

Albert Kitzler

# WIE LEBE ICH EIN GUTES LEBEN?

Philosophie für Praktiker

PATTLOCH 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.pattloch.de](http://www.pattloch.de)



© 2014 Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Redaktion: Caroline Draeger  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-629-13045-7

*Für  
Gaia und Chiara*



*Es heißt, dass der Weise Unglück in  
Glück zu verkehren vermag.*

Konfuzius



# INHALT

Prolog .....	11
Der Weg .....	15
Der Einstieg .....	18
Keine Zeit! .....	26
Sammlung .....	31
Selbsterkenntnis .....	38
Was Selbsterkenntnis bewirkt .....	52
Die Anderen .....	61
Schicksal .....	71
Veränderung .....	85
Der richtige Augenblick .....	93
Tod .....	100
Hybris .....	112
Der Wagenlenker .....	120
Das rechte Maß .....	131
Harmonie .....	139
Natur .....	148
Freiheit und Unabhängigkeit .....	159
Freundschaft .....	173
Vorbild .....	179
Praktische Anwendung .....	188
Heiterkeit .....	202

Einfachheit .....	207
Und jetzt? .....	218
Epilog .....	223
Merksätze .....	225
Anmerkungen .....	231
Biographische Angaben zu den Philosophen.....	253
Literatur .....	259
Dank .....	267



# PROLOG

Wenn wir

von keinerlei Ängsten oder Sorgen geplagt werden,  
ruhig schlafen,  
uns über andere nicht mehr ärgern,  
keinen Zorn, Neid oder Hass verspüren,  
weil uns nichts Menschliches fremd ist,  
weil wir viele und vieles verstehen  
und was wir nicht verstehen, gelassen hinnehmen,  
uns durch Schicksalsschläge nicht  
aus der Bahn werfen lassen,  
schwere Zeiten leichtnehmen können,  
loslassen können und keinerlei Verlust fürchten,  
nicht den unseres Besitzes, unseres Jobs,  
unserer sozialen Stellung,  
nicht einmal unvorbereitet sind, einen Menschen,  
den wir lieben, zu verlieren,  
unsere Bedürfnisse und Sehnsüchte genauso gut  
kennen wie unsere Schwächen und Defizite,  
das Gefühl haben, so zu leben, wie es unseren  
Vorstellungen und Wünschen entspricht,  
und uns deshalb als innerlich ausgeglichen erleben,  
uns nicht zu verstellen brauchen und authentisch sind,  
stets sagen, was wir denken,  
und stets tun, was wir sagen,  
aufmerksam und achtsam leben,

unseren Körper in einen guten Zustand bringen  
und in einem guten Zustand halten,  
regelmäßig singen, tanzen, Musik hören  
oder ein Instrument spielen,  
uns an den kleinen Dingen freuen können  
und dankbar dafür sind,  
die Natur lieben und genießen,  
die Menschen lieben und Mitgefühl empfinden,  
anderen helfen, statt sie zu kritisieren,  
die Kraft haben, Not und Elend der Welt zu ertragen  
und die Welt so zu nehmen, wie sie ist,  
ohne darauf zu verzichten, sie besser machen zu wollen,  
wissen, dass wir eines Tages sterben werden  
und deshalb die Angst vor dem Tod überwunden haben,  
für ausreichend Ruhe, Erholung und Urlaub sorgen,  
uns genug Zeit für uns selbst nehmen,  
um uns immer wieder in der eigenen Mitte zu sammeln;  
wenn wir wenig bedürfen, aber vieles genießen,  
weil wir verzichten können  
und es uns leichtfällt, in allem Maß zu halten,  
wenn wir zur Einfachheit zurückgefunden haben  
und daher oft heiter sind und viel lachen,

dann haben wir das Ideal eines Weisen verwirklicht, wie  
ihn sich das Altertum vorgestellt hat. Allerdings wusste  
das Altertum auch, dass kein Mensch dieses Ideal errei-  
chen wird. Für die Griechen wäre solch ein idealer  
Mensch in Wahrheit ein Gott, für die Chinesen ein Heili-  
ger, für die Inder ein Erleuchteter. Trotz der Unerreich-  
barkeit dieses Ideals schufen sich alle frühen Kulturen  
unabhängig voneinander das Bild eines vollendeten Wei-  
sen. Vergleichen wir ihre Beschreibungen, so überwiegen

die Gemeinsamkeiten, während die Unterschiede verblasen. In diesem Ideal drückten die Völker aus, wonach sie sich sehnten und was sie unter einem glücklichen Leben verstanden. Statt »Glück« und »Weisheit« zu definieren, beschrieben sie das lebendige Bild eines glücklichen und weisen Menschen. Den Denkern der Antike ging es weniger darum zu definieren, was Glück ist, als vielmehr Wege aufzuzeigen, wie wir uns diesem Zustand annähern können. Wichtig sei nicht, zu wissen, was Glück sei, meinte Aristoteles, sondern glücklich zu werden.

Ich gestehe, dass ich selbst noch weit von dem beschriebenen Ideal entfernt bin. Was ich dem Leser im Folgenden an alten Weisheiten mitteile, sage ich mir selbst jeden Tag. Und jeden Tag ertappe ich mich mehr als einmal dabei, den »Pfad der Weisheit« zu verlassen. Aber auch einem Konfuzius ging es nicht anders: »Zum Weg des Edlen gehört dreierlei«, sagte er, »richtiges Verhalten zu anderen Menschen, Weisheit und Entschlossenheit –, aber ich bewältige es noch nicht.«<sup>1</sup>

Kurz vor der Fertigstellung dieses Buches war einer meiner ältesten Freunde für mehrere Wochen zu Besuch bei mir. Weil er seit Jahrzehnten meinen Lebensweg begleitet hat, kennt er mich besser als jeder andere. Trotzdem haben wir uns in den letzten Jahren selten gesehen. Bei seinem Abschied sagte er mir, es müsse etwas dran sein an dem, womit ich mich so intensiv beschäftige, denn ich habe mich zu meinem Vorteil verändert. Ich sage das nicht aus Eitelkeit. Wie jeder andere versuche ich jeden Tag aufs Neue, das Beste aus meinem Leben zu machen – was mir keineswegs immer gelingt. Ich sage das vielmehr, um den Leser zu ermuntern, es selbst einmal mit den Weisheiten der Alten zu versuchen.



# DER WEG

*Wer nicht in den Spuren anderer wandelt,  
kommt nicht ans Ziel.<sup>2</sup>*

Konfuzius

Es gibt einen sehr alten Weg zu Glück und Zufriedenheit. Keiner wurde so oft beschritten, keiner wurde so gründlich geprüft, auf keinen hat man sich so häufig berufen wie auf ihn. Und dennoch scheint er weitgehend in Vergessenheit geraten zu sein.

Die Rede ist von der antiken Lebensweisheit, wie sie die großen Denker im alten Griechenland, China und Indien erstmals gedacht und aufgeschrieben haben, damals, als die Menschheit an der Schwelle von einem mythisch-religiösen Denken zu einer rationalen Lebensführung stand. In diesen frühen Zeugnissen hat sich in treffenden Aussprüchen und unvergänglichen Bildern das Erfahrungswissen der Menschen über das, was ein gutes Leben ist, verdichtet.

Diese Zeugnisse haben bis heute nichts an Gültigkeit verloren. Im Gegenteil: Mehr denn je tut eine Rückbesinnung not. Immer wieder scheinen wir Wesentliches aus den Augen zu verlieren. Und das ist der Grund für zahlreiche Probleme, die uns trotz oder gerade wegen des erzielten allgemeinen Wohlstands bedrücken und nicht selten krank machen. Geschenkt wird einem nichts auf diesem Weg, aber überfordert wird auch niemand. Fort-

schritte macht jeder, der sich ernsthaft mit ihm beschäftigt.

Seit mehr als 2500 Jahren werden die maßgeblichen Einsichten der alten Denker überliefert, gedruckt, übersetzt und jenseits aller Landesgrenzen und aller geschichtlichen und kulturellen Unterschiede immer wieder gelesen, studiert, bewundert und von klugen Köpfen beherzigt und gelebt.

Warum ist das so? Weil jeder, der sich damit beschäftigt, spürt, dass sie einen unermesslichen Schatz an Lebensweisheit enthalten. Es ist an der Zeit, diesen Schatz in all seinem Reichtum wieder ins Bewusstsein der Menschen zu bringen.<sup>3</sup> Er gehört mit zum wertvollsten Erbe unserer menschlichen Kultur.

Ich lade den Leser ein, dieses Weisheitswissen in seinen Grundzügen kennenzulernen und zu prüfen, was er davon für sein Leben gebrauchen kann. An Gelegenheit dazu wird es nicht fehlen. Denn dieses Wissen betrifft alle Facetten unseres alltäglichen Lebens wie Beziehung, Beruf, Familie, Freunde, Wünsche, Sehnsüchte, Freiheit, Ängste, Sorgen, Schicksalsschläge, Trauer und Tod. Erwarten Sie keine trockene, schwermütige Philosophie: »Die Weisheit ist nicht finster und düster ..., sondern im Gegenteil heiter und freundlich, voller Fröhlichkeit und guter Laune.«<sup>4</sup>

## PERLEN DER WEISHEIT

*Studiert man die Schriften der alten Weisen und  
sinnt nach über die tiefe Bedeutung des Rechten Weges,  
so wird alles erkennbar ... Sie stellen die Essenz  
dessen dar, was die Weisen auf der Suche nach  
dem Rechten Weg gefunden und in ihrem eigenen  
Handeln erprobt hatten.<sup>5</sup>*

Wang Fu

# DER EINSTIEG

*Das Lernen allein genügt nicht,  
hinzukommen müssen Übung und Gewöhnung.<sup>6</sup>*

Epiktet

**B**eginnen wir unsere Reise durch die antike Lebensweisheit mit einem Beispiel aus der Praxis, damit deutlicher wird, wovon die Rede ist. Wenn wir uns körperlich unwohl oder erschöpft fühlen, wissen wir, was wir zu tun haben (und tun es meistens doch nicht): Sport treiben, zum Arzt gehen, weniger arbeiten, mehr schlafen, in den Urlaub fahren usw. Wenn wir uns seelisch unwohl fühlen, wenn wir mit unserem Leben nicht zufrieden sind, wenn uns Ängste und Sorgen belasten, wenn wir keinen Sinn in unserem Tun sehen oder eine Perspektive vermissen: Wissen wir dann, was zu tun ist? Periander, einer der sogenannten »Sieben Weisen«, mit denen im alten Griechenland die abendländische Philosophie begann, gab eine knappe Antwort, die sich in drei Worten erschöpfte:

*Alles ist Übung.<sup>7</sup>*

Statt »Übung« können wir auch übersetzen: »Gewohnheit«<sup>8</sup>. 250 Jahre später knüpfte Aristoteles daran an: Der Mensch habe zwei Naturen. Eine Natur, sagte er, sei uns durch die Geburt mitgegeben, die zweite schaffen wir uns



selbst, nämlich durch unsere Gewohnheiten. Denn unsere Gewohnheiten können wir steuern durch Übung, oder – wie Aristoteles sich ausdrückte – durch »häufiges vernunftgesteuertes Bewegtwerden«. Damit hob er hervor, worauf es ankommt: auf die Überwindung der eigenen Trägheit, des sprichwörtlichen inneren Schweinehunds. Die Schlussfolgerung in diesem Zusammenhang lautet: Willst du etwas an deinem Leben ändern, was dich belastet oder stört, ändere deine Gewohnheiten, sonst ändert sich nichts.

Damit ist freilich noch nicht gesagt, was wir konkret ändern sollen, um uns besser zu fühlen. Aber immerhin ist gesagt, wie wir es tun müssen. Eine Bestätigung dieser Erkenntnis finden wir an prominenter Stelle bei den alten Chinesen. Die einzige einigermaßen authentische Schrift des Konfuzius, die »Gespräche«, beginnt mit den Worten:

*Etwas lernen und sich immer wieder darin üben, schafft das nicht Freude?*<sup>9</sup>

Statt »Freude« können wir auch sagen »Glück«, »Zufriedenheit« oder »Erfüllung«. Zu lernen und sich immer wieder darin zu üben, so dass das Gelernte ein Teil unserer selbst wird, führt nach Konfuzius zu Glück und Erfüllung. In diesem Zitat ist das ganze Bildungskonzept des Konfuzius enthalten, eines der großartigsten, das je entwickelt worden ist. Bildung meint hier nicht Bücherwissen, sondern die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit hin zu einer selbstbestimmten, weisen Lebensführung. Diese Bildung hilft uns, die Herausforderungen und Belastungen des Alltags zu bewältigen, damit wir

uns geistig-seelisch gut fühlen. Dabei können Bücher hilfreich sein, doch sie sind längst nicht alles, vielleicht nicht einmal das Wichtigste.

Aber spricht Konfuzius nicht eine Banalität aus? Nur auf den ersten Blick. Immerhin hat ein zeitgenössischer Philosoph über diese scheinbare »Banalität« des Übens ein mehr als 700 Seiten starkes Buch geschrieben mit dem Titel »Du sollst dein Leben ändern«<sup>10</sup>. Das Buch hat viele Leser gefunden, aber vermutlich haben nur wenige nach der Lektüre tatsächlich ihr Leben geändert. Obgleich es zahllose tiefe Gedanken und geistreiche Bemerkungen enthält, bleibt es überwiegend auf der Ebene des Intellekts und fokussiert weniger die Frage, wie wir das vermittelte Wissen umsetzen können. Aber gerade diese Umsetzung ist es, die uns so große Schwierigkeiten bereitet. Was können wir tun, um diese Schwierigkeiten zu überwinden? Der Beantwortung dieser Frage dienten in der Antike die Spruchweisheiten. In ihnen verdichtete sich Lebenserfahrung in einfachen und eingängigen Sätzen, die wir uns merken können und die »zur Hand sind«, wenn wir sie brauchen. Die scheinbare Einfachheit dieser Weisheiten darf nicht über den Reichtum ihres Gehalts hinwegtäuschen. Wer sie als banal abtut, hat ihren Sinn und ihre Tragweite nicht tief genug erfasst. Tatsächlich gelingt die Umsetzung solcher Weisheit den wenigsten. Seneca zog daraus die Schlussfolgerung:

*Niemals wird zu oft gesagt, was niemals gründlich genug gelernt wird.*<sup>11</sup>

Das »gründlich genug« bezeichnet ein Lernen, das nicht nur im Kopf stattfindet, sondern den ganzen Menschen

ergreift und zu einer gelebten Haltung wird, so dass wir das Gelernte im täglichen Leben auch anwenden können und dies tatsächlich tun. Seneca teilte die Philosophie daher in zwei Teile ein. Der eine beschäftigt sich mit der theoretischen Herleitung und Begründung von Erkenntnissen, der zweite mit der praktischen Umsetzung, also mit der Frage, wie diese Erkenntnisse vermittelt werden können, damit sie auch gelebt werden. Zum letzten gehört, dass die Einsichten in griffige und einprägsame Spruchweisheiten, Ausdrücke oder Bilder gefasst werden, die aufscheinen, wenn wir sie brauchen. Weisheit sei nicht eine Kunst des Disputierens, sondern die »Kunst des Lebens«<sup>12</sup>. Beide Seiten, die theoretische und die praktische, seien gleich wichtig und müssten gemeinsam gelernt werden, »denn ohne Wurzel taugen die Zweige nichts«<sup>13</sup>. Nur wenn wir etwas gründlich verstanden haben, können wir es auch anwenden. Umgekehrt nutzt uns keine Einsicht, wenn wir nicht gelernt haben, wie wir sie umsetzen. Das aber lernen wir, indem wir das Verstandene so einüben, dass es im Laufe der Zeit zu einer festen Gewohnheit wird: »Alles ist Übung.« Dieses Buch versucht, beides zu verbinden, Theorie und Praxis. Die erläuternde Darstellung der alten Weisheiten, die zugebenermaßen eine gewisse geistige Anstrengung erfordert, ist das Fundament ihrer erfolgreichen praktischen Umsetzung.

Wie sieht es aber mit der Umsetzung aus? Wer von uns übt sich regelmäßig in der »Kunst des Lebens«? Wer beschäftigt sich ebenso planvoll und regelmäßig mit der Verbesserung seiner Gewohnheiten und der Entwicklung seiner Persönlichkeit, wie er an seiner beruflichen Karriere arbeitet oder seine Laufschuhe anzieht? Häufig fehlt

uns bereits die Erkenntnis, dass wir etwas dafür tun müssen, wenn wir unser geistig-seelisches Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit mit dem Leben verbessern wollen. Schließlich wissen wir in etwa, welche Übungen unserem Körper guttun –, aber welche Gewohnheiten sollen wir ändern, damit wir uns auch seelisch gut fühlen, weniger Probleme und dafür mehr Freude am Leben haben? Was steigert wirklich und auf Dauer unsere Zufriedenheit? Da gehen die Meinungen heutzutage weit auseinander, was nicht zuletzt an der Vielzahl der Lebensratgeber deutlich wird. Bei den großen Denkern der Antike in West und Ost war das anders. Dort stellen wir kulturübergreifend eine weitgehende Übereinstimmung fest, jedenfalls was die Ergebnisse und die praktischen Ratschläge für eine gelungene Lebensführung angeht.<sup>14</sup> Vielleicht taugen ihre Ratschläge auch heute noch?

Bevor wir versuchen, diese Essenz des antiken Weisheitsdenkens herauszufiltern, sei vorab auf Folgendes hingewiesen: Die Philosophen des Altertums waren sich durchaus bewusst, dass keiner ihrer praktischen Ratschläge absolute Gültigkeit beanspruchen kann. Es handelt sich lediglich um Leitsätze, die zwar von großer Bedeutung für unser Leben sein können und einen hohen Geltungsanspruch haben. Aber der Einzelne muss entscheiden, wann, unter welchen Umständen und in welchem Maße er der einen oder anderen Weisheitsregel folgen soll. Unsere jeweiligen Lebensumstände sind komplex und einmalig. Aristoteles meinte deshalb, die konkrete Lebensführung lasse sich nicht »wissenschaftlich« bis ins Kleinste erfassen und festlegen. Man könne hier nur »umrisshaft andeuten«, wonach wir uns richten sollten. Was die konkrete Entscheidung in einem bestimmten

Augenblick angehe, sei jeder »auf sich selbst gestellt«<sup>15</sup>. Das ist auch gut so, denn wo bliebe sonst unsere Freiheit und Eigenverantwortlichkeit? Allerdings macht das die Sache nicht einfacher: Patentrezepte gibt es nicht. Was hier dargestellt wird, sind Leitlinien, Anregungen und Hilfsmittel. Was der Einzelne davon nutzen kann und will, in welchem Maß, wann und wie, muss jeder selbst entscheiden.

Eine weitere Schwierigkeit, die mit der zuvor beschriebenen eng verwandt ist, besteht darin, dass kein Individuum dem anderen gleicht. Die in der Antike entwickelten Ratschläge bedürfen auch aus diesem Grunde stets einer Anpassung an die persönlichen Verhältnisse des Einzelnen, eines »Feintunings«. So meinte Aristoteles zum »Goldenen Mittelweg«, der eine Vermeidung von Extremen empfiehlt, man könne hier nur begrenzt allgemeine Regeln angeben, denn die »Mitte« liege bei jedem woanders. Sie hänge nämlich von der jeweiligen individuellen Persönlichkeit ab.<sup>16</sup>

Antikes Weisheitsdenken war, und darin unterscheidet es sich von vielen Religionen, nicht dogmatisch. Im Gegenteil: »Die Harten sind des Todes«, meinte Laotse, der Sieg komme stets dem »Weichen« zu oder, wie es auch heißt (mögen es manche Männer nicht gerne hören): dem »Weiblichen«<sup>17</sup>. Dabei war dieses Denken keineswegs beliebig. Die Antike hatte eine sehr genaue und im Ergebnis verblüffend übereinstimmende Vorstellung davon, worauf wir zu achten haben, wenn wir gut leben wollen. Von diesen übereinstimmenden Vorstellungen handelt das vorliegende Buch. Es versucht, die wesentlichen Einsichten des alten Weisheitsdenkens auf die Bedürfnisse des heutigen Menschen zu übertragen und ihre Kernsätze in

unsere Sprache zu übersetzen. Hier wird nichts Neues mitgeteilt. Neues gibt es im Weisheitsdenken nicht. Es kommt alles darauf an, das Alte zu verstehen und es so wiederzubeleben, dass der Leser in den Stand gesetzt wird, es für sein Hier und Jetzt zu nutzen. Das Buch folgt damit einem Weg, den schon Konfuzius vor 2500 Jahren beschritten hat:

*Ich übermittle, aber ich schaffe nichts Neues. Ich glaube an das Alte und liebe es.*<sup>18</sup>

Ein letzter Hinweis: Da es in der Philosophie wie im Weisheitsdenken stets darauf ankommt, selbst zu denken und das Gelesene eigenständig nachzuvollziehen, sei empfohlen, dieses Buch Kapitel für Kapitel zu lesen und dazwischen Pausen zu machen, um das Gelesene zu reflektieren und zu verinnerlichen. Das ist auch deshalb angezeigt, weil das Verstehen und Erlernen von Lebensweisheit eine Anstrengung des Denkens erfordert, die wir niemandem ersparen können, der ernsthaft etwas hinzulernen will.

## PERLEN DER WEISHEIT

*Mir wenigstens scheint alles Schöne und Gute  
durch Übung erreichbar zu sein,  
nicht zuletzt kann man sich in der  
Selbstbeherrschung üben.<sup>19</sup>*

Sokrates

## MERKSATZ

Der Weise lernt stets dazu, indem er das Gelernte  
in seinem Denken und Verhalten einübt.