

# „Mach dich selbst glücklich“

Der Philosoph und Oscar-Preisträger Albert Kitzler erklärt in seiner „Philosophie für Praktiker“, wie ein gutes Leben gelingen kann

Der heute 59-jährige promovierte Rechtsphilosoph war nie ein Mann im Elfenbeinturm denkerischen Abgehobenseins. Nach Philosophie- und Jura-Studien in Freiburg ging Albert Kitzler als wissenschaftlicher Mitarbeiter an den Heidegger-Lehrstuhl, aber das war ihm auf Dauer zu akademisch. Er brach aus, reiste ein Jahr durch Südamerika, lernte Gitarre und lehrte Tango. Anschließend arbeitete er mehr als 20 Jahre lang als Medienanwalt und zeitgleich als Filmproduzent. Seine Filme erhielten zahlreiche internationale Auszeichnungen, sein größter Erfolg war der Kurzfilm „Schwarzfahrer“, der mehr als 60 Preise einheimste und 1994 in Los Angeles mit dem Oscar ausgezeichnet wurde. Kitzler, 1955 im Hunsrück geboren und in Duisburg in einfachsten Verhältnissen aufgewachsen, lebt heute mit seiner Familie in Berlin und München. Er ist zur Philosophie zurückgekehrt. Seine These: Alles, was heute philosophiert wird, ist schon in der Antike philosophiert worden. 2010 gründete er in Berlin seine „Maß und Mitte – Schule für antike Lebensweisheit“ und vermittelt auf lebensnahe Weise philosophische Erkenntnisse.

Beim Interview trägt er Sandalen und offenes Hemd. Seine Gitarre hat er auch mitgebracht. Mit Kitzler sprach unser Autor Roland Mischke.

*Ihr Buch trägt den Titel „Wie lebe ich ein gutes Leben?“ Das fragt sich vermutlich jeder Mensch. Können Sie eine kompakte Antwort formulieren?*

**Kitzler:** Die antike Weisheitslehre in West und Ost, die ich in meinem Buch darstelle, empfahl, ausgeglichen und authentisch zu leben, innerlich unabhängig und selbstbestimmt, aufrichtig und achtsam, maßvoll und selbstgenügsam, ohne Angst und Sorgen, heiter und gelassen.

*Das ist leicht gesagt.*

**Kitzler:** Wäre es eine einfache Aufgabe, gut zu leben, hätte ich kein Buch darüber geschrieben.

*Sie haben die Essenz des Weisheitswissens der Welt in Ihrem Buch dargestellt, übertragen auf unsere Zeit. Ist das überhaupt möglich?*

**Kitzler:** Schon während meines Philosophiestudiums hatte ich mich eingehend mit der antiken Philosophie beschäftigt. Vor etwa zwölf Jahren habe ich den Faden wieder aufgenommen und intensive Studien betrieben. Dabei konnte ich feststellen, dass die großen Denker der Antike kultur- und zeitübergreifend ganz ähnliche Antworten auf grundlegende Lebensfragen gegeben haben. Es gibt Abweichungen im Detail, aber es ist erstaunlich, wie groß die Übereinstimmung in den praktischen Resultaten ist, im Hinblick darauf, was wir konkret tun sollten, um ein „gutes Leben“ zu führen. Diese Übereinstimmungen nenne ich die „Essenz des antiken Weisheitswissens“.

*Sie verbinden westliche und östliche Philosophie und zitieren Seneca, Epikur, Konfuzius, Laotse, Buddha und andere. Was können uns diese alten Weisheiten aus so unterschiedlichen Kulturen in unserer schnelllebigen Zeit noch sagen?*

**Kitzler:** Wenn wir die alten Texte vom historischen Gewand befreien und nur auf die Sache schauen, die in ihnen zur

Sprache kommt, dann erkennen wir, dass sie sich mit denselben „ewigen“ Lebensfragen beschäftigen, mit denen wir uns noch hier und heute beschäftigen. Heute wie damals sehnen wir uns nach Liebe, Geborgenheit, Seelenruhe, Authentizität, kämpfen mit Ängsten, Sorgen und dem Unfrieden in der Welt. Vieles hat sich verändert, nur der Mensch nicht.

*Wirklich nicht?*

**Kitzler:** In der gegenwärtigen Literatur ist mir noch kein Aspekt begegnet, der nicht schon in der Antike bedacht worden ist. Ich glaube, Nietzsche hat Recht, wenn er sagt, dass die Weisheit seit Epikur keinen Schritt vorwärts gemacht habe, aber „oftmals tausend Schritte zurück“. Ein Beispiel: Die kognitive Verhaltenstherapie betont – und sie wird darin bestärkt durch die Neurobiologie –, wie wichtig es sei, Gewohnheiten zu ändern und andere Denk- und Verhaltensmuster einzüben, wenn wir etwas in unserem Leben verändern möchten. Dieselbe Erkenntnis brachte vor 2700 Jahren Periander auf die kurze Formel: „Alles ist Übung.“

*Die Philosophie boomt. In den letzten Jahren gelangten gleich zwei neue Fachzeitschriften auf den Markt, es gibt Fernsehsendungen und die School of Life von Alain de Botton in London. Mit seinem Buch über die Gelassenheit führt der Philosoph Wilhelm Schmid seit Wochen die Bestsellerlisten an. Da ist doch längst etwas aufgepoppt, wie Sie einmal sagten.*

**Kitzler:** Viele Menschen spüren, dass wir an eine materielle Konsum- und Wachstumsgrenze gelangt sind. Die Quantität verliert an Bedeutung, während die Qualität des Lebens immer wichtiger wird. Auch die antike Philosophie erlebt eine Renaissance, allerdings oftmals beschränkt auf einzelne Denker oder Richtungen und regelmäßig begrenzt auf einen Kulturkreis. In meinem Buch habe ich versucht, diese Bestrebungen um die Dimension des interkulturellen Vergleichs zu erweitern, indem ich nach Übereinstimmungen und Unterschieden im antiken Denken der Griechen, Chinesen und Inder frage. Diese Philosophie wollte den Menschen vor allem „das Leben lehren“ und ihnen ein hilfreiches Rüstzeug zur Lebensbe-

wältigung zur Verfügung stellen.

*Was vermitteln Sie in Ihrer „Schule für antike Lebensweisheit“?*

**Kitzler:** Was die großen Denker der Antike zu den „ewigen Lebensfragen“ gesagt haben. Etwa wie wir am besten mit Schicksalsschlägen umgehen, mit Veränderung, Verlust und Vergänglichkeit; wie wir gelassener, ausgeglichener und heiterer leben können; wie wir uns von diesen wertvollen Gedanken, Empfehlungen und konkreten Übungen anregen lassen können, an unserem Leben kleine Korrekturen vorzunehmen, die uns bereichern und nachhaltig unsere Lebensfreude erhöhen.

*Welche Menschen suchen bei Ihnen Antworten?*

**Kitzler:** Sie sind aufgeschlossen und neugierig, sie ahnen, dass die Philosophie ihnen einen neuen, erhellenden und undogmatischen Zugang zu ihrem Leben eröffnen und sie zur Reflexion inspirieren kann.

*Sie betonen, dass wir unsere Gewohnheiten ändern müssten, sonst ändere sich nichts. Aber der Mensch ist doch ein Gewohnheitstier?*

**Kitzler:** Eben deshalb! Weil wir, zuge-spitzt formuliert, nichts anderes sind als unsere Denk- und Verhaltensgewohn-

heiten. Deshalb müssen wir, wenn wir etwas verändern wollen, bei den Gewohnheiten ansetzen. Aristoteles sagte, wir haben zwei Naturen: Die eine ist uns bei Geburt mitgegeben, die andere schaffen wir selbst durch unsere Gewohnheiten. Er wusste, dass wir nicht allein durch unsere Vernunft gesteuert werden, sondern ebenso durch verinnerlichte Denk- und Verhaltensmuster, die unbewusst in uns ablaufen. Viele dieser Gewohnheiten tun uns gut. Es gibt aber auch viele schädliche Denk- und Lebensgewohnheiten, Ursache für die meisten unserer Probleme. Aber: Wir können die automatischen Schaltkreise unserer Synapsen verändern. Das meinte Seneca, als er sagte: „Mach dich selbst glücklich!“

*Sie zitieren Laotse: Alles kehrt zurück zur Wurzel. Rückkehr zur Wurzel ist Stille. In der Stille erfolgt eine Hinwendung zum eigenen Schicksal. Aber wie vollzieht sich diese Hinwendung?*

**Kitzler:** Wenn wir uns einmal aus allen Alltagsbezügen heraus nehmen, abschalten, den Schritt anhalten (still werden) und uns fragen, was unsere eigentlichen und tiefsten Bedürfnisse sind, sie aufschreiben, bedenken und fest in den Blick nehmen, dann entsteht von selbst der Entschluss, ihnen mehr Raum zu geben. Das meinte Laotse mit „Hinwendung zum Schicksal“. Etwas Ähnliches hatte der Philosoph Heraklit im Auge, als er sagte, der Charakter sei des Menschen Schicksal.

*Ab wann ist ein Mensch bereit für die Stille, die Einkehr? Junge Leute wollen Party machen, etwas erleben, im Getümmel sein...*

**Kitzler:** Auch junge Menschen sehnen sich hin und wieder nach Ruhe und Besinnung. Auch sie spüren Entfremdung und Sinnlosigkeit. Aber es ist richtig, dass diese Sehnsucht nach einer „Geborgenheit im Innern“ wächst. Die Antike kannte Einteilungen des Lebens in bestimmte Lebensalter. Das der inneren Einkehr war immer eines der Fortgeschrittenen. Das liegt daran, dass Weisheit viel Lebenserfahrung voraussetzt. Allerdings werden wir nie weise, wenn wir uns nicht schon früh auf den Weg machen und schon als junger Mensch aufgeschlossen, neugierig und lernbereit sind. Epikur meinte daher, es sei nie

zu früh (und nie zu spät), mit der Philosophie zu beginnen.

*Wer auf den Pfaden der Weisheitslehrer geht – wie verändert sich dessen Bezugssystem?*

**Kitzler:** Die äußeren Ziele verlieren an Bedeutung zugunsten innerer, persönlicher oder familiärer Werte. Zu mir kommen häufig Menschen zwischen 40 und 50, die sich nach anstrengenden Arbeitsjahren vorgenommen haben, jetzt mehr für sich selbst, die Familie und die Freunde zu tun.

*Wir entnehmen Ihrer „Philosophie für Praktiker“: Einfach und heiter leben, das ist das Ziel. Aber wie gelangt man dorthin?*

**Kitzler:** Einfachheit und Heiterkeit sind weniger das Ziel als vielmehr die nachhaltige Folge einer weiseren Lebensführung. Wenn wir in unserem Denken und Verhalten entschlossen und konsequent Gewohnheiten einüben, die für Körper und Seele gesünder, ausgewogener und nährender sind, dann wird sich eine gelassene Heiterkeit von selbst einstellen. Das Leben wird einfacher.

*Sie betonen, dass Übung alles sei, daran führe kein Weg vorbei. Übung lebenslang?*

**Kitzler:** Ja. Der Grieche Solon sagte: „Greis schon bin ich und lerne immer noch dazu.“ Wer aufgehört hat zu lernen, hat aufgehört, sich weiter zu entwickeln. Manche sagen: Er habe aufgehört zu leben.

*Sie haben sich in vielem versucht, bevor Sie Ihre Schule gründeten. Haben die alten Philosophen Sie immer begleitet? Oder haben Sie die zwischenzeitlich weniger beachtet?*

**Kitzler:** Obgleich sie mich stets begleiteten, habe ich sie hin und wieder aus den Augen verloren, weil ich ihre Weisheiten noch nicht gründlich genug verstanden oder verinnerlicht hatte. Zum Glück kamen sie immer wieder zurück. Jetzt verbindet uns eine untrennbare Freundschaft.

**Literatur** Albert Kitzler: „Wie lebe ich ein gutes Leben?“ Pattloch Verlag, München, 267 S., 19,99 Euro; **Internet** [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de)



Im Augenblick der Erleuchtung: Mit Blattgold belegte Hand einer Buddha-Statue in den Ruinen von Sukhothai, der einstigen Hauptstadt Thailands

FOTOS: DPA / PATTLOCH VERLAG



Zurück zur Philosophie: Medienanwalt und Filmproduzent Albert Kitzler