
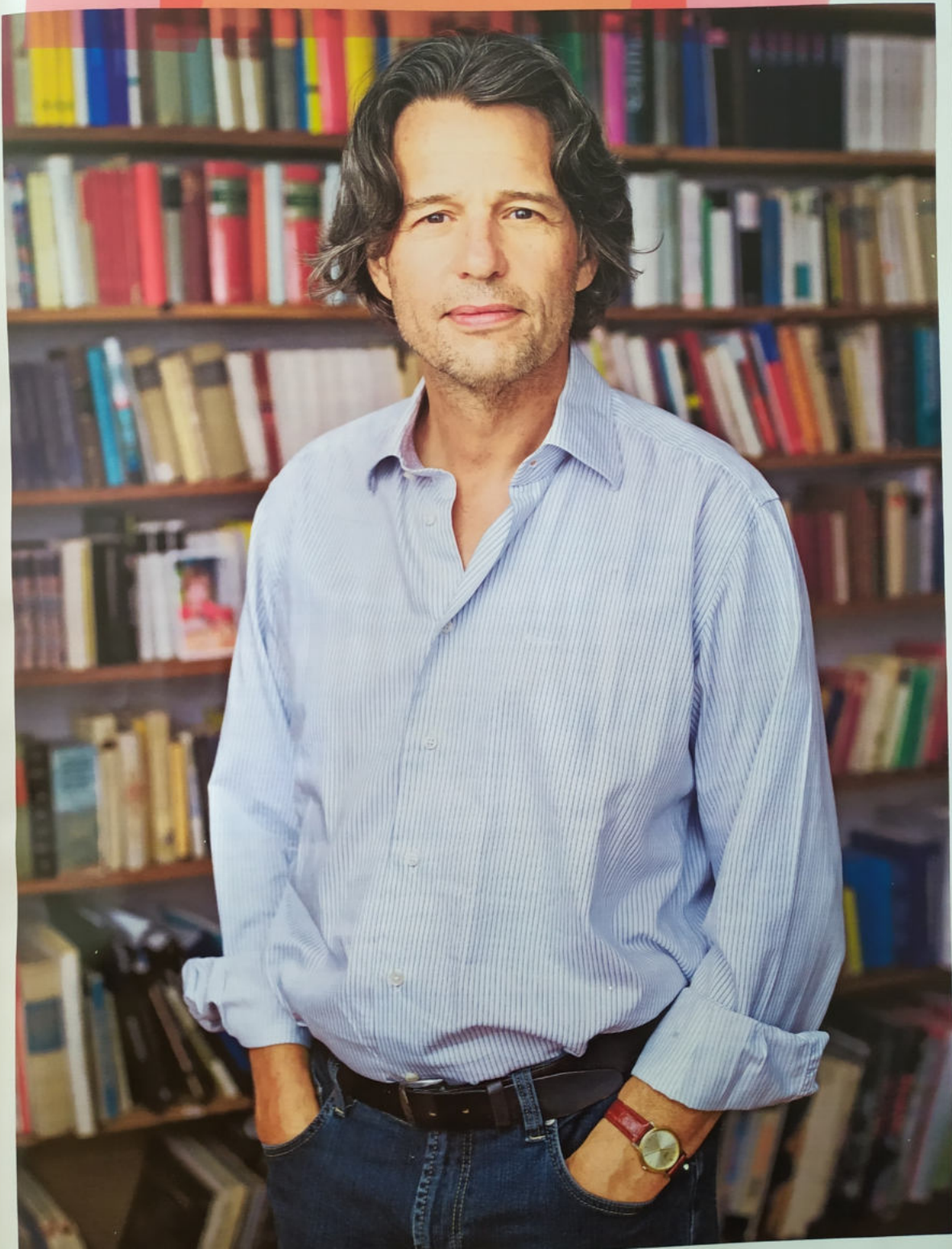


DR. ALBERT KITZLER



„Der lange Weg zu mir selbst“

Wie finde ich wahre Erfüllung? Was trägt uns im Leben? Und warum? Fragen, die Albert Kitzler (63) schon in seiner Jugend umtreiben; die ihn für die Philosophie entflammen. Und doch findet er erst Jahrzehnte später ganz und gar zu ihr



Was hilft Ihnen dabei, ein gutes, erfülltes Leben zu führen, Herr Dr. Kitzler?

Die Weisheit der großen Denker der Antike, die ich mit meinen eigenen Erfahrungen verbinde ...

... hat Sie das verändert? Wie?

Ich bin gelassener geworden, duldsamer, mitfühlender, kann besser schlafen. Ich lache mehr, verspüre eine größere Freude am Leben. Vor allem ärgere ich mich weniger. Persönliche Streitigkeiten kenne ich nicht mehr.

Weniger ärgern? Wie haben Sie das denn geschafft?

Marc Aurel und Konfuzius raten: Blicke auf dich selbst, wenn du Anstoß an den Fehlern des anderen nimmst. Sieh, ob du nicht ähnliche Fehler machst ... Und ja: mach' ich oder habe ich gemacht. Sich das vor Augen zu führen, hilft schon mal weiter. Sowie die Erkenntnis, dass das Fehlverhalten des anderen oft Zeichen einer unausgeglichene, verwundeten Seele ist. Der Weise fühlt sich daher nicht getroffen.

Was ist Weisheit?

„Die Menschen kennen“, sagte Konfuzius einst. „Und was ist weises Verhalten?“ – lautete die nächste Frage an ihn. „Die Menschen lieben.“

Wen bezeichnen Sie als weise?

Denjenigen, der zu leben versteht: mit sich selbst und den anderen umzugehen vermag, der die Herausforderungen im Beruf wie im Privaten meistert. Gerade dann, wenn es schwierig wird. Weisheit ist Wissen – und Können.

Warum Können?

Das Wort „weise“ wurde im Abendland zum ersten Mal vom Dichter Homer gebraucht. Es bedeutete „sich auf etwas verstehen“. Homer verwendete es auch, um etwa die Kunst des Schiffsbaumeisters zu bezeichnen. Um weise zu sein, braucht es nicht unbedingt Bücher. Es genügt, das Leben aufmerksam zu beobachten, es verstehen zu lernen – und: dieses Wissen im Alltag umsetzen zu können.

Und wenn ich noch nicht ganz so weise bin – wie besiege ich dann aufziehenden Ärger?

Nicht verdrängen, nicht herunterschlucken! Dulden. Annehmen. Dahinter verbirgt sich die Fähigkeit, tragen zu können, eine Situation standfest auszuhalten – indem wir uns in unsere innere Burg zurückziehen.

Was verstehen Sie darunter?

Den Ort, an dem wir unser Selbstvertrauen, unseren Optimismus und eine heitere Grundstimmung wahren und nähren. Wo wir in uns ruhen; unser Selbstwertgefühl nicht mehr von anderen abhängig ist. Somit können wir uns gar nicht angegriffen oder beleidigt fühlen! Der Gedanke an diese Burg galt in der Antike als der Königsweg zur inneren Freiheit.

Wie erneuern und stärken Sie Ihre innere Burg?

Insbesondere in der Natur, beim Wandern. Die Gleichförmigkeit des Gehens, verbunden mit der körperlichen Anstrengung, führt zum Abbau von Spannungen – und damit zu innerer Ruhe. In dieser Ruhe erleben wir die Weite, Unendlichkeit und Ewigkeit der Natur im Gegensatz zu unserer eigenen Endlichkeit. Genau hier entspringt das Gefühl von Be-

scheidenheit. Und wer bescheiden ist, der hat gelernt, dass er das Wenigste von dem, was geschieht, beeinflussen kann. Aus dieser Haltung heraus fällt es ihm leicht, loszulassen. Loslassen können führt zur Gelassenheit. Sie bildet die Mauer unserer inneren Burg. Gelassenheit schenkt uns innere Freiheit, gibt uns die Kraft zu erdulden, was wir nicht ändern können.

Also raus in die Natur.

Ich bin überzeugt davon, dass ich dem Wandern einen Großteil meiner Lebensphilosophie zu verdanken habe.

Inwiefern?

Wandern und Denken haben etwas Meditatives. Beides sind Formen des Unterwegs-Seins, Abbild unseres Lebens. Mit jedem Schritt verlassen wir einen Ort, schreiten fort ins Unbekannte. Das Leben sei ein tägliches Sterben, sagte Seneca. Etwas fällt von uns ab, vergeht; Neues tritt an dessen Stelle. Beim Wandern entkommen wir der Tagesmaschinerie, in der wir ständig etwas erledigen, planen, klären müssen. Hier geben wir uns den eigenen Gedanken hin. Beginnen, über uns nachzudenken, über Probleme, Freunde, Freuden. Wir sehen Ideen und Entwürfe aufscheinen. Das ist der Anfang des praktischen Philosophierens – wenn das Wandern ein Ausflug zu mir selbst wird.

Was ist das Wichtigste, das Sie bei diesen Ausflügen erfahren haben?

Wie essenziell dieses Sich-Sammeln ist. Ohne immer wieder zu mir zurückzukehren und in mich hineinzuhören, würde ich meine innere Ausgeglichenheit verlieren und könnte meinem Leben nicht genug Orientierung geben. Ich ziehe mich auch jenseits von Wanderungen