

# MASS UND MITTE

## Gesundheit

Philosophische Matinee: Sonntag, den 11. März 2018, 10-12 Uhr  
MASS UND MITTE, in Kitchen2Soul, Schlörstraße 4, München-Neuhausen  
E-Mail: [massundmitte@gmx.de](mailto:massundmitte@gmx.de)  
[www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com) und [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de)

Weisheit kann aufgefasst werden als das Wissen und die praktische Beherrschung von Grundsätzen zur Herstellung und Wahrung der seelischen Gesundheit und des Wohlbefindens, was für die Alten dasselbe war. So verwundert es nicht, dass die wichtigsten Weisheiten der alten Griechen sich aus Gesundheitsregeln entwickelt haben. Sie gingen hervor aus einer Übertragung von Einsichten über die körperliche Gesundheit auf den Bereich des Geistig-Seelischen. Das griechische Wort für Besonnenheit (sophrosyne), die maßvolle Lebensweise, leitet sich her von dem Wort "Gesund-Denken" (sophrosynein). Sie war eine der wichtigsten Tugenden der Griechen. Weisheitsdenken ist Sich-gesund-Denken, weise Lebensführung bedeutet, dieses Denken im Leben auch umzusetzen.

"Meiner Ansicht nach nämlich steht es nicht so, dass ein tüchtiger Leib durch diese seine Tüchtigkeit auch die Seele gutmacht, sondern umgekehrt dass eine weise Seele durch ihre Tüchtigkeit dem Leibe die denkbar beste Ausbildung gibt."

**Platon**

"Wärme und Kälte stehen nicht im Einklang. Geist und Leib haben nicht das rechte Verhältnis. Die Krankheit kommt von Hunger und Sättigung, Genuß und Begierde, Sorgen des Geistes und zerstreuen Beschäftigungen. Sie kommt nicht vom Himmel und nicht von Geistern..."

**Liezi**, ca. 5. Jh. v. Chr., daoistischer Philosoph

"Gesundheit erbitten sich die Menschen in ihren Gebeten von den Göttern; dass es aber in ihrer eigenen Hand liegt, diese zu erhalten, daran denken sie nicht, sondern indem sie durch Unmäßigkeit das Gegenteil bewirken, werden sie vermöge ihrer Lüste selbst zu Verrätern an ihrer Gesundheit."

**Demokrit**, ca. 460-370 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Mitbegründer der Atomistik

"Ist das Auge frei, so sieht es klar; ist das Ohr frei, so hört es scharf; ist die Nase frei, so riecht sie fein; ist der Mund frei, so schmeckt er deutlich; ist die Seele frei, so erlangt sie Erkenntnis; ist die Erkenntnis frei, so erreicht sie das Leben. Alle diese Zugänge darf man nicht verstopfen. ... Seine Seele (des Menschen) hat ein natürliches Vermögen, sich zu ergehen. Ist das Haus nicht geräumig, so kommen Frau und Schwiegermutter hintereinander. Vermag die Seele sich nicht auszudehnen, so kommen die Sinneswahrnehmungen untereinander in Streit. Der heilsame Einfluss, den Wälder und Berge auf die Menschen ausüben, kommt größtenteils davon, dass sie für den Geist unerschöpflich sind."

**Zhuangzi**, ca. 365-290 v. Chr., Daoist und einer der bedeutendsten chinesischen Philosophen

# MASS UND MITTE

“(Sokrates) Ich behaupte also, dass, wenn die Harmonie in den lebendigen Wesen sich auflöst, mit diesem Zeitpunkt eine Auflösung des naturgemäßen Zustandes und der Beginn von Schmerzen sich einstellt... Fügt sie sich aber wieder zusammen und kehrt sie wieder in ihren naturgemäßen Zustand zurück, dann entsteht, wie wir behaupten müssen, Lust, und wenn man über hochwichtige Dinge in gedrängtester Form und in kürzester Zeit sich äußern soll. ”.

**Platon**

“Er (der Schriftgelehrte) hütet sich vor einem vorzeitigen Tode, weil er noch etwas zu tun hat; er pflegt seinen Körper, damit er leistungsfähig bleibt. So ist seine Vorbedachtsamkeit.”

**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**

“Leiden, Gemütsstörung (Depression wegen der Nichterfüllung von Wünschen), Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes.”

**Patañjali** (2. oder 5. Jh. v. Chr.), Autor der Yoga-Sutras, der grundlegenden Schrift zur Philosophie und Praxis des Yoga

„Fließendes Wasser fault nicht.

Türangeln werden nicht wurmstichig –  
denn sie bewegen sich.

Gleiches gilt auch für Körper und Geist.“

**Lü Buwei**, ca. 300-235 v. Chr., chinesischer Kaufmann, Politiker und Philosoph

„Wer jung ist, soll nicht zögern zu philosophieren, und wer alt ist, soll nicht müde werden im Philosophieren. Denn für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern. Wer aber behauptet, es sei noch nicht Zeit zu philosophieren oder die Zeit sei schon vorübergegangen, der gleicht einem, der behauptet, die Zeit für die Glückseligkeit sei noch nicht oder nicht mehr dar.“

**Epikur, 341-270 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph**

„Ich will dir sagen,... dass eben das, was mir zur inneren Ruhe verhalf, auch wie eine Arznei auf meine (äußere) Krankheit wirkte. ... und was das Gemüt aufrichtet, das kommt auch dem Körper zugute.“

**Seneca**

Die Weisen behandeln nicht diejenigen, die bereits erkrankt sind, sondern diejenigen, die noch nicht erkrankt sind. Sie ordnen (ihren Staat) nicht erst während des Aufruhrs, sondern bereits bevor ein Aufruhr entstanden ist.

Aus dem „**Gelben Kaiser**“, der grundlegenden Schrift für die traditionelle chin. Medizin

-----