

Albert Kitzler

Philosophie  
to go

Große Gedanken  
für kleine Pausen

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.droemer.de](http://www.droemer.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2017

Droemer Taschenbuch

© 2015 Pattloch Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: NETWORK! Werbeagentur GmbH

Coverabbildung: plainpicture / Millennium

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-30137-1

2 4 5 3 1

*Für Susanne*



*Wenn du auf meinen Rat etwas geben willst,  
so folge, um dich glücklich zu machen,  
den alten Meistern.*

Sokrates



# INHALT

Vorwort	11
Selbsterkenntnis	23
Vorstellungen	31
Weisheit	39
Lebenskunst	47
Achtsamkeit	55
Vita activa	63
Aufrichtigkeit	71
Gelassenheit	79
Freiheit	87
Selbstgenügsamkeit	95
Harmonie	103
Mitte	111
Sammlung	119
Besitz	127
Freundschaft	135
Der rechte Augenblick – Kairos	143
Maßhalten	151
Seelenruhe	159
Natur	167
Angst	175
Gesundheit	183
Gewohnheit	191
Mitgefühl – Menschlichkeit	199

Liebe	207
Vergänglichkeit	215
Heiterkeit	223

Nachwort	231
----------	-----

Anmerkungen	257
Biographische Angaben	271
Literatur zum Einstieg	277
Verwendete Literatur	278

Dank	285
------	-----



# VORWORT

Der Titel »Philosophie to go« scheint ein Widerspruch in sich zu sein, denn Philosophie ist ihrem Wesen nach »den Schritt anhalten«, zur Ruhe kommen, sich sammeln, nachdenken oder, wie die Inder sagten, sich zu den Füßen des Lehrers setzen und zuhören. Aber seit den alten Chinesen, in deren Philosophieren die Suche nach dem »rechten Weg« (Tao, Dao) im Zentrum stand, bis hin zu Heidegger, der sein Denken – wie Platon – als ein »Unterwegssein« verstand, war Philosophieren auch immer bewegt und bewegend. So passt es doch wieder, wenn wir einen Titel gewählt haben, der auch diejenigen Menschen »abholen« möchte, die meistens nur noch unterwegs Zeit finden, über sich und ihr Leben nachzudenken.

Das Buch ist aus einem »Newsletter« entstanden, den ich seit Januar 2011 jeden Morgen unter dem Titel »Worte der Weisheit« per E-Mail an Interessierte verschicke. Es sind unvergängliche Lebensweisheiten und Einsichten aus den bedeutendsten Werken antiker Denker in Ost und West. Ich habe sie jeweils mit kurzen Kommentaren versehen, die ihren Inhalt, ihre Aktualität und Relevanz für unser Leben erläutern. Vielen Lesern haben sie Kraft, Inspiration und Anregungen gegeben, manchen auch Trost und Halt in schwierigen Zeiten. Bis heute (Herbst 2015) sind zu rund 90 Themen über 1800 »Worte der Weisheit« erschienen. Es ist mir eine große

Freude, eine kleine Auswahl dieser Texte erstmals als Buch vorlegen zu können.

### Ein weiser Gedanke

Um das Richtige zu tun, brauchen wir im richtigen Moment einen weisen Gedanken. Solche Gedanken sollten kurz sein, sonst behalten wir sie nicht. Sie sollten originell formuliert sein, überraschend, paradox, bildhaft oder besonders einfach, damit sie sich besser einprägen. Denn sie müssen »zur Hand sein«, wenn wir sie brauchen. Schließlich sollten sie eine tiefe Einsicht enthalten. Denn nur das Tiefe, Wahre und Bleibende hat auch jene Überzeugungskraft und Nachhaltigkeit, die nötig sind, damit sich eine Einsicht in unserer Erinnerung festsetzt und Einfluss ausüben kann auf unser Denken und Handeln. Allein darauf, auf die Wirkung für unser Leben, kommt es an. Jede Rede eines Philosophen, die uns nicht dabei hilft, unser Leben besser zu verstehen, eine Schwierigkeit zu meistern, ein Leiden zu mindern, unser Wohlbefinden zu steigern, kurz: unsere Lebensqualität zu verbessern – ist sinnlos (Epikur). Ändern wir nichts an unserem Denken, Fühlen oder Handeln, so wird sich nichts ändern. Es findet keine Entwicklung statt. Wo es aber keine Entwicklung mehr gibt, da fehlt die Lebendigkeit. »Wir gehen als Gespenst um« (Zhuangzi). Wer hingegen meint, in seinem Leben gebe es nichts zu verbessern, der ist entweder ein Gott, ein vollendeter Weiser, oder er erkennt das Potenzial nicht, das in ihm und in seinem Leben steckt. Nur die höchststehenden

Weisen und die tiefststehenden Narren sind unveränderlich, meinte Konfuzius.<sup>1</sup> Wer Mensch ist, ist Erbe menschlicher Schwächen. Und diese Schwächen und Unvollkommenheiten sind es, die uns das Leben manchmal schwermachen. Daher sollten wir versuchen, sie abzubauen und einzudämmen, um jeden Tag ein bisschen weiser zu werden (Epikur), und das heißt: ein bisschen zufriedener. Was uns dabei helfen kann, sind weise Gedanken.

### Leben mit alten Weisheiten

Mich haben die Einsichten, Weisheiten, Anschauungen und Philosophien großer Denker und Weiser mein Leben lang begleitet. Sie haben meine Sichtweise positiv verändert, meine Freude am Leben gesteigert, mich vor Schaden bewahrt, haben mir über schwierige Zeiten hinweggeholfen und die Kraft gegeben, zu ertragen, was ich nicht ändern kann. Sie haben mich davon abgehalten, einseitig zu leben, meinem Körper zu schaden, exzessiv zu arbeiten, übertrieben selbstbezogen zu handeln, unachtsam zu leben. Sie haben mir die Kraft und den Mut gegeben, gegen den Strom zu schwimmen, materiellen Verlockungen zu widerstehen, Macht und Ansehen auszuschlagen, mich regelmäßig zu sammeln, Ruhe und Stille zu suchen, Freundschaften zu pflegen, auf die Schönheiten des Alltags zu achten und anderes mehr. Sie haben mein Leben zu dem gemacht, was es ist. Ich bin kein Weiser geworden. Was ich aber Gutes in meinem Leben errungen habe, das verdanke ich zum großen Teil

einer immer wieder aufgenommenen und fortgeführten Beschäftigung mit dem antiken Weisheitsdenken. Ich werde diesen Weg fortsetzen und weiter versuchen, das zu ändern, was mich an mir stört und mein Wohlbefinden beeinträchtigt. Um zu lernen, gut zu leben, braucht es das ganze Leben (Seneca). Aber ich weiß, dass jeder noch so kleine Erfolg mich zufriedener machen wird.

Alles, was ich auf diesem Weg gewonnen habe, entwickelte sich erst im Laufe der Zeit, nach vielen Erfahrungen, Erfolgen wie Enttäuschungen, Erfüllungen wie Versagungen, Begegnungen wie Trennungen. Lange geschah der Einfluss eher unbewusst. Erst sehr spät erkannte ich, dass wir »Weisheiten« auch bewusst einüben können und sogar müssen, wenn wir unsere Lebensqualität verantwortungsvoll und kontinuierlich verbessern wollen.

Zu dieser Einsicht gelangte ich, als ich anfang, die vielen guten Gedanken, auf die ich während der Lektüre philosophischer Bücher stieß, systematisch zu sammeln, mir das Wichtigste herauszuschreiben, einzuprägen und im täglichen Leben »auszuprobieren«. Einzelne Spruchweisheiten, gelungene Formulierungen, Bilder oder Anekdoten wurden allmählich so präsent in meinem Denken und Bewusstsein, dass sie mir in konkreten Lebenssituationen sofort gegenwärtig waren und meine Reaktion im Denken, Fühlen und Handeln positiv beeinflussten. So fällt mir häufig das »Nichts zu sehr!« (Solon) ein und hält mich davon ab, etwas zu übertreiben, etwa zu viel zu essen oder zu trinken. »Achtsam zuhören und nicht viel reden« (Kleobulos) kommt mir in den Sinn, wenn ich in einem Gespräch zu viel von mir selbst

erzähle und die anderen nicht ausreichend zu Wort kommen lasse. Immer wenn ich etwas tun möchte, was »man« gewöhnlich nicht tut, fällt mir Diogenes ein, der auf die Frage, warum er das Theater stets durch den Ausgang betrete, antwortete, »dass er dies sein ganzes Leben so gehalten habe«. Begegnet mir jemand missmutig, zornig oder aggressiv, fällt mir ein Ausspruch eines japanischen Weisen ein: »Lass dich durch die Dummheit der anderen nicht ärgern« (Kaibara Ekiken), oder: »Warte mit deiner Reaktion, bis der Zorn verflogen ist« (Pythagoras), oder: »Wende deinen Blick auf dich selbst und prüfe, ob du nicht ähnliche Fehler hast« (Marc Aurel). Die kontinuierliche Beschäftigung mit weisen Gedanken veränderte im Laufe der Zeit meine verinnerlichten Reaktionsmuster, so dass sich heute Zorn, Ärger und Aggression zumeist im Aufwallen bereits wieder verflüchtigen. Ich bin nicht empfindungslos geworden. Aber ich ärgere mich bei solchen Gelegenheiten nicht länger und kann souveräner und gelassener reagieren. Aus den guten Gedanken wurde eine Haltung, die mir Halt und Gelassenheit gibt. Dadurch wird der Aggression des anderen die Spitze genommen, das Gespräch gerät in konstruktive Bahnen und schaukelt sich nicht weiter hoch. Ich bin sehr froh darüber, für meinen persönlichen Bereich den Streit, also die aggressive Konfrontation (nicht Konflikt und Auseinandersetzung), aus der Welt geschafft zu haben. So erfüllte sich für mich ein Wort des Laotse, wonach »der Weise keinen Streit kennt«.

Gelingt es mir aber einmal nicht, die Ruhe zu bewahren, dann denke ich an Seneca, der empfahl, abends vor

dem Schlafengehen den Tag Revue passieren zu lassen, um sich zu loben für das Gelungene und sich zu ermahnen für das, was noch weiter geübt werden sollte. Drohe ich schließlich auch in dieser Bemühung nachzulassen, motiviert mich vielleicht der Satz aus dem I Ging, »die Dauer ist die Art des Weisen«, eine bewährte Übung wieder aufzunehmen, bis sie endlich zu einer festen Gewohnheit und Lebenshaltung geworden ist. In dem Maße, wie auf diese Weise die eigenen Fehler und Schwächen Stück für Stück abgebaut werden, wächst die Freude am Leben und mehren sich die Momente des Glücks.

Diese Beispiele aus meinem persönlichen Lebensbereich sollen genügen, um die Wirkungsweise und den Nutzen von komprimierten Gedanken der praktischen Philosophie zu veranschaulichen. Wie jeder Leser versuche ich jeden Tag aufs Neue, das Beste aus meinem Leben zu machen, manchmal mit mehr, manchmal mit weniger Erfolg. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass der hier beschriebene Umgang mit den Einsichten und Weisheiten großer Denker uns allen helfen kann, mit den Schwierigkeiten des Lebens besser zurechtzukommen und seine Schönheiten intensiver und bewusster zu genießen.

Es sollte natürlich nicht so sein, dass wir uns bei jeder Gelegenheit fragen, was würden Sokrates oder Konfuzius jetzt machen (obwohl das manchmal helfen kann). Am besten ist es ohnehin, überhaupt nicht mehr nachdenken zu müssen und aus unserer reifen und gefestigten Mitte heraus intuitiv das Richtige zu tun. Aber bis dahin ist es ein langer Weg.

Andererseits ist es eine Tatsache, dass jeder von uns

tagtäglich unzählige kleine und größere Entscheidungen trifft und dabei stets bewusst oder unbewusst Abwägungen vollzieht: Bleibe ich noch zehn Minuten im Bett liegen oder mache ich ein wenig Gymnastik? Esse ich eine weitere Portion? Fahre ich mit dem Auto, mit den Öffentlichen oder mit dem Fahrrad? Arbeite ich eine Stunde länger oder fahre ich nach Hause? Gehe ich laufen oder schaue ich TV? Nehme ich mir Zeit für meine Kinder, für meinen Partner oder für mich? usw. All diese Entscheidungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Immer können wir uns gut oder weniger gut entscheiden. Je besser wir lernen, überhaupt darüber nachzudenken, uns bewusst zu entscheiden und uns dabei von weisen Gedanken leiten zu lassen, umso besser bekommen wir unser Leben in den Griff und umso näher kommen wir uns selbst. Um uns aber »weise« zu entscheiden, brauchen wir Weisheitswissen, das abrufbar und möglichst präsent und verinnerlicht ist. Dieses Weisheitswissen in einer Form zu präsentieren, die die nötige Kompaktheit besitzt und trotzdem nicht an der Oberfläche bleibt, ist eines der Ziele der vorliegenden Sammlung.

Wie sollen die »Worte der Weisheit«  
gelesen werden?

Der Leser kann das Buch an jeder beliebigen Stelle aufschlagen und mit der Lektüre beginnen. Jede Seite ist in sich abgeschlossen und aus sich heraus verständlich. Den inneren Zusammenhang, der zwischen den einzelnen Texten und Themen besteht und sich in der Gesamt-

schau zu dem Ideal einer weisen und gelungenen Lebensführung zusammenschließt, wird der Leser im Laufe der Zeit selbst erkennen. In dem Nachwort wird genauer dargelegt, wie diese Weisheitstexte unser Leben bereichern können und dass diese Art des problem- und praxisorientierten Philosophierens eine lange Tradition hat, die vielen Menschen eine wertvolle Hilfe bei der Lebensbewältigung war.

Die Zitate stammen aus sehr alten Quellen, die teilweise nur bruchstückhaft überliefert sind und deren Übersetzung bisweilen große Schwierigkeiten bereitet, zumal wir vieles nur aus zweiter oder dritter Hand besitzen. Für den Umgang mit den nachstehenden Zitaten bedeutet dies, dass der Leser auf den Kern der Aussagen achten und darüber nachdenken sollte, was der Autor sagen wollte und welche Lebenssituationen er vor Augen hatte. Einwände lassen sich viele finden, zumal der erläuternde Kontext und die Begründungen hier regelmäßig fehlen. Es ist manchmal leichter, eine Weisheit zu »widerlegen«, als ihren tiefen Sinn mit all dem Ungesagten und nur Angedeuteten angemessen zu verstehen und die Relevanz für unser Leben zu erkennen. Was Horaz den Lesern seiner Satiren vorhielt, gilt für jede der hier ausgewählten Weisheiten: Von dir und deinem Leben sprechen sie.<sup>2</sup>

Wir werden daher am meisten Nutzen aus den Zitaten ziehen, wenn wir wohlwollend interpretieren und nicht leichtfertig Dinge, Aussagen und Lebenssituationen unterstellen, die der Autor nicht im Sinn hatte. Sokrates hat einmal empfohlen, die Worte von Weisen nicht allzu schnell beiseitezulegen, sondern sorgfältig zu überlegen,



ob sie nicht wirklich etwas Wichtiges enthalten.<sup>3</sup> Das gilt auch uneingeschränkt hier. Alle Zitate stammen von herausragenden Philosophen und Weisen und aus Quellen, die seit Jahrtausenden Bestand haben und immer wieder bei den unterschiedlichsten Menschen, Kulturen und Nationen, in den unterschiedlichsten Epochen und Lebensumständen Bewunderer und Nachahmer gefunden haben. Wir sollten uns auch nicht an extremen Zuspitzungen stören, die manche Wendungen kennzeichnen. Es geht nicht darum, die gegebenen Ratschläge eins zu eins zu befolgen oder überhaupt zu übernehmen, sondern ihren Sinn zu erfassen und zu überlegen, wie wir diesen Sinn in unseren jeweiligen Lebensumständen nutzbar machen können. Wenn der griechische Philosoph Krates sein ganzes Vermögen mit den Worten verschenkt: »Krates, Sklave des Krates, entlässt Krates in die Freiheit«, so müssen wir es ihm nicht nachmachen und unseren Besitz verschenken. Es reicht aus, die Episode zum einen als einen mahnenden Hinweis darauf zu verstehen, dass uns Besitz auch belasten und unfrei machen kann; zum anderen aber auch als eine Aufforderung, es nicht bei der Einsicht zu belassen, sondern aus ihr diejenigen praktischen Schlüsse zu ziehen und umzusetzen, die in Anbetracht unserer Lebensumstände angemessen und ratsam sind und uns persönlich weiterbringen. In dem gegebenen Beispiel könnte dies etwa bedeuten, unserem Streben nach Besitz »ein Maß zu setzen« (Pindar). Die Zitate sind Denkanstöße, die wir mit unseren eigenen Erfahrungen vergleichen und verschmelzen sollten, um vielleicht einmal etwas auszuprobieren oder zu tun, was wir bisher nicht getan haben, um zu sehen, ob wir nicht

auf diese Weise unsere Lebensqualität, Lebensfreude und unser Wohlbefinden verbessern können.

### Zur Gestaltung dieses Buches

Die Auswahl der Themen und Zitate ist wie jede Auswahl subjektiv. Die Aufgabe war nicht leicht, denn im Durchschnitt lagen mir pro Thema zwischen fünfzig und zweihundert sinnverwandte Stellen vor. Ich habe mich bemüht, Zitate aus China, Indien, dem Abendland und aus dem alten Ägypten möglichst nebeneinanderzustellen, um sowohl die gedankliche Verwandtschaft als auch die Unterschiede sichtbar werden zu lassen. Der verbindende Gedanke soll wie durch ein Prisma aus verschiedenen Perspektiven in unterschiedlichen Brechungen aufleuchten. Wiederholungen waren beabsichtigt, um eine Vertiefung herbeizuführen.

Meine Kommentare und Interpretationen beschränken sich darauf, Fremdes zu erläutern, Hintergründe mitzuteilen, Geschichtliches zu ergänzen und – wenn nicht selbstredend – die Bedeutung des Gedankens für unser Leben hervorzuheben. Diese Bemerkungen sind kurz, punktuell und noch subjektiver als die Auswahl selbst. Sie sollen Raum lassen für eigene Gedanken und Auslegungen. Hier wie überall ist das »Selbstdenken« das Entscheidende. Sie erheben keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Es sind Versuche einer Annäherung, die dazu noch häufig beschränkt sind auf einzelne Aspekte des Zitats. Sie gründen in einem Gesamtverständnis des Textes, des Autors, der Kultur, der Epoche,

des antiken Weisheitsdenkens überhaupt, wie es sich in mir durch die langjährige fortgesetzte Beschäftigung mit den alten Texten gebildet hat. Was die Autoren seinerzeit wirklich gedacht haben, als sie den Text schrieben oder die Äußerung taten, weiß heute niemand mehr mit Bestimmtheit zu sagen. Schon jede Übersetzung ist Interpretation. Wie nahe wir dem kommen, was der Autor gedacht hat, scheint im Übrigen weniger wichtig zu sein als die Nähe zu der Sache selbst, zu der in dem Zitat zum Ausdruck kommenden Weisheit, die wir im inneren Dialog mit dem Text herstellen können. Es genügt, wenn uns das Zitat zu guten und brauchbaren Gedanken anregt, die geeignet sind, unsere Lebenspraxis positiv zu beeinflussen und etwas in Gang zu setzen.

Die Zitate sind orthographisch an unsere Schreibweise angepasst, bisweilen auch geringfügig, aber nie sinnentstellend abgeändert, um die Lesbarkeit und das Verständnis zu erleichtern. Häufig lagen mir mehrere Übersetzungen einer Stelle vor. Insbesondere bei den chinesischen Texten, bei denen die Übersetzungen bisweilen ganz erheblich voneinander abweichen, habe ich mich jeweils für diejenige entschieden, die mir aus dem Gesamtverständnis heraus die treffendste erschien. Hier sei dem Leser besonders angeraten, sich weniger an einzelne Worte zu halten, als vielmehr zu versuchen, den Sinn des Gedankens zu erfassen. Die Übersetzung altchinesischer Texte ist mit außerordentlichen Schwierigkeiten verbunden, so dass eine starre Interpretation einzelner Begriffe selten weiterführt. Die alten Chinesen selbst verwendeten identische Schriftzeichen in demselben Text nicht in einem festen, eindeutigen Sinn.

Die Fundstellen sind am Ende angegeben, um dem Interessierten Gelegenheit zur vertiefenden Lektüre zu geben. Dort führe ich auch einige Schriften an, die sich für ein Weiterlesen anbieten.

Es empfiehlt sich, lieber öfter und immer wieder zu diesem Buch zu greifen, als lange an einem Stück darin zu lesen. Die Zitate wollen bedacht und in ihrer inhaltlichen Fülle verstanden werden. Nicht alles wird gleich stark wirken, manches wird den Leser vielleicht gar nicht erreichen oder von ihm abgelehnt werden. Anderes wird sich vielleicht erst bei nochmaligem Lesen oder in anderen Stimmungen oder Lebenssituationen erschließen. Manche Zitate haben mir erst etwas gesagt, als ich sie zum wiederholten Mal gelesen habe, andere habe ich erst nach Jahren in ihrem vollen Gehalt erfasst. Die gelungensten Aussprüche sind wie Meisterwerke der Kunst, die wir immer wieder anschauen und in denen wir immer wieder etwas Neues entdecken können. Sie scheinen lebendig, ja unsterblich zu sein, vielleicht weil sie das Wesen des Lebens treffen, dem sie entsprungen sind.

Ich wünsche dem Leser viele nachhaltige Anregungen und manche Funde, seien es auch nur wenige oder nur ein einziger, den er zum Anlass nimmt, sein Leben und seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Jeder Schritt, auch der kleinste, ist ein Fortschritt. Jeder Fortschritt ein Gewinn an Lebensfreude.

# SELBSTERKENNTNIS

In weiter Ferne so nah

## *Erkenne dich selbst!*

Jeder kennt diesen Ausspruch, der in der Eingangshalle des Apollontempels in Delphi eingraviert war. Von wem er stammt, weiß keiner mehr mit Sicherheit zu sagen. Er wird verschiedenen der sogenannten »Sieben Weisen« zugeschrieben oder auch Apollon selbst, dem Gott des Lichts, der Heilung und der Weisheit. Weniger bekannt dürfte seine ursprüngliche Bedeutung sein. Es war die Begrüßungsformel, mit der der Gott den Eintretenden willkommen hieß. Der Mensch war aufgefordert, sich – im Gegensatz zum Gott – als das zu erkennen und anzunehmen, was er ist: ein Sterblicher.<sup>4</sup> Er sollte sich stets bewusst sein, dass er, wie alles Lebendige, dem Werden und Vergehen unterworfen ist; dass die Vergänglichkeit eine Grundtatsache ist, die tief und vielfältig das Wesen des Menschen und seine Lebensverhältnisse bestimmt; dass der Mensch begrenzt, unvollkommen, ein Mangelwesen ist. Vielleicht fängt alle Selbsterkenntnis mit dieser Grenzerfahrung an – und endet auch mit ihr.

*Ein Leben ohne Selbsterforschung ist es nicht wert,  
gelebt zu werden.<sup>5</sup>*

In diese berühmte Formel wendete *Sokrates* die Aufforderung des delphischen Gottes »Erkenne dich selbst!«. Sokrates lenkte damit den Blick der Philosophen vom Himmel auf die Erde; von der Erforschung des Kosmos, der Natur und der äußeren Erscheinungen, mit der sich die Philosophie vor Sokrates vornehmlich beschäftigte, auf die eigene Seele. Nur hier finden wir unser Glück und unsere Bestimmung, meinte Sokrates. Nur in uns selbst finden wir die Antworten auf die wichtigsten Lebensfragen: Was sollen wir tun? Was ist gut für uns? Was schadet uns? Was ist der Sinn unseres Daseins? Was macht uns glücklich? Wenn wir diese Fragen aus den Augen verlieren, werden alle anderen Fragen und damit das Leben selbst sinnlos. Wenn wir heute die Sinnfrage stellen oder über Orientierungslosigkeit klagen, so hat das die gleichen Gründe wie zu Zeiten des Sokrates: Wenn wir uns nicht immer wieder auf unsere Mitte besinnen, dann laufen wir Gefahr, uns im Äußeren zu verlieren.

*Tat tvam asi! Das bist du!*<sup>6</sup>

Dies ist ein berühmter Ausspruch aus den *Upanishaden*, dem philosophischen Teil der altindischen Veden. Dahinter verbirgt sich eine ganze Philosophie. Aber auch eine einfache Wahrheit: Alles Lebendige gehört zusammen und ist eins, insofern es an dem einen Leben teilhat. Was wir einem anderen antun, das tun wir uns selbst an. Als Handlungsmaxime für das Zusammenleben laufen diese Worte darauf hinaus, sich im anderen zu erkennen. Schau nur genau hin, und du wirst entdecken, dass du allenfalls ein geringfügig glücklicherer Tropf bist! Wer eine solche Anschauung verinnerlicht hat, der verliert irgendwann jeglichen Groll gegen seine Mitmenschen. Das ist die Wurzel aller Mitmenschlichkeit, der Humanität, die keineswegs eine Erfindung des Abendlandes ist, wie manche glauben.



*Ohne aus der Tür zu gehen,  
kennt man die Welt.*

Und weiter heißt es: *Ohne aus dem Fenster zu schauen, sieht man den Sinn (Dao, Tao) des Himmels. Je weiter einer hinausgeht, desto geringer wird sein Wissen.*<sup>7</sup>

Von Kant hieß es, er habe den Umkreis seiner Heimatstadt Königsberg nie verlassen. Es dürfte aber nicht viele gegeben haben, die die Welt und den Menschen besser kannten als er. Vielleicht gehörte der Autor des Zitats zu diesen wenigen. Der chinesische Philosoph *Laotse* bringt auf den Punkt, wozu Selbsterkenntnis (denn von nichts anderem ist hier die Rede) auch führt: zur Erkenntnis der Welt. Alles Weltliche scheint irgendwie in uns zu sein. Weltverstehen ist Selbstausslegung, sagten später einige Philosophen. Aber das ist für *Laotse* nicht das Wesentliche. Wichtiger ist ihm, dass der Mensch erkennt, was seine Bestimmung und der Sinn seines Lebens, was der »rechte Weg« (Dao, Tao) ist. Und noch etwas sagt *Laotse*: Je mehr sich der Mensch in Geschäftigkeit verliert, desto weniger weiß er von sich, seiner Bestimmung und der Welt. Denn ein Wissen von der Welt, das nicht zugleich Selbsterkenntnis ist, ist eigentlich kein Wissen.

*Wenn die seelisch-geistigen Vorgänge  
zur Ruhe gekommen sind,  
wird der Geist klar wie ein Kristall.*<sup>8</sup>

Die uralte Tradition des Yoga hat als letztes Ziel die Selbsterkenntnis. Der indische Weg zur Selbsterkenntnis ist sehr spezifisch. Er führt über Konzentration, Sammlung und Versenkung in sich selbst. In dem zitierten Yoga-Sutra des *Patañjali* kommen Weg und Ziel deutlich zum Ausdruck. Angestrebt wird ein eigentümlicher Bewusstseinszustand, in dem das Selbst, losgelöst von allen Bindungen und Prägungen, sich selbst erkennt. Gleichzeitig soll der Meditierende jeden Gegenstand, über den er meditiert, in größter Klarheit erkennen. Kein Wunsch oder Wille, keine vorgefasste Meinung, keine frühere Erfahrung sollen die Wahrnehmung verstellen. Er hat sich von allem befreit, was seinen Blick trübt. Er wird klar und rein wie ein Kristall.

*Wenn du dein Inneres öffnest, wirst du darin  
eine reiche Vorratskammer von bösen Trieben  
verschiedenster Art und vielen schlimmen  
Leidenschaften finden.<sup>9</sup>*

Rund zweitausendfünfhundert Jahre vor Sigmund Freud bereitete der griechische Philosoph *Demokrit* seine Mitmenschen darauf vor, was sie bei ehrlicher Selbsterforschung alles in sich finden werden. Das Unbewusste war den Griechen keineswegs unbekannt. Bekannt war ihnen offenbar auch, dass das »Böse« und »Schlimme« ebenso ein Teil der menschlichen Seele ist wie positive Eigenschaften. So fängt alle Selbsterkenntnis mit einer aufrichtigen Bestandsaufnahme an, die nicht die Augen verschließt vor der Mördergrube, die unsere Seele eben auch ist. Nur wer sich ganz kennt, kann sich Hoffnung machen, einmal Herr im eigenen Hause zu werden. Wenn Demokrit die Worte »böse« und »schlimm« verwendet, so meint er dies nicht im Sinne einer übergeordneten Moral, sondern eher im Sinne von »unweise«: Folgen wir bestimmten Triebregungen oder Leidenschaften oder überschreiten wir das richtige, »gesunde« Maß, so schaden wir uns letztlich selbst.

*Einer fragte Demonax,  
wann er angefangen habe zu philosophieren:  
Als ich anfang, mich selber zu verurteilen.<sup>10</sup>*

Bemerkenswert an dem Zitat dieses seinerzeit berühmten Weisen ist, dass hier Selbsterkenntnis und Philosophieren gleichgesetzt werden. Denn was bedeutet es, wenn der Mensch sich verurteilt? Wir haben etwas in uns oder unserem Handeln entdeckt, das uns nicht gefällt. In uns ist ein Widerspruch entstanden. Indem wir diesen Widerspruch aufzulösen versuchen und mit uns wieder ins Reine kommen wollen, erforschen wir uns selbst. Wir möchten wissen, was den Widerspruch ausgelöst hat, welche Seite dieses Widerspruchs in uns »recht hat«. Wir fragen uns: Was wollen wir eigentlich? Wer sind wir? Diese Selbsterforschung war für Demonax der Anfang seines Philosophierens – und nicht nur für ihn. Der überwiegende Teil der antiken Philosophie im Westen und noch mehr im Osten war nichts anderes als der Versuch, sich selbst und die Gesetze des eigenen Lebens besser zu verstehen. Ihre tiefsten Ergebnisse: Lebensweisheit, die Fähigkeit, die Schwierigkeiten und Probleme, vor die uns das Leben stellt, auf die bestmögliche Art zu bewältigen.