

Vortrag vor dem Landesverband der Maschinenringe Niedersachsen e.V.

14. März 2017

Referent: Dr. Albert Kitzler

Titel

„Die Landwirtschaft ist der Weisheit blutsverwandt“

Einige Gedanken zum Verhältnis von Lebensweisheit und Landwirtschaft

Sehr geehrte Damen und Herren,
lieber Carsten,

ich darf Sie herzlich begrüßen und mich für die ungewöhnliche Einladung bedanken. Denn ungewöhnlich dürfte sie sein, da ich vermute, dass es nicht alle Tage vorkommt, dass ein Philosoph vor Landwirten spricht. Dabei, und davon will ich heute sprechen, sind beide Disziplinen, die Landwirtschaft und die Philosophie, gar nicht so weit voneinander entfernt, wie es den Anschein hat.

Frage? Haben Sie sich etwas unter dem Titel des Vortrags vorstellen können?

Die Verwandtschaft von Landwirtschaft und praktischer Philosophie machte mir schon Carsten Gerdes deutlich, als er und seine Frau an einem meiner Wochenendseminare über philosophische Lebensweisheit teilnahmen, das letzten Herbst in Goslar stattfand. Zu jeder Weisheit, die wir in alten philosophischen Texten fanden, steuerte er eine Bauernregel bei, die in etwa das Gleiche besagte. Ich muss zugeben, dass die beiden mich nicht schlecht erstaunten, denn ihre Redebeiträge trafen stets den Punkt und bereicherten jede Diskussion. Andererseits wunderte es mich dann doch wieder nicht, denn ich wusste ja schon lange von der engen inneren Verbindung von Weisheit und Landwirtschaft.

Dieser inneren Verwandtschaft war ich schon früh in meinem Leben begegnet. Vielleicht war meine persönliche Erfahrung mit Bauersleuten sogar Schuld daran, dass ich Philosophie studierte und es zu meinem Lebensinhalt gemacht habe. Meine Mutter war Bäuerin in einem 100-Seelen-Dorf im Hunsrück. Als ich ein Jahr alt war, zogen wir in eine Kleinstadt am Rande des Ruhrgebiets, wo mein Vater als Kranführer im Stahlwerk von Krupp Arbeit fand. In den großen Ferien machten wir viele Jahre lang Urlaub in diesem Hunsrücker Dorf, wo wir in dem Haus meines Onkels wohnten. Der war Landwirt, hatte ein paar Felder, Weinberge, Kühe, Schweine und Hühner. Freilich war er Landwirt in einer Form, wie es damals üblich war: von allem ein bisschen, aber eben Kleinbauer. Später nahm dieser Onkel, wie viele andere in dem Dorf, eine Arbeitsstelle in der Stadt dazu und verkaufte schließlich das restliche Land und Vieh an einen Großbauern.

Das waren herrliche und unvergessliche Sommerwochen, die ich dort verbrachte. Wir Buben tobten im Heuboden, konnten auf dem Trecker mitfahren und durften auf dem Schoß des Onkels das laute und zitternde Gefährt auch einmal lenken. Wir fingen Mäuse und Forellen, ärgerten die Hühner und spielten von morgens bis abends in der freien Natur. Noch heute treten mir zahlreiche Bilder aus dieser Zeit vor das geistige Auge, wenn ich Stallgeruch rieche. Und was andere vielleicht als Gestank abtun, das löst bei mir Nostalgie und die herrlichsten Erinnerungen aus. Daher rührt meine immer noch tiefe Verbundenheit mit der Natur und dem Landleben her. Mehr noch.

Als ich dann mit 16, 17 Jahren begann, mich für die Philosophie zu interessieren, da war es die Frage, wie ich ein glückliches, gutes Leben führen kann, die mich am meisten fesselte und eigentlich bis heute nicht mehr losgelassen hat. Schon damals dachte ich, wenn du eine gute Antwort auf diese Frage hast, werden alle anderen Fragen zweitrangig. Deshalb betreibe ich Philosophie und tatsächlich hat sie mir bei der Beantwortung der Frage, die nicht rein theoretisch, sondern nur durch die Art und Weise, wie wir leben, beantwortet werden kann, viel geholfen. Denn die Philosophie, die mich am meisten anzog, war die Philosophie der Antike, des Altertums. Diese aber beschäftigte sich in erster Linie mit ganz praktischen Fragen, vor die uns das Leben jeden Tag aufs Neue stellt: Wie gehe ich mit dem Übermaß an Arbeit und äußerem Druck um? Wie werde ich daneben meiner Familie gerecht? Wie bleibe ich bei all dem gelassen und wahre meine innere Ruhe und

Ausgeglichenheit? Wie überwinde oder beherrsche ich Ärger, Zorn und Wut und lasse sie nicht an meinen Mitarbeitern oder nahestehenden Menschen aus? Wie vertreibe ich Neid, Gier und Eifersucht aus meinem Kopf? Wie finde ich mein Genügen und bewahre meine Freude an dem, was ich tue? Die Philosophie der Antike wendete sich an Praktiker, nur dass es nicht um die Beherrschung eines bestimmten Berufes ging, sondern um das Leben als solches.

Ziel und Maßstab dieser praktischen Philosophie war klar definiert und wurde damals nie in Zweifel gezogen. Wonach wir streben, wenn wir ein gutes Leben führen wollen, ist für alle letztlich dasselbe: wir wollen ein zufriedenes und glückliches Leben führen. Wie das geht - das eben lehrte die alte Philosophie. Als ich dies begriff, meldeten sich wieder meine Erfahrungen und Kindheitseindrücke von der Zeit auf dem Bauernhof im Hunsrück. Denn der Onkel, bei dem wir wohnten, schien das alles zu verkörpern, was ich mir unter einem glücklichen Leben vorstellte. Er war ein fröhlicher, heiterer Mensch, der viel lachte, aber auch stets interessiert, zugewandt, mitfühlend und verständnisvoll für unsere Späße und Narrheiten war. Obwohl er wenig besaß und ein bescheidenes Leben führte, ruhte er in sich, war stets ausgeglichen und strahlte übers ganze Gesicht, wenn ich ihn sah. Dieser Eindruck wurde für mich genauso unvergesslich wie der Stallgeruch, die Atmosphäre, die Luft und die Geräusche der Natur, die ich dort so intensiv erlebte. Dieser Onkel wurde im Hinblick auf seinen Gemütszustand zu einem Vorbild für alles, wonach ich mit meinen philosophischen Studien, aber auch im praktischen Leben strebte.

Diese enge innere Verbindung zu meinen Naturerlebnissen auf dem Lande und die Begegnung mit diesem Bauern sind bis heute geblieben. Ich bin kein Landwirt geworden, aber wo ich die Gelegenheit habe, da zieht es mich in die Natur und da verbringe ich meine Zeit unter freiem Himmel. Entsprechend lang sind die Kapitel über die Natur und ihre Bedeutung für ein gelingendes Leben in meinen Büchern. Eines meiner nächsten Bücher hat diesen Gegenstand ausdrücklich zum Thema. Es geht über Philosophie und Wandern.

Was ich mich allerdings frage ist, ob Sie bei der heutigen Form der Landwirtschaft in Großbetrieben überhaupt eine ähnliche Beziehung zur Natur noch erleben und empfinden, oder ob meine Vorstellungen einer romantisch verklärten Vergangenheit angehören? Die

Gespräche mit Carsten und anderen Landwirten lassen mich hoffen, dass trotz der immensen Herausforderungen, vor denen ein moderner Landwirt heute steht, diese Seite Ihres Berufes nicht völlig verdrängt worden ist.

Frage: Wie ist das bei Ihnen?

Kommen wir nach dieser Einleitung zum Gegenstand des heutigen Vortrags.

I.

Sie mögen sich wundern über den Titel des Vortrags: „Die Landwirtschaft ist der Weisheit blutsverwandt“. Das ist ein Zitat, das aus einem der bedeutendsten und ältesten Bücher über die Landwirtschaft stammt, das der römische Schriftsteller und Landwirt Columella geschrieben hat. Er lebte etwa zurzeit Christi. „Weisheit“ - das ist ja der Gegenstand der Philosophie, denn das altgriechische Wort „Philosophie“ bedeutet wörtlich „Liebe zur Weisheit“. Dieser Verbindung von Landwirtschaft und Philosophie möchte ich in meinem Vortrag nachgehen. Das tue ich nicht, um aus Ihrer Jahresversammlung eine Bildungsveranstaltung zu machen. Nein, ich möchte Ihnen vielmehr etwas erzählen von den Ursprüngen und dem Wesen einer Philosophie, die viel mit unserem heutigen Leben zu tun hat, um Ihnen dabei ein paar Hinweise zu geben, wie man gut leben kann. Denn das wollen wir alle, ob Jurist, Filmproduzent, Beamter, Arbeitnehmer, Unternehmer, Politiker oder eben Landwirt. Dabei geht es im Grunde immer um die gleichen uralten Lebensfragen. Diese Lebensfragen lassen sich auch in einer einzigen zusammenfassen: Wie machen wir es, dass wir uns in den Jahren, die das Leben uns geschenkt hat und die wir auf dieser Erde verbringen, möglichst wohl fühlen und so wenig wie möglich körperlich oder seelisch leiden?

II.

Außer dem Buch von Columella, aus dem das Zitat stammt, auf das ich noch zurückkommen werde, gibt es noch ein weiteres klassisches Werk über die Landwirtschaft. Es ist noch 200 Jahre älter als das zuvor genannte und gilt als das älteste Buch über die

Landwirtschaft. Auch das ist von einem Römer geschrieben worden und heißt schlicht „Über den Ackerbau“, auf Lateinisch „De agri cultura“. Agrikultur? Das kommt uns doch bekannt vor. Ja genau, da kommt das Wort her: „agri cultura“ im Titel des Buches sind zwei Wörter: Agri, das Feld, der Acker, und cultura, die Aufzucht, Pflege, Bearbeitung, also wörtlich: Über die Pflege und Bearbeitung der Felder und Äcker, oder kurz „Über den Ackerbau“.

Das Wort also, aus dem sich unser Wort „Kultur“ herleitet, war ursprünglich bezogen auf die Bearbeitung der Felder zum Anbau von Getreide und anderer Nahrungsmittel. Das hat man später übertragen auf den Aufbau und die Pflege des menschlichen Zusammenlebens, ja auf die Lebensführung jedes Einzelnen. Persönlichkeitsentwicklung ist Selbst-kultivierung und wer „Kultur hat“, der hat die Fähigkeit erworben, friedlich und „gedeihlich“ mit anderen Menschen zusammenzuleben. Auch in diesem „gedeihlich“ ist der Bezug zum Wachstum auf den Feldern und in der Natur gegeben: denn wir sagen auch, es „gedeiht“, die Frucht gedeiht.

Wie kam es zu dieser Übertragung des Wortes Kultur von der Bebauung der Felder auf die Erziehung und Bildung unseres Charakters und unserer Persönlichkeit sowie auf ein gedeihliches Zusammenleben der Menschen, den sog. kultivierten Umgangsformen und allen Regeln des gesellschaftlichen und staatlichen Zusammenlebens? Ich denke, man erkannte den inneren Zusammenhang beider Entwicklungsprozesse. Wie wir die Felder pflügen, besäen, spritzen, düngen, bewässern, die Saat ausstreuen, den Anbau zum Blühen bringen und schließlich ernten, so „reift“ auch der Mensch heran und will „bearbeitet“, d.h. gepflegt und erzogen werden, will wachsen und blühen und irgendwann einmal die Ernte seines Lebens einfahren, d.h. das Geleistete und Aufgebaute genießen und sich an dem Aufwachsen der Kinder und Enkel erfreuen.

Bei den alten Philosophen findet sich eine hübsche Stelle, in der davon berichtet wird, dass ein Bauer von dem Philosophen Sokrates gehört hatte und dass dieser die Menschen lehre, sich mehr um ihre Seele zu kümmern als um ihre Geschäfte und die Vergrößerung ihres Reichtums. Der Bauer habe daraufhin, so heißt es weiter, sein Haus verlassen, sei nach Athen gegangen, habe Sokrates aufgesucht und ihn gebeten, „seine Seele zu beackern“

Es ist nicht die einzige Stelle in den alten philosophischen Schriften. Gerne zitiere ich auch eine andere. Ein angesehener Mann aus einem Nachbarstaat bereiste einst Griechenland und fragte das Orakel, wer denn der weiseste Grieche sei. Das Orakel nannte ihm den Bauern Myson. Lange suchte Anacharsis diesen Bauern, den keiner zu kennen schien. Es war Sommer, als er ihn schließlich fand. Myson saß still im Hof und setzte seinen Pflug instand. „Aber Myson, jetzt ist doch nicht die Zeit zum Pflügen“, gab der Fremde seiner Verwunderung Ausdruck. „Aber die rechte Zeit, sich zum Pflügen zu rüsten“, antwortete Myson.¹

Myson, von dem sonst nichts weiter bekannt ist, wurde von Platon, einem der berühmtesten griechischen Philosophen, zu den Sieben Weisen gezählt.² Die „Sieben Weisen“ waren hochangesehene Persönlichkeiten, deren weise Aussprüche wegen ihrer Kürze und Treffsicherheit sprichwörtlich wurden. Das ist bemerkenswert, denn dieser Myson war ein einfacher Bauer, der wohl nie in seinem Leben ein Buch in der Hand gehalten hatte. Wahrscheinlich konnte er nicht einmal lesen. So vermittelt diese Erzählung zum einen die in der Antike verbreitete Auffassung, wonach Weisheit nichts mit Bücherwissen oder Gelehrtheit zu tun hat, eher schon mit Lebenserfahrung. Was Myson wusste, das hatte er von dem zyklischen Wechsel der Naturerscheinungen, dem Rhythmus des Lebens und von der aufmerksamen Beobachtung all dieser Dinge gelernt. So hatte er erkannt, dass es für alles einen *richtigen Zeitpunkt* gibt. „*Kairos*“ nannten es die Griechen, das Wissen um den richtigen Augenblick, sei es für ein Tun, für eine Entscheidung oder für ein Abwarten. Sie räumten diesem Wissen einen hohen Stellenwert ein und machten es sogar zu einem Gott.

III.

Die Philosophie war also in ihrem Anfang vor allem praktische Philosophie, die lehrte, wie wir am besten leben sollten, damit wir uns dauerhaft wohl und glücklich fühlen in unserer Haut. Übereinstimmend kam man damals in Griechenland, Indien und China zu der Auffassung, dass ein solches gutes Leben weniger mit äußerem Besitz und Reichtum zu tun hat, als vielmehr mit unserem Innenleben, mit unserer Seele, um deren „Bearbeitung“ oder

1 Diogenes Laertios, V 106

2 Platon, Protagoras, 343a

„Beackerung“ der bereits erwähnte Bauer den Sokrates bat. Ein Zeitgenosse des Sokrates, ein anderer bedeutender Philosoph namens Demokrit, der übrigens als erster meinte, alle Dinge bestünden letztlich aus Atomen, dieser Demokrit sagte: „das Glück liege nicht in großen Herden und Landgütern, sondern in der eigenen Seele.“ Demokrit, wie auch andere Weisen in Indien, China und Griechenland, machte nämlich die Beobachtung, dass Reichtum und großer Besitz keineswegs eine Garantie für Glück seien; sie bemerkten bei den reichen und von äußerem Glück scheinbar überhäuftten Menschen, dass diese häufig von weit mehr Sorgen, Ängsten und auszehrender Geschäftigkeit heimgesucht werden und daher weniger lachen und weniger sich am Leben erfreuen, als die sog. einfachen Menschen, die von allem weit weniger haben, also auch weit weniger Sorgen, Ängste und im Ganzen glücklicher und heiterer durchs Leben gehen als die Vielbenedigten.

Ich kann diese Erfahrung gut nachvollziehen. Als ich 30 Jahre alt war, reiste ich ein Jahr lang durch Südamerika und kam durch viele arme Regionen. So bedauernswert und perspektivlos auch die äußere Lebensbedingungen der meisten Menschen waren, die dort lebten – unter ihnen traf ich viele, die zufriedener waren und sich mehr am Leben erfreuten als die meisten meiner Landsleute in Deutschland. So verwunderte es mich auch nicht, als vor einigen Jahren ein sog. Glücksatlas herauskam, der von Wissenschaftlern erstellt wurde, die untersucht hatten, in welchen Ländern der Erde die glücklichsten Menschen leben. Auf Platz eins stand nämlich nicht ein reiches Land, sondern eines der ärmsten Länder dieser Erde Paraguay. Es folgten 8 weitere lateinamerikanische Länder auf den ersten 10 Plätzen. Deutschland übrigens landete auf Platz 46, zusammen mit Vietnam, Tansania, Kenia u.a.

Ich möchte kein Plädoyer für die Armut halten, sondern nur darauf hinweisen, dass sich an der Beobachtung der Alten, wonach äußerer Wohlstand wenig oder nichts mit dem Glück der Menschen zu tun hat, bis heute nichts geändert hat. Davon ausgehend machten die alten Philosophen sich Gedanken darüber, wovon denn nun unser Glück und das gute oder gelingende Leben abhängen, wenn nicht von äußeren Gütern.

IV.

Sie haben sich in der Tat darüber sehr viele Gedanken gemacht. Ich kann das hier allenfalls skizzieren und will dies im Hinblick auf Aspekte tun, die für die Bewältigung Ihres Lebensalltags vielleicht von irgendeinem Nutzen sind. Nicht jeder von Ihnen wird sich angesprochen fühlen. Mich würde es schon freuen, wenn es dem einen oder anderen zu denken gibt und er hier und jetzt, angeregt durch das eine oder andere Wort, auf sich und sein Leben einmal wie von oben herabsieht und schaut, ob das denn alles so läuft, wie er sich das vorstellt oder ob es nicht vielleicht irgendwo etwas gibt, was er verändern und verbessern sollte.

1.

Im Hinblick auf unser Thema „Weisheit und Landwirtschaft“ fällt zunächst auf, dass eine der wichtigsten Thesen, die sowohl im alten Griechenland wie in China prominent vertreten wurde, dahin ging, wir müssten, um gut zu leben „naturgemäß“ leben. *„Der Mensch nehme die Erde zum Vorbild“*, heißt es bei den alten Chinesen.³ *„Weisheit ist es, ... der Natur gemäß zu handeln, indem man auf sie horcht“*, sagte ein griechischer Philosoph.⁴ *„Dein Selbst (also was du bist) ist die Natur, die Natur ist dein Selbst“*⁵, heißt es in einem alten indischen Text.

Was heißt das nun: „naturgemäß“ zu leben? Zunächst einmal, dass wir auf unsere eigene Natur acht geben, auf uns selbst hören sollten, auf die innere Stimme, auf unsere eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte, Zu- und Abneigungen. Wir sollten nicht etwas tun, was wir innerlich ablehnen. Wir sollten dem nachgehen, wozu uns ein innerer Wunsch und eine Sehnsucht treiben oder hinziehen. Wir sollten uns selbst nicht vernachlässigen. Wir sollten wissen, was wir leisten und bewerkstelligen können und was nicht. Gerade dieses Ausloten und Bemessen der eigenen Leistungsfähigkeit, der eigenen Kräfte, der körperlichen wie der seelischen, unseres Energiehaushalts, wird heute von vielen häufig missachtet, vor allem von Menschen, die mitten im Leben stehen und die neben der Familie vieles leisten, ein Unternehmen leiten, Mitarbeiter haben oder überhaupt einen Beruf ausüben, der stark fordert. Hier nehmen wir uns häufig zu viel vor, laden uns zu viel auf, vernachlässigen, was unser Körper und Geist an Ruhe, Erholung und Ablenkung braucht. Ich nehme mich da

³ Laotse, Tao Te King, 25; Übersetzung nach Ke II 488

⁴ Nestle, Vorsokratiker 104

⁵ Aitareya-Up. 1,1,1-2, zitiert nach Easwaran Eknathan, Die Upanischaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 172 f

selbst nicht aus.

Die Gründe dafür sind vielfältig: Teilweise sind es die sog. Sachzwänge, Druck von außen, die Gesetzmäßigkeiten des Marktes, die Erwartungen der Anderen; teilweise aber sind es auch die eigenen Wünsche, Ziele und Vorstellungen, der Wille, zu wachsen und größer zu werden, materielle Wünsche und das Bedürfnis nach wirtschaftlicher Unabhängigkeit und Absicherung.

So plausibel und nachvollziehbar diese Gründe sind - wenn wir dauerhaft über unsere Leistungsfähigkeit und Grenzen gehen, unseren Körper und Geist rücksichtslos ausbeuten und immer weiter treiben und belasten, ohne uns gleichzeitig die notwendigen Pausen und Erholungsphasen zu gönnen, dann wird es uns so ergehen, wie einem Acker, mit dem man über Jahre hinweg, ohne ihm Zeit zur Regeneration zu geben, eine Monokultur betreibt: irgendwann wird er keine Nährstoffe mehr haben, er wird nichts mehr abwerfen, er wird tot und unfruchtbar werden.

Wie wir mit unseren Feldern umgehen, so müssen wir auch mit unseren eigenen Kräften und Ressourcen haushalten. „Die Erde zum Vorbild nehmen“ heißt dann: Wie wir das Feld auch einmal brach liegen lassen, so müssen wir in unserem Lebensrhythmus Phasen einbauen, in denen sich Geist und Körper regenerieren können. Die Natur hat den Winter, in dem das Wachstum ruht und sich Erde und Pflanzen erholen können. Auch wir sollten den Winter dazu nutzen, kürzer zu treten, länger und mehr zu schlafen, weniger zu arbeiten.

Besteht keine Ausgeglichenheit zwischen Arbeit und Ruhe, dann werden wir auf Dauer gehetzt, missmutig und unzufrieden, unser Körper laugt aus und wird krank. Das Leben macht uns keine richtige Freude mehr. Das ist nicht schon dann der Fall, wenn wir einmal ein paar Wochen lang eine 60, 70 oder 80 Stunden-Woche haben. Stress als solcher kann zuweilen sehr belebend und gesund sein. Was krank macht und unser Leben eintrübt ist, wenn wir nach solchen Phasen keine ausreichenden Ruhezeiten einbauen. Stress und körperlich-seelische Belastung führen dann zur Krankheit, wenn sie über längere Zeit aufrechterhalten und nicht mehr abgebaut wird, wenn es an einem genügenden Ausgleich fehlt.

Bei Stress, innerer Anspannung und belastendem Druck, gleichgültig wodurch er ausgelöst

wird, sei es durch zu viel Arbeit, wirtschaftliche Probleme, Konflikte auf der Arbeit oder in der Familie, Unzufriedenheit mit sich selbst oder äußere Ereignisse wie der Verlust eines nahestehenden Menschen, in all diesen Zuständen schüttet der Körper Stresshormone aus. Diese haben im Grundsatz eine positive Funktion, weil sie uns, unseren Körper und unser Immunsystem in Alarm- und Abwehrbereitschaft versetzen. Denken Sie an plötzliche Gefahrensituationen oder an Virus-Erkrankungen. Da brauchen Körper und Geist funktionierende Abwehrkräfte. Werden diese Stresshormone aber nicht heruntergefahren, wenn die Gefahr vorbei ist oder der Feind, etwa ein Krankheitserreger, besiegt ist, dann greifen diese Hormone, die sehr aggressiv sind, die eigenen Zellen an. Zahlreiche Krankheiten können auf diese Weise entstehen, selbst sehr schwerwiegende wie Krebs und Autoimmunerkrankungen. Wo diese Stresshormone aber selbst keine Krankheiten herbeiführen, da können sie insofern unser Wohlbefinden und unsere Schaffenskraft dadurch erheblich beeinträchtigen, dass sie Krankheitsprozesse verstärken oder in die Länge ziehen; oder sie behindern, erschweren und verzögern Heilungsprozesse. All das hat häufig mit einem fehlenden Gleichgewicht von Arbeit und Erholung, von Belastung und Entlastung zu tun.

Jeder von Ihnen hat es gewiss schon einmal erlebt, dass sich eine Krankheit als hartnäckig herausgestellt hat und einfach nicht enden wollte; oder dass sie ständig wiederkam. Wenn mir so etwas passiert, dann kann ich das regelmäßig damit in Verbindung bringen, dass ich mich zuvor in irgendeiner Form übernommen oder überlastet habe, dass ich nicht gut mit mir und meinem Körper umgegangen bin, dass ich irgendein Problem oder einen Konflikt, der mich belastet hat, vor mich hergeschoben habe, ohne ihn zu lösen.

2.

Hilfreich ist es auch, im eigenen Leben möglichst keine Monokultur zu betreiben. Wie wir das, was wir auf einem Feld anbauen, regelmäßig wechseln, so sollten auch wir für uns selbst in ausreichendem Maß ein Gegengewicht zu unserer Arbeit schaffen, sei es, dass wir uns – sei es auch nur phasenweise – intensiv um die Familie und die Kinder kümmern, ein Hobby pflegen, das uns begeistert, regelmäßig Sport betreiben, um Körper und Geist fit zu halten, oder Bücher zu lesen, sei es packende Romane lesen oder Sachbücher über etwas, das uns brennend interessiert.

Keiner von uns hat nur ein Interesse, nur ein Bedürfnis, nur eine Sehnsucht. Das gerät häufig in Vergessenheit, wenn wir von morgens bis abends im Büro hocken, vor unserem Computer sitzen, auf dem Feld oder in den Ställen arbeiten. Ein ausgeglichenes Leben zu führen, bedeutet nicht nur, dass wir die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit beachten und nichts im Übermaß betreiben. Ausgeglichenheit bedeutet auch, den verschiedenen Bedürfnissen in uns gerecht werden. Wir sollten nicht einseitig leben. Wir sollten wesentlichen Bedürfnissen in unserem Leben Raum und Zeit zur Entfaltung geben. Alle wesentlichen Bedürfnisse, die in uns schlummern, wollen wachsen, gedeihen, blühen und Früchte tragen. Dieser innere Garten will **auch** gehegt und gepflegt werden.

Wer da etwas vernachlässigt, zu kurz kommen oder verkümmern lässt, und alle seine Energien und all seine Zeit nur auf eine Sache setzt, etwa das berufliche Fortkommen oder den Erfolg und das Überleben des Betriebs, der wird auf Dauer in eine innere Unausgeglichenheit geraten, wird ein inneres Ungleichgewicht, etwas Unausgelebtes mit sich herumtragen. Das aber lastet auf der Seele, macht sie unzufrieden, führt zu Unwohlsein, zu einer unbefriedigten und unzufriedenen Seelenverfassung, und das wiederum zu körperlicher Krankheit. Wir sind alle mehr als unser Beruf. Es gibt auch noch etwas neben dem Betrieb, neben unserer Arbeit. Die Arbeit und der Gelderwerb sind eigentlich nur Mittel zum Zweck, nämlich gut zu leben und sich am Leben zu erfreuen. Das ist der Sinn der Arbeit, der Sinn unseres Lebens. Wir dürfen das Mittel nicht zum Zweck machen. Das aber geschieht, wenn wir der Arbeit nicht ein Gegengewicht entgegensetzen. Dieses Gegengewicht müssen wir aus dem schöpfen, was uns außer der Arbeit noch wichtig ist im Leben und uns am Herzen liegt. Da sollten wir ein bisschen mehr auf uns acht geben, in uns hineinhorchen und aufrichtig mit uns selbst umgehen; uns sagen: das und das tut mir gut, macht mir Freude, erfüllt mein Leben. Ich will dem Zeit einräumen, will mich darum kümmern, will mein Leben so einrichten, dass auch diese Seite meines Daseins lebt, wächst und blüht.

Auch das gehört zu einem „naturgemäßen“, gesunden und guten Leben. Denn es ist unsere eigene Natur, es sind unsere Veranlagungen, Neigungen, denen wir Gewalt antun, wenn wir Wesentliches vernachlässigen oder ignorieren. Auch die äußere Natur lebt von ihrer Vielfalt und dem ständigen Ausgleich vieler unterschiedlicher, ja nicht selten gegensätzlicher Kräfte: Kälte und Hitze, Sonne und Wolken, Regen und Trockenheit, Pflanzen, Insekten und Tiere,

die gut für das eine, aber schädlich für das andere sind, wieder andere, die dafür sorgen, dass keine dieser Pflanzen, Insekten und Tiere so dominant wird, dass das natürliche Gleichgewicht auf Dauer ins Wanken gerät und die Natur als Ganzes, als lebender Organismus im Kleinen wie im Großen in Gefahr gerät.

Die großen Philosophen der Antike fanden für das, wie wir mit uns umgehen sollten, um diesen gesunden Ausgleich in uns selbst und zwischen unseren verschiedenen Bedürfnissen herzustellen und zu bewahren, ein schönes Bild. Sie griffen zur Veranschaulichung der damit aufgeworfenen Fragen zu dem Bild eines Wagenlenkers, seinerzeit noch von Pferden gezogen, meistens von zwei oder vier. Für den griechischen Philosophen Platon gleicht die menschliche Vernunft, d.h. die Fähigkeit zur bewussten Lebensgestaltung und -steuerung, dem Wagenlenker, und die verschiedenen Seelenkräfte, Bedürfnisse, Sehnsüchte den Pferden, deren es also eigentlich noch viel mehr gibt als zwei oder vier. Für den Wagenlenker sei es nun von entscheidender Bedeutung, dass er den Charakter der einzelnen Pferde so genau wie möglich kennt, sprich: unsere individuellen Stärken und Schwächen, Bedürfnisse und Begabungen. Nur so wisse er, welches Pferd er wann zügeln und welches er wann antreiben müsse, damit die Pferde harmonisch im Gleichschritt laufen. Denn kein Pferd dürfe zu dominant werden. Nur wenn ihm dies gelinge, komme der Wagen schnell und sicher ans Ziel, mit anderen Worten: Wir führen dann das Leben, das wir uns wünschen und vorgestellt haben. Je besser wir diese „*Kunst des Wagenlenkens*“ beherrschen, umso mehr werden wir uns selbst gerecht, runde sich unsere Persönlichkeit ab, gewinnen wir Selbstvertrauen, Stabilität, Ausgeglichenheit, Stärke und Kraft.

Nun hat man bereits damals bemerkt, dass diese „*Kunst des Wagenlenkens*“, die nichts anderes ist als Lebenskunst, nicht so einfach ist. Neben der Fähigkeit zu aufrichtiger Selbsterkenntnis bedarf es eines Höchstmaßes an Selbstdisziplin. Der Muskel, den wir hier trainieren müssen, ist neben der *Einsicht* vor allem die *Selbstbeherrschung*, einer der zentralen Begriffe antiker Lebensweisheit. Darunter verstanden die Alten keineswegs ein rigides Unterdrücken von Bedürfnissen. Gemeint war vielmehr ein ausgewogenes Steuern und Ausbalancieren unserer alltäglichen Bedürfnisse. Die Selbstbeherrschung ist der feste Griff, der Zügel, sei es zum Bremsen oder zum Antreiben unserer Rösser, sprich: unserer inneren Kräfte.

Ist der Muskel der Selbstbeherrschung schwach, sollten wir uns fragen, warum das so ist. Die Gründe liegen immer in uns selbst. Besonders die alten Inder waren es, die all die unbewussten emotionalen Widerstände und Selbsttäuschungen, die Trägheiten und Bequemlichkeiten aufzudecken versuchten, die sich einer bewussten, selbstbeherrschten Lebensführung immer wieder in den Weg stellen. Das soll hier nicht näher ausgeführt werden. Es genügt, wenn verständlich geworden ist, welche Bedeutung der Selbsterkenntnis und dem bewussten, zielgerichteten Umgang mit unseren „Seelenkräften“ für die Aufgabe einer gelungenen, naturgemäßen, gesunden Lebensführung zukommt, dem Wachsen und Gedeihen unserer Persönlichkeit wie unseres Lebens.

3.

Zwei wichtige Aspekte der „Selbstkultivierung“ können wir aus dem bis hierher Gesagten erkennen. Erstens, dass für die Alten eine „**naturgemäße Lebensführung**“, die sie immer wieder einforderten, ein ausgeglichenes Leben war, das nichts zu sehr, nichts im Übermaß betreibt. Wie die Rhythmen, Zyklen und Zeiten der Natur stets ein Gleichgewicht wahren, das Wachstum, Blüte und Reife erst ermöglicht, so gibt es auch für unsere Seele und unseren Körper ein richtiges Maß und einen notwendigen Rhythmus. Kommt es hier zu Unausgeglichheiten und Missverhältnissen, so erleiden Körper und Seele Schaden. „*Erkenne den Rhythmus, der im Leben herrscht*“, empfahl ein weiser griechischer Dichter von 2700 Jahren, als er bemerkte, dass die Menschen immer wieder dazu neigen, über das ihnen zuträgliche Maß hinauszugehen, sei es im Essen und Trinken, bei der Arbeit und Geschäftstätigkeit oder in dem Streben nach Ehre und Ansehen.

Der zweite interessante Aspekt besteht darin, dass für die Weisen des Altertums ein gutes, zufriedenes Leben identisch war mit einem **gesunden Leben**. Glück und nachhaltiges Wohlbefinden war für sie vor allem seelische Gesundheit und Ausgeglichenheit. Seelische Gesundheit aber war ihnen die Voraussetzung für körperliche Gesundheit. Sie wussten, dass viele körperliche Krankheiten durch seelische Konflikte oder Belastungen herbeigeführt werden, wie etwa durch dauerhaften Stress und Überlastung, übermäßigen Ärger und Zorn, Sorgen und Ängste, Neid und Gier. Umgekehrt erwächst das Lebensglück aus einem ausgeglichenen, d.h. gesunden Seelenleben.

Diesen gelingende Umgang mit sich selbst und den eigenen Seelenkräften können wir uns bildlich vorstellen wie der kleine Garten vor dem Haus: Wenn wir neben der Arbeit auf den großen Feldern, die unsere materielle Lebensgrundlage sicherstellt, auch diesen kleinen Garten vor unserer Haustüre kontinuierlich pflegen, das Unkraut herausreißen, Steine entfernen, Schädlinge bekämpfen, Samen pflanzen, Wasser gießen und das Angepflanzte vor Frost und Kälte schützen, dann wird auch er eines Tages Früchte tragen.

So verhält es sich auch mit der Arbeit an uns selbst, der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, der "Beackerung" oder Pflege unserer Seele und unseres Lebens. Wir sollten mit uns selbst, unserem Lebenspartner, den Kindern, Verwandten und Nachbarn so umgehen wie mit unseren Feldern, wie mit unseren Nutztieren. Wir sollten darauf achten, dass alles wächst, blüht und gedeiht und am Ende Früchte trägt. Ein gutes, gelingendes, glückliches Leben zu führen ist – so gesehen – dasselbe, wie ein guter Landwirt zu sein. *"Die Landwirtschaft ist der Weisheit bluts- oder wesensverwandt"*. Die alten Weisen wussten das.

4.

Ihnen war auch klar, dass eine permanente körperliche oder seelische Selbstüberforderung, zu der heutiges Unternehmertum häufig zu entarten neigt, allenfalls vordergründig und kurzfristig mehr Ertrag bringt, auf Dauer gesehen aber die schlechtere Strategie ist. *„Siehe auf das Ende“*, sagte einer der sog. „Sieben Weisen“ im alten Griechenland. *„Siehe auf das Ende“* heißt, auch die mittel- und langfristigen Folgen seiner Handlungen und seiner Lebensweise zu bedenken und sich bei allem zu fragen, was ist für mich, meine Familie, Freunde, meine Gemeinde, auf Dauer gesehen das Beste. Das ist nicht immer schneller Wohlstand, schneller gesellschaftlicher Aufstieg oder schneller oder hoher Unternehmensgewinn. Gerade deshalb nannte man sie Weise, weil sie ihre Entscheidungen und Handlungen stets sehr umsichtig und weitsichtig bedachten. Weisheitsdenken ist Nachhaltigkeitsdenken. Es kommt nicht darauf an, kurzfristig große Gewinne zu erzielen, sondern dauerhaft Wachstum oder Stabilität zu garantieren. Nicht punktuelle Erfolge und Glücksgefühle sind unser Lebensziel, sondern ein dauerhaftes Wohlbefinden und langfristige Zufriedenheit und Freude am Leben.

Auch hier ist die Nähe zur Natur und zu unserem Umgang mit ihr greifbar. Sind wir nicht hier und da dabei, die Natur in einer Weise auszubeuten und aus dem Gleichgewicht zu

bringen, die unseren Kindern und Enkeln die größten Probleme bereiten wird? Was wir hier global bemerken, gilt gleichermaßen für die nationale Ökonomie, für ein einzelnes Unternehmen, für das eigene Haus und das eigene Leben: Überall sind allzu große Einseitigkeiten und Unausgeglichenheiten, mögen sie auch kurzfristig schnellen und großen Ertrag bringen, auf Dauer gesehen schädlich und verhindern nachhaltiges Wachstum und Stabilität.

Wenn der Langstreckenläufer im Tempo eines 800 Meter-Läufers beginnt, wird er entweder als Letzter oder nie ans Ziel kommen. Nur wer seine Kräfte gut einzuteilen weiß, wird mit einem guten Ergebnis ans Ziel gelangen. Zahlreich sind die Manager, die in den ersten Jahren durch Selbstausschöpfung ihrer seelisch-körperlichen Kräfte große Gewinne für das Unternehmen erzielen, um dann durch Krankheit und Burnout für längere Zeit, manchmal für Jahre auszufallen. Zahlreich sind die Unternehmen, die kurzfristig die Konkurrenz überflügeln, um nach 10 Jahren plötzlich gänzlich vom Markt zu verschwinden, weil sie an anderer Stelle die Grundlagen für ein organisches Wachstum und nachhaltige Stabilität vernachlässigt haben.

Wie die Natur auf ewige Reproduktion, auf ewiges Wachsen und Blühen, auf ewigen Bestand im ständigen Wechsel von Entstehen und Vergehen angelegt ist, so ist auch die philosophische Betrachtung unseres Lebens, die Weisheit, und die daraus folgende gute und gesunde Lebensführung auf das Ganze unseres Lebens und die volle Spanne unserer Lebenszeit angelegt. Sie fragt, wie wir leben sollen, um auf lange Sicht und dauerhaft Zufriedenheit herzustellen und wahren zu können. Die Natur als Ganzes ist der nachhaltigste Organismus den wir kennen. In dieser herausragenden Eigenschaft der Nachhaltigkeit soll sie uns Vorbild und Lehrmeister sein, sind wir doch selbst ein Teil der Natur. Daher konnten die Alten sagen, die Agrikultur, die Landwirtschaft, als eine Form der Pflege und Hege der Natur, ist der Weisheit, der Kultur und Pflege unserer Persönlichkeit und unseres Lebens, bluts- und wesensverwandt.

5.

Was wir soeben über Stress und Überforderung und ihr Missverhältnis zu einer gesunden, natürlichen Lebensweise gesagt haben, lässt sich auf Vieles in unserer Lebensweise

übertragen. Ich will dies hier nur andeuten, denn ich fürchte, ich habe Ihre Aufmerksamkeit schon über Gebühr strapaziert. So meinten die Alten, dass es kein Zeichen einer gesunden, ausgeglichenen Lebensweise ist, wenn wir uns übermäßig und allzu oft ärgern, in Zorn geraten, wütend werden, wenn wir neidisch, eifersüchtig oder gierig sind, wenn uns Ängste und Sorgen belasten, wenn wir übermäßig trauern und nur schwer mit Schicksalsschlägen, Verlusten oder Veränderungen umgehen können. Für die Alten waren das alles Krankheiten der Seele, die auf Dauer zu körperlichen Krankheiten führen. Darin gibt ihnen die moderne Biomedizin recht. All diese Faktoren sind Stressoren, die unseren Körper belasten und auf Dauer, wo sie massiv und übermäßig auftreten, zu allen möglichen Krankheiten führen, einschließlich Krebs, Herzinfarkt und Kreislaufkollaps.

Die Pflege und Kultur unseres Lebens sollte sich darum bemühen, dort, wo der eine oder andere der genannten Stressoren zu stark wird, etwas dagegen zu tun, an sich zu arbeiten, um eine Verbesserung der seelisch-geistigen Verfassung herbeizuführen. Diese Belastungen gleichen dem Unkraut und Ungeziefer in der Natur, das das Getreide und die Frucht angreift und schließlich zerstört, wenn wir nichts dagegen tun. Leider gibt es kein Unkrautvertilgungsmittel für unsere Seele und unsere Lebensführung, das wir einfach einzunehmen hätten, von Bier und einem Schoppen Wein einmal abgesehen. Wir müssen etwas tun für uns. Aber die Fähigkeit und das Rüstzeug dazu haben wir alle. Wir müssen dazu nicht Philosophie studieren. Ein bisschen Aufmerksamkeit, Offenheit, Experimentierfreude; Mut und Zeit tut es auch und ist schon ein guter Anfang.

Wie sich bei den meisten körperlichen Krankheiten der Körper und seine Natur selbst hilft, die Medikamente und der Arzt die Selbstheilungskräfte des Körpers i.d.R. nur unterstützen, so hat auch unsere Seele natürliche Kräfte und Ressourcen, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Fähigkeit bezeichnet man heute als „Resilienz“, der Fähigkeit, nach einer Erschütterung oder emotionalen Aufwallung möglichst schnell wieder in einen gesunden Zustand der Ausgeglichenheit zurückzufinden. Auch hier können wir uns die Natur zum Vorbild nehmen. Sie ist im hohen Grade anpassungsfähig an veränderte Umstände und gleicht sich aus eigener Kraft selbst aus. Wenn wir das von ihr lernen, dann finden wir auch den für uns richtigen Weg zu einem gedeihlichen Zusammenleben, sei es im Betrieb, im Umgang mit den Mitarbeitern, in der Familie und in der Gemeinde.

Allerdings ist das bei uns Menschen nicht so einfach. Wir müssen uns gewöhnen, hell, wach, aufgeschlossen und ständig bereit sein, etwas hinzuzulernen, nicht nur was die Führung unseres Unternehmens und den Umgang mit den Mitarbeitern betrifft, sondern in vielleicht noch stärkerem Maße in der Kenntnis und im Umgang mit uns selbst. Das alles lehrte die alte Philosophie, die ich in meiner Schule für antike Lebensweisheit MASS UND MITTE unterrichtete. Im Zentrum all dieser Lehren aber steht die Natur, die des Menschen und der menschlichen Dinge. Und wenn ich an mir selbst arbeite, was ich nebenbei ständig tue, dann komme ich mir vor wie jener Landmann, der Onkel aus dem Hunsrück, der nach der täglichen Arbeit auf dem Felde nicht vergaß, die Kräuter und Blumen im eigenen Garten zu pflegen und hegen.

V.

Nun kann ich mir vorstellen, dass Ihnen das Gesagte wie graue Theorie vorkommt, die sich vielleicht schön anhört, aber doch weit entfernt ist von den Herausforderungen und Problemen, vor die viele von Ihnen in einem harten Existenzkampf täglich gestellt sind. Aber es hilft nichts: Dieser Existenzkampf, den auch ich sehr gut kenne und phasenweise auch heute noch erlebe und durchleide (obwohl es bei mir im Allgemeinen wahrscheinlich etwas ruhiger zugeht als bei Ihnen), ist nur die eine Seite unseres Lebens. Wir können uns genauso wenig vor dieser Seite lösen wie vor der anderen Seite, die unser Leben als Ganzes, jenseits der Arbeit, im Kreise der Familie und Freunde betrifft. Vor allem können wir nicht vor uns selbst fliehen. Auch und vor allem als Privatmensch sind wir aufgefordert, unser Leben verantwortungsvoll in die Hand zu nehmen und uns auch um den Garten vor dem eigenen Haus zu kümmern. So schwierig es auch sein mag, neben der vielen Arbeit auch dafür noch Zeit zu finden, so schwer es uns auch fällt, über uns selbst nachzudenken, uns mit etwas anderem zu beschäftigen als dem erlernten Beruf, den wir aus dem FF beherrschen, einmal über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen, uns zu öffnen - ich möchte Ihnen nur wärmstens ans Herz legen, wenn Sie es nicht ohnehin schon praktizieren, genau dies in Ihrem Lebensalltag einzurichten und dem regelmäßigen Zeit und Raum in Ihrem Leben zu geben. Kümmern Sie sich mit der gleichen Energie und Einsatzfreude wie für Ihr Unternehmen auch für Ihre privaten Dinge, wenn es auch nur für einen Bruchteil der Zeit ist, die Sie auf den Feldern oder im Betrieb verbringen. Beide Seiten werden davon gewinnen, die private wie die berufliche. Wenn Sie sich rundum wohl fühlen und ihr Leben als Ganzes

gut eingerichtet haben, dann wird Ihre Familie ebenso wie der Betrieb und ihre Mitarbeiter davon profitieren. Dann haben Sie in Ihrem Leben jenen harmonischen Ausgleich hergestellt, der in der Natur herrscht und dem Sie Ihre Lebens- und Arbeitsgrundlage zu verdanken haben. Gehen Sie ebenso weise mit Ihrem eigenen Leben um wie mit der Natur und Ihren Feldern, dann werden Sie dauerhaft reiche Frucht einfahren.

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.
