

# Den Schritt anhalten

... empfahl Seneca, Gelehrter im alten Rom. Schon die antiken Denker beschäftigten sich mit gesunder Lebensführung. Ihre Erkenntnisse helfen uns auch im Alltag des 21. Jahrhunderts, findet der Philosoph Albert Kitzler

INTERVIEW **Burkhard Zimmermann**

**DAS CAFÉ EINSTEIN** liegt in der Kurfürstenstraße im Westen Berlins: eine elegante Villa aus dem Jahr 1878, braune Holzverkleidung, Sitzbänke mit dunkelrotem Leder. In den 1920er Jahren gehörte das Haus dem Bankier Georg Blumenfeld, der vermietete es an einen geheimen Spielklub, in dem sich die Haute Volée der Weimarer Republik traf: Filmstars und Industrielle, Adelige und Rechtsanwälte. Der Mann, der an diesem sonnigen Mittag das Café betritt, kennt sich aus mit Rechtsbeistand und Showgeschäft: Albert Kitzler war früher Jurist und Filmproduzent, sein Kurzfilm „Schwarzfahrer“ wurde 1994 mit einem Oscar ausgezeichnet. Irgendwann hatte er das Geschäft über und widmete sich der Philosophie. Jetzt hat der 61-Jährige ein Buch geschrieben mit dem Titel „Denken heilt!“ – darin erklärt er, wie antike Philosophen uns helfen können, besser und gesünder zu leben.

**Herr Kitzler, vorhin haben Sie noch eine SMS geschrieben mit dem Hinweis, dass Sie etwas später kommen. Sie sind mit dem Fahrrad durch Berlin gefahren, das ist ja an sich schon der pure Stress, aber so leben wir heute eben. Brauchen wir tatsächlich rund 2000 Jahre alte Texte, um in unserer modernen Welt klarzukommen?**

Alles, was wir zu einem guten Leben brauchen, ist in der Antike gesagt wor-

den – in einer Klarheit und Tiefe, die danach nicht wieder erreicht worden ist. Aber wir bräuchten über Themen wie Überlastung, Ärger und Sorgen, die in der Antike als Seelenkrankheiten angesehen wurden, nicht mehr zu sprechen, wenn kein Mensch darunter leiden würde. Ich habe mir bei diesem

**Maß und Mitte bewahren – das ist die höchste Weisheit. Sie ist selten geworden, seit langem schon**

*Konfuzius, um 500 v. Chr.*

Buch die Frage gestellt: Wie setzen wir diese hilfreichen Gedanken um, die wir schon so lange kennen?

**Kann man die Lebensumstände von damals und heute denn vergleichen? Wir sind ständig auf dem Handy erreichbar und werden per Mail und Whatsapp zugeballert mit Nachrichten, von Facebook und anderen sozialen Netzwerken ganz zu schweigen. Wie sollen uns da die alten Denker weiterhelfen?**

Wir mögen denken, Stress sei ein neues Phänomen, aber das stimmt nicht. Das alte Rom war eine Millionenstadt,

auch damals litten die Menschen unter Zeitknappheit und Überlastung. Die Römer haben ja nicht nur viele Länder erobert, sondern sie mussten sie auch verwalten, das bedeutete großen bürokratischen Aufwand. Schon Seneca hat sich Gedanken gemacht über etwas, das wir heute als Stressmanagement bezeichnen. Er verweist auf Freunde, die einige Tage im Monat überhaupt nichts tun, um sich zu erholen – ein Wochenende in unserem Sinne gab es ja noch nicht. Andere haben nach 18 Uhr keine Schriftstücke mehr geöffnet, um abzuschalten. Das ist ziemlich nah an den Regeln heutiger Großkonzerne, in denen Mitarbeiter abends keine Mails mehr auf ihre Handys bekommen sollen. **Was würden die antiken Philosophen uns denn heute raten?**

Das hat Seneca wunderbar auf den Punkt gebracht: „Den Schritt anhalten.“ Wir brauchen Pausen, in denen wir völlig herauskommen aus der Tretmühle. Ich habe mein Leben lang viel gearbeitet. Wenn die Batterien leer waren, habe ich Urlaub gemacht und vollkommen abgeschaltet. Strenges Gesetz ist es für mich auch, einen vollkommen arbeitsfreien Tag in der Woche einzurichten.

**Da haben Sie als Freiberufler natürlich gut reden, bei vielen Angestellten sieht das ganz anders aus. Die lesen auch im Urlaub ihre Mails, andere essen mittags im Büro am Schreib-** ➤

## Weder freu dich in der Freude, noch zergräme dich im Leid übermäßig und vergiss nicht, welchen Takt das Leben hält!

Archilochos, 7. Jahrhundert v. Chr.

**tisch und arbeiten die Pause durch. Da kann man schlecht zu seinem Vorgesetzten oder seinem Umfeld sagen: „So, ich bin jetzt mal für ein paar Tage völlig raus.“**

Im chinesischen I Ging, dem „Buch der Wandlungen“, gibt es den schönen Ausspruch: „Die Dauer ist die Art des Weisen.“ Heißt: Die sicherste Art, Veränderungen zu bewirken, ist Beharrlichkeit. Die Umstände, der Beruf oder der Vorgesetzte mögen es einem schwer machen und Hindernisse in den Weg legen. Aber man muss für sein Wohlbefinden kämpfen und vielleicht auch einmal Einbußen in Kauf nehmen. Es gibt nichts Wichtigeres im Leben.

**Wenn Platon heute lebte, würde er in ein Fitnessstudio gehen?**

Und ob! Die alten Griechen gingen jeden Tag ein, zwei Stunden ins Gymnasion, die Sportstätte, im Englischen heißt das Sportsstudio ja heute noch „gym“. Dort machten sie gymnastische Übungen, Sokrates empfahl außerdem das Tanzen, weil es alle Muskeln des Körpers beansprucht. Seneca hat den Sport sogar als Medizin benutzt. Er litt sein Leben lang unter schwerem Asthma und Herzproblemen mit starken Beklemmungsgefühlen, wie wir sie heute wohl als Angina Pectoris bezeichnen würden. Als junger Mann wäre er fast daran gestorben. Der regelmäßige Sport hat diese Beschwerden gelindert. Seneca hatte sogar das, was wir heute als Personal Trainer bezeichnen: jemanden, mit dem er regelmäßig arbeitete.

**Sie verwenden häufig den Begriff der Achtsamkeit: Passt das überhaupt in Ihr Konzept vom heilenden Denken? Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es ja gerade um das Loslassen, das Bemühen, nichts zu denken.**

Meine Auffassung von dem Begriff ist eine andere. Der römische Kaiser Marcus Aurelius sagt es etwa so: „Man muss auf die Bewegung der eigenen Gefühle und die zugrunde liegenden Empfindungen achten.“ Ziel einer solchen Selbstkultivierung ist die Fähigkeit, in jedem Moment spontan angemessen zu handeln – die Chinesen sagten, man solle „werden wie ein Kind“. Dabei geht es nicht um die Naivität oder Arglosigkeit von Kindern, sondern darum, ganz bei sich selbst zu sein. Ein zweiter wichtiger Aspekt der antiken Achtsamkeit ist, dass wir das, was wir tun, vollkommen bewusst tun und in dem Moment alles andere beiseite lassen. Nach Ansicht der antiken Denker konnte ständige Zerstreuung zu Krankheit oder sogar zum vorzeitigen Tod führen.

**Man kann nicht über Gesundheit reden, ohne über Beziehungen zu sprechen. Da liegt oft einiges im Argen, nicht selten entsteht aus Streit und Zerwürfnis ein ungesunder Groll. Sie schlagen vor, dass Menschen einander vergeben, aber das ist leichter gesagt als getan.**

Das muss ich korrigieren: Von Vergeltung oder Schuld rede ich hier nicht, beide Begriffe kommen aus dem kirchlichen Kontext, nicht aus der antiken Philosophie. Ich spreche vom Verstehen des Anderen: Niemand hat sich selbst gemacht – jeder, mit dem wir umgehen, hat eine Geschichte, die ihn zu dem geformt hat, was er heute ist. Viele Menschen, die wir problematisch finden, haben als Kinder oder Erwachsene unter anderen Menschen oder schwierigen Umständen gelitten. Wären wir unter den entsprechenden Bedingungen aufgewachsen, dann wären auch wir zu all dem fähig, was wir an anderen ver-

urteilen. Goethe sagte einmal, von allen Verbrechen könne er sich denken, dass er sie begangen habe, alle Laster halte er für sich selbst für möglich. Die Weisen der Antike sahen in Menschen, die anderen Leid zufügen, eher Hilfsbedürftige als „Sünder“. Je besser wir den anderen verstehen, um so mehr Gemeinsamkeiten entdecken wir.

**Haben die alten Philosophen auch einen Rat für das Älterwerden?**

„Des Alters Blüte ist die Weisheit“, sagt der griechische Philosoph Demokrit.

**Na, das hat er aber sehr wohlwollend formuliert.**

Interessant ist der Übergang nach einer Karriere, da kommt es häufig zu einem Bruch. Wir haben beruflich etwas erreicht und merken plötzlich: Moment, das kann doch nicht alles gewesen sein, ich will noch etwas anderes als Geld und eine gute Position. An diesem Punkt kommen manche ins Grübeln. Das ist schon mal sehr gut, denn ohne Nachdenken kommt man da nicht weiter. In diesem Prozess der Neuorientierung kommt es häufig zu einer Verschiebung der Prioritäten: Zwischenmenschliche und innere Werte gewinnen an Bedeutung, äußere Werte werden weniger wichtig. Wer eine solche Entwicklung bewusst durchmacht, für den geht es nicht bergab, eher im Gegenteil. Haben wir aufgeschlossen gelebt, dazugelernt und an uns gearbeitet, dann sollten wir im Alter in der Lage sein, uns an der Schönheit des Lebens zu erfreuen, ohne alles haben oder gestalten zu wollen. Ich beobachte natürlich an mir, dass mein Körper älter wird, aber mein Geist reift weiter und macht mir immer mehr Freude. Das ist ein schöner Ausgleich. ✘

### Zum Weiterlesen

Albert Kitzler: „Denken heilt!“, Droemer, 320 Seiten, 19,99 Euro. Falls Sie sich mit Albert Kitzler austauschen möchten: Er betreibt die Philosophieschule „Maß und Mitte“ mit Veranstaltungen und Seminaren rund um die Philosophie. Auf seiner Website [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de) bietet er einen Newsletter an, in dem täglich ein Ausspruch eines Philosophen vorgestellt und erläutert wird.

DENKEN  
HEILT!

