

REBEKKA REINHARD

WÜRDE  
**PLATON**  
**PRADA**  
TRAGEN?

## Die Autorin

© Kay Blaschke



Dr. Rebekka Reinhard studierte Philosophie, Amerikanistik und Italianistik und promovierte über amerikanische und französische Gegenwartsphilosophie. Heute ist sie als philosophische Beraterin in eigener Praxis tätig. Auch arbeitet sie im klinischen Bereich sowie als Referentin, unter anderem in der ärztlichen Fortbildung und mit Führungskräften von Unternehmen. Ihr erstes Buch *Die Sinn-Diät*, erschienen 2009 im Ludwig Verlag, war ein Bestseller. Zuletzt erschien bei Ludwig *Odysseus oder Die Kunst des Irrrens*.

REBEKKA REINHARD

WÜRDE  
**PLATON**  
**PRADA**  
TRAGEN?

Philosophische Überlebensstipps  
für den Lifestyle-Dschungel

Mit Illustrationen der Autorin

LUDWIG 

Ein Teil der Texte erschien bereits in der Zeitschrift  
*Madame* und wurde für die Buchfassung überarbeitet.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Maxi Offset*

liefert Igepa group, hergestellt von UPM, Werk Dörpen.

Lektorat: Regina Carstensen, München

Copyright © 2011 by Ludwig Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

[www.ludwig-verlag.de](http://www.ludwig-verlag.de)

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Innenillustrationen: Rebekka Reinhard

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: RMO, München

Printed in Germany 2011

ISBN: 978-3-453-28029-8

# Inhalt

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b> .....               | 9  |
| <b>Apropos Schuhe</b> .....        | 12 |
| <b>Apropos Männer</b> .....        | 14 |
| <b>Apropos Faulheit</b> .....      | 16 |
| <b>Apropos Technik</b> .....       | 18 |
| <b>Apropos Unruhe</b> .....        | 20 |
| <b>Apropos Familie</b> .....       | 22 |
| <b>Apropos Schönheit</b> .....     | 24 |
| <b>Apropos Zeitdruck</b> .....     | 26 |
| <b>Apropos Ehe</b> .....           | 28 |
| <b>Apropos Selbstliebe 1</b> ..... | 30 |
| <b>Apropos Selbstliebe 2</b> ..... | 32 |
| <b>Apropos Lebenssinn</b> .....    | 34 |
| <b>Apropos Stil</b> .....          | 36 |
| <b>Apropos Neinsagen</b> .....     | 38 |
| <b>Apropos Anfang</b> .....        | 40 |
| <b>Apropos Small Talk</b> .....    | 42 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Apropos Begierde</b> .....            | 44 |
| <b>Apropos schlechtes Gewissen</b> ..... | 46 |
| <b>Apropos Freundinnen</b> .....         | 48 |
| <b>Apropos Glück</b> .....               | 50 |
| <b>Apropos Lügen</b> .....               | 52 |
| <b>Apropos Ungeduld</b> .....            | 54 |
| <b>Apropos Birthday Party</b> .....      | 56 |
| <b>Apropos gesunde Ernährung</b> .....   | 58 |
| <b>Apropos Eifersucht</b> .....          | 60 |
| <b>Apropos Verzeihen</b> .....           | 62 |
| <b>Apropos Schnäppchen</b> .....         | 64 |
| <b>Apropos Sehnsucht</b> .....           | 66 |
| <b>Apropos Schenken</b> .....            | 68 |
| <b>Apropos Hypochonder</b> .....         | 70 |
| <b>Apropos Missverständnisse</b> .....   | 72 |
| <b>Apropos Gelassenheit</b> .....        | 74 |
| <b>Apropos Reisen</b> .....              | 76 |
| <b>Apropos Vorfreude</b> .....           | 78 |
| <b>Apropos Komplimente</b> .....         | 80 |
| <b>Apropos Schwächen</b> .....           | 82 |
| <b>Apropos Schüchternheit</b> .....      | 84 |
| <b>Apropos Kunst</b> .....               | 86 |
| <b>Apropos Genie</b> .....               | 88 |
| <b>Apropos Zweifel</b> .....             | 90 |
| <b>Apropos Rache</b> .....               | 92 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Apropos Muße</b> .....             | 94  |
| <b>Apropos Hochmut</b> .....          | 96  |
| <b>Apropos Menschenkenntnis</b> ..... | 98  |
| <b>Apropos recht haben</b> .....      | 100 |
| <b>Apropos Lust</b> .....             | 102 |
| <b>Apropos Sport</b> .....            | 104 |
| <b>Apropos Eitelkeit</b> .....        | 106 |
| <b>Apropos Staunen</b> .....          | 108 |
| <b>Apropos Zorn</b> .....             | 110 |
| <b>Apropos Mode</b> .....             | 112 |
| <b>Apropos Internet</b> .....         | 114 |
| <b>Apropos Feigheit</b> .....         | 116 |
| <b>Apropos Neid</b> .....             | 118 |
| <b>Apropos Meditation</b> .....       | 120 |
| <b>Apropos Selbstwertgefühl</b> ..... | 122 |
| <b>Apropos Hoffnung</b> .....         | 124 |
| <br>                                  |     |
| <b>Webadressen</b> .....              | 126 |
| <b>Danksagung</b> .....               | 127 |
| <b>Die Autorin</b> .....              | 128 |

*I never think that people die.*  
*They just go to department stores.*  
Andy Warhol



## Vorwort

Sind Sie die perfekte Ehefrau, Freundin oder Mutter? Pendeln Sie schwerelos zwischen Kind und Karriere? Arbeiten Sie hart, auch an Ihrem Äußeren? Besitzen Sie Nerven aus Stahl? Haben oder hätten Sie gern eine Prada-Tasche? Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit Jein beantwortet haben, gehören Sie dazu. Zu den modernen Frauen, die im Lifestyle-Dschungel ums Überleben kämpfen. Wo es von Plateau-Pumps und Lippenstiften nur so wimmelt. Wo sich hinter jedem Palmblatt ein launischer Vorgesetzter, ein unleidliches Kind oder eine permanent quasselnde Freundin verbirgt. Wo an jeder Ecke tausend Termine einzuhalten sind, vom Elternabend zur Telefonkonferenz, vom Business-Trip zum Kaffeekränzchen. Lassen Sie sich nicht einschüchtern. Setzen Sie Ihre Pilotenbrille auf und kämpfen Sie sich durchs Dickicht. Platon, Konfu-

zius und Co. helfen Ihnen, den Überblick zu behalten – und Ihren Sinn für Heiterkeit nicht zu verlieren.

Dieses Buch liefert Ihnen philosophische Gebrauchsanweisungen für jede Lebenslage. Profitieren Sie von den ewig gültigen Erkenntnissen legendärer Philosophen. Lernen Sie, gelassener zu werden – ob beim Schuhkauf oder in Gegenwart eines hypochondrischen Mannes. Üben Sie sich in der Kunst der Freundschaft, des Neinsagens oder des Hoffens. Erwerben Sie philosophische Lizenzen zum Faulsein, zur Schüchternheit und zum Ausrauben von Pralineschachteln!

Männliche Leser finden in diesem Buch ein ideales Navigationssystem für die verschlungenen Pfade sogenannter Frauenthemmen. Sie können die rätselhaften weiblichen Bedürfnisse, Ansprüche und Sehnsüchte aus nächster Nähe betrachten und dabei völlig unbemerkt bleiben. Und nebenher erfahren, was Prada mit Platon zu tun hat ...

Zum Schluss verrate ich Ihnen noch ein Geheimnis: Philosophie muss keine schwer verdauliche Kost sein. Sie darf manchmal auch Spaß machen und sogar ein ganz klei-

nes bisschen glamourös sein. Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen, um von diesem Buch zu profitieren. Fangen Sie einfach von vorne, von hinten oder in der Mitte an zu lesen. Lesen Sie alle Seiten auf einmal oder eine Seite pro Tag, ganz wie Sie wünschen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie Ihre Lust an der Philosophie entdecken.

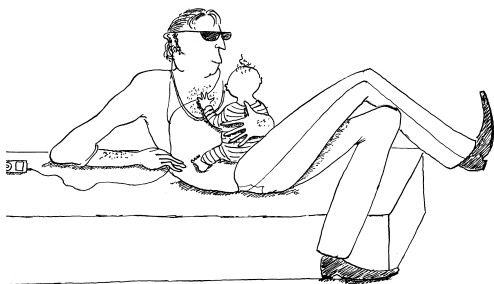


## Apropos Schuhe

Für die moderne Frau, die zwischen einem Paar Louboutins und dem Nichts natürlich die Louboutins wählt, bedeutet das Wort »Schuh« nichts anderes als »Habenwollen«. Ist die Idee des Habenwollens einmal in ihrem Kopf verankert, kennt sie kein Halten mehr. Die moderne Frau gürtet ihren Trenchcoat und stürmt die Boutiquen. Schuh um Schuh schmiegt sich an ihre zarten Fußsohlen, während der Verkäufer ihr ins Ohr haucht: »Tod's ... Lanvin ... Jimmy

Choo ...« Zu Hause potenziert sich die Anzahl der Paare ... 30, 88, 220 ..., bis der begehbare Kleiderschrank unbegehrbar wird. Die moderne Frau legt die frisch erstendenen Manolos beiseite und fängt an zu rechnen: »100 Paar sind mehr als 50 – aber 200 sind mehr als 100. 100 sind nichts im Vergleich zu 1000, und 1000 ...« Hat sie erkannt, dass »mehr« immer »noch mehr« zur Folge hat, sammeln sich Tränen in ihren Augen. Die moderne Frau ist nicht dumm. Sie erinnert sich an Epikurs Worte: *Wem wenig nicht genügt, dem genügt nichts*. Sie setzt ihre Pilotenbrille auf und bringt die Manolos zurück. Das, was sie nun hat, ist tatsächlich wenig im Vergleich zu dem, was sie haben könnte ...

*Epikur* (341 v. Chr.–270 v. Chr.) wählte einen Gewürz- und Gemüsegarten außerhalb Athens als Ort für seine Philosophieschule, zu der auch Sklaven und Frauen, darunter sogar ein paar Prostituierte, Zutritt hatten – ein damals revolutionärer Akt. Mit seiner *Philosophie der Freude* inspirierte er berühmte Römer wie Cicero, Horaz, Vergil oder Seneca. Allen, die schon immer wissen wollten, wie man sich von der Abhängigkeit von Äußerlichkeiten befreien kann, empfehle ich seine Spruchsammlung.



## Apropos Männer

Was für Männer und Frauen allgemein gilt, gilt für die moderne Frau und den modernen Mann im Besonderen: Sie sind ziemlich gegensätzlicher Natur. Der moderne Mann verbringt seine Nächte am Wickeltisch – die moderne Frau stabilisiert den Aktienmarkt. Der moderne Mann glänzt mit weitschweifigen Schilderungen seines Innenlebens – die moderne Frau mit einem SUV. Der moderne Mann träumt von Romantik – die moderne Frau vom Erwerb eines Waffenscheins. Männer sind nicht mehr das, was sie einmal waren. Sie beeindrucken uns nicht durch

das, was sie haben. Sondern durch das, was sie nicht haben. Eine weithin sichtbare Oberarmmuskulatur. Macho-Allüren. Hohe Cholesterinwerte durch unausgewogene Ernährung. Zweit- und Drittehen. Die Männer von heute machen keinen Terror, wenn wir einmal ein Wochenende ganz für uns allein brauchen. Zwar wissen sie Eau de Toilette und Eau de Cologne nicht immer zweifelsfrei zu unterscheiden. Dafür braten sie uns ohne Murren ein ausgezeichnetes Schnitzel, wenn wir müde von der Arbeit kommen. Wir lieben sie für Eigenschaften, die den unseren widersprechen. Ist das logisch? David Hume sagt: *Das Herz des Menschen ist so angelegt, dass es Widersprüche miteinander vereint.*

*David Hume* (1711–1776), schottischer Philosoph und Politiker, ist der Hauptvertreter des englischen Empirismus. Im Gegensatz zu René Descartes vertrat er die These, dass unser Verhalten nicht vom Verstand regiert wird, sondern von unseren Leidenschaften gesteuert ist. All unsere Vorstellungen basieren nach Hume auf Sinneswahrnehmungen. Humes Schriften weckten Immanuel Kant aus seinem »dogmatischen Schlummer« und waren auch für Charles Darwin essenziell.



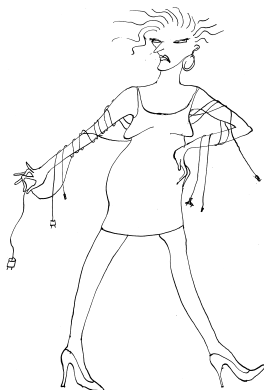
## Apropos Faulheit

Sie glauben von sich, Sie seien faul? Sie glauben, ein Faulpelz zu sein, weil Ihre liebste Tätigkeit das Nichtstun ist? Weil es Sie größte Überwindung kostet, die von kuscheligen Nachmittagen übrig gebliebenen Schokoflocken von Ihrem Cardigan zu pusten? Weil Sie Ihre Pullover weder in die Reinigung bringen noch selbst waschen, sondern lieber fleckig im Schrank liegen lassen? Ihr Verdacht könnte begründet sein. Der Schlummer der Faulheit lähmt zwar die Tatkraft, befreit jedoch die Gedanken. Es



könnte sein, dass Sie zwar faul sind, dafür aber eine große Denkerin. Gibt es etwas Bequemes, als im Zustand der Faulheit über ein anstrengendes Thema nachzudenken – zum Beispiel über das Thema Arbeit? Die Gedanken über die Arbeit, die Sie auf Ihrem Kanapee ausbrüten, könnten zur Menschheitsgeschichte viel beitragen. Theoretisch. Ist ein fauler Mensch denn ein schlechter Mensch? Ein fauler Mensch ist zwar faul, aber gemütlich ... Und ist gemütlich zu sein schlecht? Was ist denn überhaupt schlecht an der Faulheit? Schlecht ist, dass alle Faulheit ein Ende hat. *Faulheit ist die Furcht vor der bevorstehenden Arbeit*, sagt Marcus Tullius Cicero. Er hat nicht unrecht: Faulheit ist fein – Arbeit ist Pein!

*Marcus Tullius Cicero* (106 v. Chr.–43 v. Chr.) war Politiker, Schriftsteller und einer der glanzvollsten Redner Roms. Seine besondere Leistung liegt darin, das griechische Denken an die römische Welt vermittelt zu haben. Ciceros philosophische Schriften hatten eine außerordentliche Wirkungsgeschichte. »Cicero hat uns denken gelehrt« – so Voltaire. Allen von der Midlife-Crisis Geplagten empfehle ich seine Schrift *Über das Alter*, eine wertvolle Orientierungshilfe zum Thema »sinnerfülltes Leben«.



## Apropos Technik

Sie besitzen ein herausragendes Urteilsvermögen. Es kostet Sie keine Zehntelsekunde, die Echtheit eines Hermès-Schals zu überprüfen. Sie sind nicht nur informiert, sondern auch gebildet. Sie wissen zwischen Deichmann und Dior zu unterscheiden wie zwischen Ethik und Moral. Sie kennen die Argumente postkolonialer Kritik. Sie können Mario Vargas Llosa im Original zitieren. Sie beherrschen sogar ein paar Brocken Mandarin. Nur von einem Audio-Setup-Menü haben Sie noch nie gehört. Und was, bitte, ist eine Set-Top-Box? Wozu, um Himmels willen, braucht man einen YPbPr-Ausgang?

Sie sind bekannt für Ihr sicheres Auftreten. Sie triumphieren in Konferenzen wie in Kinderzimmern. Nur nicht in der Gegenwart von HDMI-Buchsen, Koaxialkabeln und progressiven Scan-Funktionen. Sobald Sie sich mit Bitrates, EasyLinks und JPEG-Navigatoren auseinandersetzen müssen, verlieren Sie den Glauben an einen Sinn des Lebens. Ihr Vertrauen in die Verständlichkeit dieser Welt geht schlagartig gen null. Doch Sie geben sich nicht geschlagen. Nicht, seit Sie John Dewey verinnerlicht haben: *Vertrauen heißt: sich den Tatsachen des Lebens direkt und mutig stellen.* Erneut greifen Sie zur Bedienungsanleitung. Sie stecken aus, schließen an, tippen Befehle. Mutig und direkt.

*John Dewey* (1859–1952), amerikanischer Philosoph und Highschool-Lehrer, steht in der Tradition des philosophischen Pragmatismus. Mit seinem demokratischen Erziehungsbegriff revolutionierte er das Erziehungswesen. Seiner Meinung nach sollte Lernen nichts mit Auswendiglernen zu tun haben, sondern auf selbstständiger Wahrheitssuche basieren. Auch heute noch sind Deweys Ansichten äußerst nonkonformistisch und deshalb sehr sympathisch.



## Apropos Unruhe

Eigentlich haben wir ja alles. Einen liebevollen Ehemann. Großartige Kinder. Einen gehorsamen Hund. Ein geräumiges Heim. Trotzdem fühlen wir uns unruhig. Was ist bloß los mit uns? Wir sind gesund, unsere Zähne blendend weiß. Wir haben tolle Freundinnen. Wir sind intelligent. Und wir haben Ausstrahlung. Uns wird nie langweilig. Letzten Winter waren wir Snowboarden, diesen Winter fliegen wir in den Süden. Unsere Zimt-Tarte ist über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Man mag uns. Warum nur die-

se Unruhe? ... Wir sitzen vor dem Kamin und vertiefen uns in Leo Tolstois *Anna Karenina*. Unsere Gedanken wandern in die Zukunft. Da ist sie wieder, die Unruhe, unsere alte Bekannte. Gerne würden wir uns aufs Lesen konzentrieren, aber die Unruhe hat uns im Griff. Das Zwicken im Magen beunruhigt uns. Und das Gähnen des Hundes. Und das Knistern des Feuers. Und das Ticken der Uhr. Und das Lachen der Kinder im Obergeschoss. Nicht das, was ist, sondern was sein könnte ... Es ist alles wie immer. Der Schlüssel dreht sich im Schloss, unser Mann kommt nach Hause, der Hund bellt. *Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinung über die Dinge*. Ein Satz von Epiktet. Den schreiben wir uns hinter die Ohren.

*Epiktet* (ca. 50–138) war Sklave in Rom, bevor er zu einem der berühmtesten Stoiker wurde. Kein Wunder also, dass sein zentrales Thema die Freiheit ist. Seine Philosophie, die Marc Aurel maßgeblich beeinflusste, hilft uns, frei von Sorgen, Ängsten und Abhängigkeiten aller Art zu werden und auf das einzig wirklich Verlässliche zu bauen: unseren Verstand. Sein *Handbüchlein der Moral* ist einer meiner Lieblingstexte.



## Apropos Familie

Uns an unserem Geburtstag in ein Jazzlokal einschmuggeln und zu den Klängen von Billy Holidays »Lady Sings The Blues« entspannen. Wäre ganz nach unserem Geschmack ... Aber was würde unser Mann sagen? Würde er uns nicht der Depression verdächtigen? Oder: Mal einfach alles stehen und liegen lassen und einen Urschrei loslassen ... Aber was würde unser Stiefsohn von uns denken? Hätte dies nicht verheerende Auswirkungen auf sein Frauenbild? Die Familie ist uns heilig. Emanzipation hin oder

her. Aber wie begrenzt man den Definitionsbereich der Familie? Da wir mit unserem Exmann, dem Vater unserer Kinder, regelmäßig Weihnachten verbringen, gehört er selbstverständlich dazu. Und was ist mit der Exfrau unseres Mannes? Nimmt uns regelmäßig die Betreuung der Schwiegermutter ab, müssen wir natürlich auch mit einrechnen. Und der Bruder des Onkels der Exfrau unseres Mannes? Gibt den Kindern kostenlos Nachhilfeunterricht, ist also auch Familie. Und die Tochter des Bruders des Onkels der Exfrau unseres Mannes – ja, auch die ... Wir sind umzingelt. An jeder Ecke ein Familienmitglied, dessen Bedürfnisse es zu berücksichtigen gilt. Da hilft nur eins – ein Leitsatz von Marie von Ebner-Eschenbach: *Ganz aufgehen in der Familie heißt ganz untergehen.*

*Marie von Ebner-Eschenbach* (1830–1916) war eine österreichische Romanschriftstellerin und Aphoristikerin. Sie ist vor allem wegen ihres unausrottbaren Wissenstrieb, ihres kritischen Geists und ihres Muts zur Wahrheit eine Philosophin zu nennen. Allen, die in puncto Emanzipation dazulernen möchten, empfehle ich Ebner-Eschenbachs Aphorismen und Tagebücher.



Rebekka Reinhard

### **Würde Platon Prada tragen?**

Philosophische Überlebensstipps für den Lifestyle-Dschungel

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 9,5x16,0

ISBN: 978-3-453-28029-8

Ludwig

Erscheinungstermin: August 2011

Alles fließt – nicht nur Champagner

Kann die Philosophie uns tatsächlich helfen, unseren Schuhtick zu bewältigen? Die Unvollkommenheit unserer besseren Hälfte zu tolerieren? Mit körperlichen Problemzonen Frieden zu schließen? Ja, sie kann! Das beweist Rebekka Reinhard in über 50 witzig-augenzwinkernden Miniaturen, die sich typisch weiblichen Lebenssituationen widmen und Trost und Rat in Form von philosophischen Zitaten bieten.

Sind Sie die perfekte Ehefrau oder Mutter? Arbeiten Sie hart, auch an Ihrem Äußeren? Hätten Sie gern eine Prada-Tasche? Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit Jein beantworten, gehören Sie zu den modernen Frauen, die im Lifestyle-Dschungel ums Überleben kämpfen. Und auch wenn Sie Nerven aus Stahl besitzen: Zwischen Telefonkonferenz, Kaffeekränzchen und Elternabend, umzingelt von launischen Vorgesetzten, quasselnden Freundinnen und unleidlichen Kindern können Sie ein wenig Unterstützung brauchen. Platon, Konfuzius und Co. helfen, den Überblick zu behalten und auch den Sinn für Humor nicht zu verlieren. Profitieren Sie von den ewig gültigen Erkenntnissen legendärer Philosophen. Üben Sie sich in der Kunst des Neinsagens oder des Rechthabens. Erwerben Sie die Lizenz zum Faulsein oder zum Plündern von Pralinschachteln. Rebekka Reinhard zeigt in ihren Kolumnen, dass Philosophie nicht nur schwer verdauliche Kost bereithält, sondern so prickelnd sein kann wie ein Glas Champagner.

 [Der Titel im Katalog](#)