wie wir es verstehen. Nicht kurze Höhepunkte an Glücksgefühlen, Kicks, sondern gleichmäßige Zufriedenheit, nicht jauchzender Jubel, sondern stille Freude, nicht Ekstase, sondern eine Grundstimmung heiterer Gelassenheit waren ihm höchste Lust. Das „lustvolle Leben“, das Epikur im Sinn hatte, war Seelenruhe, innere Ausgeglichenheit, die so wenig wie möglich durch Schmerzen, Angst und Sorge beeinträchtigt wird. Nicht die „Lust in der Erregung“, sondern die „Lust in der Ruhe“ war Epikurs Ideal: „Seelenfrieden und Freisein von Beschwerden sind Lust in der Ruhe.“ Seine Lehre zielte somit nicht auf die Bereitung momenthafter Lustgefühle, sondern auf dauerhaftes Glück, auf die Gemütsruhe. Er verwendete das Wort „Lust“ dafür, weil er die körperliche Empfindung des angestrebten Glücks

betonen wollte, den Umstand, dass es nicht nur seelisch-geistig, sondern auch körperlich höchste Befriedigung verschaffe. Wir sind mit uns im Reinen, fühlen uns rundum wohl, uns fehlt es an nichts, wir halten unser Leben für gelungen – das ist es, was Epikur mit „höchster Lust“ gleichsetzte. Es wäre daher angemessener, das Wort „Lust“ in epikureischen Texten durch das Wort „Freude“ zu ersetzen, was vom griechischen Wort „hedone“ ausgedrückt wird.

In diesen Zustand heiterer Gelassenheit kommt man gemäß Epikur, wenn man die Folgen bedenkt und abwägt, die die Befriedigung einer Begierde nach sich zieht. „An alle Begierde soll man die Frage stellen: Was wird mir geschehen, wenn erfüllt wird, was die Begierde sucht, und was, wenn es nicht erfüllt wird?“ Hinter einer solchen Messkunst verbirgt sich die altgriechische Weisheit „Nichts zu sehr!“, das Maßhalten. Das richtige Maß für alles zu finden, rückt daher in das Zentrum der epikureischen Auffassung von der richtigen Lebensführung. Hierin folgt er Demokrit, für dessen praktische Philosophie das Maßhalten Inbegriff des menschenmöglichen Glücks war, der Wohlgenutheit: „Schön ist bei allem die rechte Mitte“, sagt er, „Übermaß und Untermaß mag ich nicht.“ „Mäßigkeit erhält die Freuden und macht das Behagen noch größer.“

Worin sich Epikur von seinen Vorgängern unterscheidet, ist, dass das Maßhalten bei ihm mit in die Begriffsbestimmung der Lust einfließt, also wesentlicher Bestandteil der Lust selbst ist. Platon hielt die Lust für unersättlich und lehnte sie deshalb als Lebensziel ab. Für Epikur aber hat die Lust in sich eine „natürliche Grenze“ (Maß), bei deren Überschreitung sie sich auflöst und ins Gegenteil verkehrt, wie etwa beim Essen, beim Trinken, bei der körperlichen Liebe. Die Überschreitung der in der Lust liegenden natürlichen Grenze schlage über kurz oder lang in Leid um. Übermäßiges Essen oder Alkoholgenuss führen zu Unwohlsein und Krankheit, übermäßiges Besitzstreben zu Sorgen, Neid und Ängsten. Genieße der Mensch die Lust hingegen innerhalb ihrer natürlichen Grenze, so werden leidvolle Folgen

vermieden. Es komme demnach darauf an, das innere Maß einer jeden Lust zu erkennen und zu respektieren.

Im praktischen Ergebnis wirkten sich die unterschiedlichen Auffassungen vom Wesen der Lust allerdings weniger oder gar nicht aus, denn einig war man sich in der Maxime, dass der Mensch sein Leben so genießen solle, dass der Seelenfrieden, die Grundstimmung heiterer Gelassenheit, dauerhaft erhalten bleibe. Oder wie einer der sieben Weisen es ausdrückte: „Handle so, als ob dein Leben zugleich kurz und lang sei“, nämlich kurz, um den Augenblick zu genießen, lang, um, wenn schlimme Folgen zu befürchten sind, darauf zu verzichten. Das Gleiche meinte Solon, als er sagte: „Überall muss man auf das Ende und den Ausgang sehen.“ Ebenso Platon, wenn er forderte, jedem Bedürfnis „das Seine“ zugeben, nämlich das Gerechte und Angemessene, damit die Bedürfnisse „untereinander sowohl wie mit sich selbst befreundet bleiben“ werden. „Die größte Frucht der Gerechtigkeit“, sagte Epikur, „ist die Beruhigtheit der Seele.“ Sich selbst und seinen tiefsten Bedürfnissen gerecht zu werden bedeutet demnach, sie im rechten Maß zu erfüllen. Dazu gehört schließlich, dass man auch sein Bedürfnis nach friedvoller, gelingender Gemeinschaft und nach vernünftigen und gerechten Prinzipien ausrichtet, die sich in allen Lebensbereichen an Maß und Mitte orientieren. „Es ist weder möglich, lustvoll zu leben, ohne dass man vernunftgemäß, schön und gerecht lebt, noch vernunftgemäß, schön und gerecht ohne lustvoll zu leben“, lautet einer seiner berühmten Aussprüche. Wie in zahlreichen Weisheitslehren der Antike in Orient und Okzident fällt bei Epikur in Maß und Mitte alles zusammen, was ein gelingendes Leben ausmacht und zur Voraussetzung hat. ✧



Dr. Albert Kitzler, Philosoph und Gründer von „Maß und Mitte – Schule für antike Lebensweisheit“.

Er bietet Seminare, Matineen, Vorträge, philosophische Urlaube sowie Einzel- und Unternehmensberatungen an und ist Autor zahlreicher Bücher.

www.massundmitte.de