



Lebenskunst

WAS WIR VON DEN ALTEN PHILOSOPHEN
FÜR UNSEREN ALLTAG LERNEN KÖNNEN



Wie führe ich ein gutes Leben? Antworten auf diese Frage findet der Philosoph Albert Kitzler bei seinen antiken Kollegen. Ihre Lehren bezeichnet er im folgenden Interview als Leuchttürme, die uns durch unseren Alltag navigieren können

Herr Kitzler, was unterscheidet einen intelligenten von einem weisen Menschen?

Wenn man unter Intelligenz ein hohes Maß bestimmter geistiger Fähigkeiten versteht, so sagt dies nichts darüber aus, ob man damit auch ein gutes Leben führt. Das aber zeichnet einen weisen Menschen aus. Weisheit ist Lebensweisheit. Diese setzt nicht notwendig Scharfsinn oder Bildung voraus. So zählte Platon einen einfachen Landwirt namens Myson zu den „Sieben Weisen“, und ich denke, er tat dies, um genau darauf aufmerksam zu machen. Wir können auch durch Lebenserfahrung, durch Wachheit für uns selbst, für die anderen, für die Welt und die Natur viel für eine weise Lebensführung lernen. Zu viel Scharfsinn kann auch den Blick für einfache Wahrheiten und die natürlichen Quellen der Lebensfreude verstellen. „Unterdrückt die Bildung die Natur, ist man eine Schreiberseele“, meinte Konfuzius. Um wertvolle Einsichten im Alltag umzusetzen, ist schließlich mehr nötig als Intelligenz, etwa beharrliches Einüben des Gelernten und Konsequenz, Selbstkritik, Kraft und Wille zu einer eigenverantwortlichen Lebensführung, manchmal auch Selbstüberwindung. „Die Dauer ist die Art des Weisen“, heißt es im chinesischen *Yijing*, dem „Buch der Wandlungen“.

Ihr Interesse gilt der antiken praktischen Philosophie. Sie untersuchen und vergleichen das überlieferte Weisheitswissen und machen es für unser heutiges Leben nutzbar. Doch von den antiken Philosophen trennen uns rund 2500 Jahre. Taugen die Ratschläge von Aristoteles, Platon und Konfuzius tatsächlich heute noch?

Davon bin ich fest überzeugt. Alles Wesentliche für eine gelingende Lebensführung ist in der Antike gesagt worden, in einer Klarheit, Tiefe und Breite, die später nicht mehr erreicht wurde. Dass dies heute noch Gültigkeit beanspruchen kann, liegt daran, dass die großen Denker am Wesen des Menschen anknüpften. Dieses aber hat sich bis heute nicht geändert. Die Menschen erlebten damals ganz ähnliche Ängste, Sorgen, Enttäuschungen, Sehnsüchte, Träume und Freuden wie wir. Nur die äußeren Verhältnisse, das historische und kulturelle Umfeld haben sich geändert. Aber auf solche Äußerlichkeiten kommt es am allerwenigsten an. „Glück und Unglück liegen nicht in Grundbesitz und Herden, sondern in der eigenen Seele“, sagte Demokrit.

Natürlich müssen wir von historischen Eigenheiten abstrahieren und die Sprache in unsere Zeit übersetzen. Die Umsetzung philosophischer Weisheit in Lebenspraxis erfordert stets eine Anpassung an unsere individuellen Verhältnisse und die konkrete Situation, in der wir uns befinden. Das gilt auch für Leitlinien einer zeitgenössischen Ethik. Ich sehe sogar einen Vorteil in der historischen und kulturellen Distanz und der manchmal altertümlichen und sperrigen Sprache antiker Weisheitstexte. Diese vordergründige Fremdheit kann uns neue Perspektiven auf Altbekanntes eröffnen, dessen tieferes Verstehen uns häufig von abgegriffenen Worthülsen und überstrapazierten Sprachbildern verstellt wird. Distanz schaffen, Vorurteile abbauen und Dinge neu sehen ist ein Wesenszug philosophischer Reflexion, und nirgendwo scheint das wichtiger zu sein als in unserem Selbstverständnis und unserer alltäglichen Lebenspraxis. Wir müssen lernen, wie aus der Vogelperspektive von außen auf uns selbst zu schauen.

In den antiken Schriften aus Indien, China und Griechenland haben Sie trotz der geografischen, kulturellen und historischen Unterschiede eine gewisse Universalität gefunden. Was sind das für gemeinsame Vorstellungen, und welche sind die wichtigsten?

Es gibt erstaunlich viele Übereinstimmungen. Etwa dass seelische Belastungen wie Ängste, Sorgen, Überforderung, Ärger, Zorn, Neid, Eifersucht, Gier, Überheblichkeit, Entfremdung und anderes als seelische Krankheiten angesehen wurden, die irgendwann in körperliche umschlagen, eine Erkenntnis, die von der modernen Biomedizin bestätigt wird. Dass ein glückliches oder gelingendes Leben mit einem seelisch gesunden Leben identifiziert wurde. Dass zu einem guten Leben Selbsterforschung gehört, ein re-



regelmäßiges Sichsammeln, ein Aufdecken der eigenen Prägungen, das Aufgeben schlechter und das Einüben guttuerender Denk-, Wollens- und Verhaltensgewohnheiten. Dass innere Werte wichtiger sind als äußerliche. Dass wir nicht müde werden sollten, uns selbst, die anderen und die Welt besser zu verstehen. Dass wir im Grunde alle gleich unvollkommen sind und dass uns Aggression und Feindschaft nicht weiterbringen. Es ließe sich noch vieles anführen, worauf ich in meinen Büchern hingewiesen habe.

Sicherheitsstreben, Geltungsbedürfnis, Todesverdrängung und auch die täglichen Einflüsterungen des inneren Schweinehundes – das alles steht einer guten Lebensweise im philosophischen Sinn entgegen. Warum sind wir so?

Philosophisch eine schwierige Frage. Zahlreiche alte Kulturen antworteten darauf mit dem Mythos vom verlorenen Paradies, das Christentum mit der verbotenen Frucht vom Baum der Erkenntnis. Andere damit, dass das Leben nur durch gegenläufige Kräfte seine Bewegtheit, Dynamik und Reproduktion aufrechterhalte. Die Chinesen nannten es Yin und Yang, Zarathustra und andere Gut und Böse. Für die alten Inder, die manche für die tiefsten Psychologen

der Antike halten, wird unser wahres Selbst, die Quelle unseres Glücks, von zahlreichen Prägungen, Irrtümern, Begierden und Masken verstellt und überlagert, deren Aufarbeitung ein schwieriger und langer Prozess ist. Für Platon, der gerne in Bildern philosophierte, war die Seele ein vielköpfiges Ungeheuer, von dem jeder Kopf die Tendenz habe, sich zum Alleinherrscher aufzuschwingen und alle anderen Seelenkräfte zu unterdrücken.

Neurobiologisch gesprochen: Die synaptischen Verbindungen und diejenigen Gehirnteile, die Basalganglien, die unsere Denk-, Verhaltens-, Wertungs- und Wollensmuster speichern und unsere Lebenspraxis maßgeblich beeinflussen, sind ebenso wie das Zusammenspiel unseres neuro-

endokrinen Netzwerkes sehr schwerfällig. Wir können sie verändern, das ist die gute Nachricht. Aber das braucht Zeit, das ist die schlechte. Leider scheitern wir immer wieder an der notwendigen Konsequenz und Beharrlichkeit im Prozess des Einübens und Selbstkultivierens. „Erkennen ist leicht, Handeln schwer“, heißt es im altchinesischen *Buch der Geschichte*. Die Einsichten für ein gutes Leben haben wir seit 2500 Jahren und länger. Aber zu einer Transformation oder signifikanten Weiterentwicklung der Persönlichkeit und Lebenspraxis auf breiter Basis hat das nicht geführt.

Philosophische Regeln hat auch die Psychotherapie aufgegriffen; besonders die positive Psychologie stellt Begriffe wie Dankbarkeit, Achtung, Präsenz und Aufmerksamkeit ins Zentrum. Hat die Psychologie bei der Philosophie geklaut?

Was heißt geklaut? Wann ist eine Weisheit zum ersten Mal gedacht worden? Schon Konfuzius, der vor 2600 Jahren gelebt hat, meinte von seiner Philosophie, dass er nichts Neues vermittele, sondern nur überliefertes Weisheitswissen weitergebe. Die praktische Philosophie war in der Antike Seelenheilkunde. Das erste Buch über die Seele hat Aristoteles geschrieben. Da liegt es nahe, dass die Psychologie dort fündig wird. Es ist kein Zufall, dass Sigmund Freud die drei gehaltenen Bände von Theodor Gomperz über die griechischen Denker zu den besten Sachbüchern zählte, die er gelesen habe. Die kognitive Verhaltenstherapie hat sich von Anfang an auf Epiktet bezogen, der sagte, dass nicht die Dinge gut oder schlecht sind, sondern die Vorstellungen, die wir uns von ihnen machen. Übrigens eine Erkenntnis, die wir schon 500 vor Epiktet bei griechischen Philosophen finden können. Oder auch in der altindischen Philosophie: „Man wird wie das, was im eigenen Denken herrscht“, sagt Buddha. Wer sich mit der Seele beschäftigt, sei es professionell oder als Laie, für den gibt es nichts Inspirierenderes, als sein Grundstudium mit einigen zentralen Weisheitstexten der Antike zu beginnen.

Welche Unterschiede sehen Sie zwischen philosophischen Lebensregeln und psychologischen oder psychotherapeutischen Methoden?

Vornehmlich zwei: Die Philosophie denkt über das Ganze nach und leitet daraus ihre Maßstäbe und Empfehlungen für ein gelingendes Leben ab. Mit der gleichen Intensität, wie sie danach fragt, wie wir leben sollen, fragt sie danach, wer wir sind, woher wir kommen, was die Welt ist, wie Erkenntnis möglich



ist, wie Verstehen funktioniert, was das Sein ist, welche Bedeutung unsere Sprache hat. Diese Weite des Denkens verändert und prägt die Auseinandersetzung mit unserem eigenen höchstpersönlichen Seelenleben. Zum anderen sucht, kämpft, streitet und bekennt sich die praktische Philosophie, jedenfalls wie sie in der Antike betrieben wurde, zu Werten und Zielen, die sie für die individuelle Lebensführung und Selbstsorge ebenso wie für das Zusammenleben der Menschen für richtungsweisend und maßgebend hält. Wo sie wahrhaft groß ist, tut sie dies nicht mit dem vermessenen Anspruch auf absolute Gültigkeit, aber mit dem streitbaren Bekenntnis zu größtmöglicher Plausibilität. Solche Wurzeln fehlen psychologischen und psychotherapeutischen Methoden. Von dem Ideal wertfreier Wissenschaft her gesehen mag man dies begrüßen.

Wie stieht das in der konkreten philosophischen Praxis aus?

Wenn ich Menschen philosophisch berate, möchte ich ihr Seelenleben und dessen Genese verstehen. Aber genauso stark interessieren mich die Wertvorstellungen, Lebensanschauungen und -ziele, die wir dann gemeinsam einer kritischen philosophischen Prüfung unterziehen. Kommen dabei neue Einsichten und der Wunsch auf, Akzente zu verschieben, arbeiten wir daran, wie das Denken, Wollen, Werten und Verhalten verändert werden kann, damit die neue Wertehierarchie nachhaltig auf die Lebenspraxis durchschlägt. Hier denke ich, kommt es dann zu Überschneidungen mit psychotherapeutischen Methoden. Aber anstatt auf moderne Vertreter, Theorien oder Methoden der zeitgenössischen Psychologie zu verweisen, greife ich zurück auf die Empfehlungen der großen Denker der Antike. Da zeigt sich dann, dass trotz vorhandener Überschneidungen der philosophische Weg der Lebensbewältigung ein grundsätzlich anderer ist als der psychotherapeutische.

Warum besinnen wir uns gerade in den letzten Jahren immer mehr auf das Wissen der alten Philosophen, wenn es um die Fragen nach dem richtigen, dem guten und gelingenden Leben geht?

In der Tat feiert die antike praktische Philosophie seit einigen Jahren eine Wiedergeburt, übrigens nicht die erste. Zum einen weil – wenn ich das richtig wahrnehme – in der akademischen Philosophie das Unbehagen an der großen Kluft wächst, die sich im Laufe einer langen Geschichte zwischen der Schulphilosophie und dem Leben aufgetan hat. Der lebenspraktische Wert der antiken Philosophie und

ihre einzigartige Bedeutung für die persönliche Lebensgestaltung und die Bewältigung von Alltagsproblemen waren weitgehend in Vergessenheit geraten. Auch die bedeutsamen Worte Kants, dass der „eigentliche Philosoph der praktische Philosoph als Lehrer der Weisheit durch Lehre und Beispiel“ sei, war in dem Systemrausch des deutschen Idealismus überhört worden.

Wer sich mit der Seele beschäftigt, sollte die zentralen Weisheitstexte der Antike kennen

Jetzt beginnt man wieder, sich auf die ursprüngliche Bedeutung der Philosophie als „Liebe zur Weisheit“ und auf die Weisheit als ein Wissen und Können, als ein Ganzes von Theorie und Lebenspraxis, als eine Lebensform zu besinnen. Die interessierten Menschen auf der Straße aber nehmen freudig und bereitwillig wahr, dass es neben religiösen, spirituellen und psychotherapeutischen Antworten auf ihre Lebensfragen eine weitere Inspirationsquelle gibt. Diese hat erstaunlich einleuchtende Argumente vorzuweisen und eine Tradition, die an Tiefe, Klarheit, Vielseitigkeit und Ansehen in Bezug auf Lebensfragen alle späteren überragt. Von den Tausenden von Ratgebern, die unsere Buchhandlungen füllen, wird man in fünfzig Jahren keinen mehr kennen. Aber die Schriften eines Konfuzius, Epikur, Seneca, die klassischen philosophischen Weisheitstexte wie das *Yijing*, die *Upanischaden*, die *Bhagawad-gita* werden dann immer noch gelesen werden.

Wenn wir nach den philosophischen Regeln eines Epikur, Platon oder Konfuzius leben wollten: Ist das nicht ein sehr hoher Anspruch für Menschen in der Rushhour des Lebens?

Wir sollten nach unserer eigenen besten Erkenntnis unser Leben gestalten. Die genannten Philosophen haben dazu äußerst hilfreiche Gedanken entwickelt, deren Kenntnis jeden weiterbringen kann. Sie haben Lebensideale entworfen, etwa das Bild eines vollendeten Weisen. Damit wollten sie uns aber nicht über-

fordern, sondern lediglich möglichst anschaulich machen, in welche Richtung es gehen kann. Sie errichteten Leuchttürme, die uns die Navigation erleichtern sollten.

Jeder von uns muss für sich selbst entscheiden, wie viel Zeit, Kraft und Ausdauer er aufbringen, wie viele Einschränkungen er in Kauf nehmen möchte, um ein gelingendes Leben zu führen. Aber ohne eine gewisse Anstrengung wird sich nichts ändern. Das Ziel einer von der Philosophie begleiteten Lebensführung ist nicht, aus jeder Entscheidungsfindung eine Doktorarbeit zu machen. Es geht darum, innere

Glück?“ Oder an das, was ein weiser Yogalehrer in Anlehnung an die „vier edlen Wahrheiten“ Buddhas treffend so ausgedrückt hat: Als Erstes uns einzugestehen, dass wir leiden. Zweitens zu erkunden, woher dieses Leid kommt. Drittens zu erkennen, wie wir aus dem Leid herauskommen. Viertens sofort damit anzufangen und nicht aufzuhören, bevor nicht das Leiden aufhört. „Alles ist Übung“, sagte Periander, einer der Sieben Weisen.

Welche Weisheiten sind für Sie ganz besonders wertvoll und wichtig?

In allem das richtige Maß treffen, das Glück im Innern suchen, regelmäßig innehalten und sich sammeln, sich selbst erkennen, sich nicht über andere erheben, die Menschen lieben, naturgemäß leben, sich im Sterben üben, das Unveränderbare dulden, lernen, Unglück in Glück zu verwandeln, achtsam zuhören und nicht viel reden, selbstgenügsam leben und dankbar sein. Ein paar andere kommen noch dazu.

In einem Ihrer Bücher heißt es: Selbsterkenntnis verändert erst uns, dann die Welt. Was hat das gute Leben für einen selbst, die Selbstsorge, mit Mitmenschlichkeit zu tun?

Die zentrale Aussage eines der bedeutendsten Texte der altchinesischen Philosophie, des *Daxue*, lautet, dass alle gesellschaftliche Veränderung bei dem Einzelnen anfängt. Das antike Denken in Ost und West hat nicht zwischen Individual- und Sozialethik unterschieden. Es ging davon aus, dass wer sich selbst erforscht und kultiviert, sehr schnell zu der Erkenntnis kommt, dass ohne gegenseitiges Verstehen, ohne das Bemühen um ein gelingendes Miteinander, ohne Fürsorge und Nachsicht, ohne Liebe zu den Menschen weder Glück noch Zufriedenheit nachhaltig zu erlangen sind.

INTERVIEW: GERLINDE UNVERZAGT



Dr. Albert Kitzler ist Jurist und Philosoph. Er lebt in Berlin und gründet dort 2010 „Maß und Mitte“, eine Schule für antike Lebensweisheit. 2014 erschien sein erstes Buch *Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker*, 2015 folgte *Philosophie to go. Große Gedanken für kleine Pausen*, 2016 *Denken heilt! Philosophie für ein gesundes Leben*.

FOTO: GERHARD KASSNER

Etwas lernen und sich immer wieder darin üben, ist das nicht der Weg zum Glück?

Haltungen auszubilden, die es uns ermöglichen, spontan und ohne nachzudenken das Richtige zu tun, wie es im *Buschido* heißt, dem Moralkodex der Samurai. Es geht um eine Transformation unserer Denk-, Wollens-, Wertungs- und Verhaltensgewohnheiten, die uns in den meisten Fällen unbewusst steuern. Das Wissen zu besitzen reicht nicht, man muss es benutzen. „Weise ist nicht der, der viel weiß, sondern der, der danach lebt.“

Warum fällt es so schwer, das als richtig Erkannte praktisch umzusetzen?

In der Computersprache könnte man sagen: Weil der Download von den vorhandenen Gewohnheiten zu unserem Verhalten mit einer riesigen Übertragungsrate erfolgt, der Upload einer neuen Erkenntnis in veränderte Gewohnheiten aber mit einer verschwindend kleinen. In die eine Richtung fließt ein breiter, gewaltiger Strom, in die andere ein Rinnsal. In Millisekunden wird unser Denken und Verhalten durch vorhandene Denk- und Verhaltensmuster gesteuert; diese Muster aber durch eine neue Erkenntnis zu verändern kann Wochen, Monate, Jahre dauern. Das ist weniger ein „Steuern“ als vielmehr ein Prozess der Umerziehung und Persönlichkeitsentwicklung. Das braucht Zeit.

Die Psychologie weiß, wie schwer es ist, Gewohnheiten zu verändern. Was rät der Philosoph?

An Konfuzius zu denken: „Etwas lernen und sich immer wieder darin üben, ist das nicht der Weg zum