

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen



Reiner Ruffing, geb. 1955,
promovierter Philosoph,
Referent im Informationszentrum Berlin, Vorträge
zur politischen, wirtschaftlichen und kulturellen
Lage Berlins, Lehrbeauftragter im Fachgebiet
politische Theorie, Dozent in der Erwachsenen-
und Lehrerweiterbildung in Berlin und Rheinland-
Pfalz, Studienrat in den Fächern Deutsch, Sozial-
kunde, Ethik und Philosophie, verschiedene
Veröffentlichungen, verheiratet, 2 Kinder, lebt in
Elmstein, Rheinland- Pfalz.

Reiner Ruffing

philosophenzeit

Übungen zur Lebenskunst

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium* für dieses Buch liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Copyright © 2010 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck und Einband: Těšínská tiskárna, a.s., Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-579-06532-8

www.gtvh.de

Inhalt

- 6 Vorwort
- 9 Carpe diem
- 18 Ars vivendi – Ars bene moriandi!
- 40 Die Spaziergangsübung
- 53 Die Vogelschau
- 59 Dionysos
- 63 Das Eselsfest
- 71 Die Weisheit des Solon
- 77 Der Tanz
- 84 Zeit zum Philosophieren
- 88 Die Göttervögel
- 93 Bleibt der Erde treu!
- 98 Latours Höhlengleichnis
- 108 Von der Stille und dem Schweigen
- 119 Von den glückseligen Inseln
- 126 Diogenes in der Tonne
- 137 Von Schwellen und anderen Orten
- 144 Starke und schwache Werte
- 148 Die Sorge um sich
- 154 Wozu? – Wohin? – Und was dann?

Vorwort

Warum sollten Gemälde, Literatur oder Musik, nicht aber unser eigenes Leben ein künstlerisches Projekt sein? In der Antike wurde der Begriff »ars vivendi« als »Kunst zu leben« entwickelt. Gut zu leben, ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von geistiger Disziplin und Übung. Ähnlich wie an einem Kunstwerk können wir an uns selbst arbeiten. Insbesondere die Philosophen aus den hellenistischen Schulen der Stoa und des Epikur schlagen eine Vielzahl von Praktiken und Übungen vor – Gespräche mit Freunden, tägliche Meditationen, sich wichtige Lebensweisheiten in Notizbüchern (den hypomnemata) festzuhalten –, die zu mehr Lebensqualität führen können. Allzu leicht vergessen wir das Wichtigste im Leben, nämlich das Leben selbst. Um das eigene Leben wieder in den Blick zu bekommen bzw. zu intensivieren, werden in diesem Buch Übungen und Weisheiten zur Lebenskunst vorgestellt. Denn wie der Körper trainiert werden kann, kann man auch seinen Geist üben und in eine gute Form bringen.

Die antiken Lehrer geben eine Reihe psychologischer Hilfen zur Bewältigung von Lebensaufgaben. So können wir uns vornehmen, mindestens einmal am Tag innezuhalten, um uns der tiefsten Freude zu vergewissern, die wir haben: der Freude zu sein. Ein solcher Moment muss nicht lange andauern, wenn er nur intensiv genug ist. Es ist hilfreich, sich wertvolle Momente, Weisheiten, Sinnsprüche gut einzuprägen, um jederzeit auf sie zurückgreifen zu können. Wenn wir zum Beispiel Zorn in uns auf-

steigen spüren, sollten wir uns fragen, ob das Problem überhaupt der Aufregung wert ist. Übe dich, deine Fassung zu bewahren, nimm dich zusammen! *Zorn, wenn er warten muss, hört auf. (Seneca)* Oft ist das vorgestellte Übel weitaus schlimmer als das wirkliche. Wenn wir etwas Zukünftiges befürchten, sollten wir prüfen, ob wir die Vorzeichen richtig einschätzen. Meist gibt es nur wenige Indizien für schlechte Erwartungen, und das befürchtete Ereignis erweist sich im Nachhinein als harmlos. Es können sich auch Faktoren verändern und dann zu unseren Gunsten auswirken. *Wieviel Erwartetes ist nie erschienen? (Seneca)*

Wenn dich jemand geärgert hat, empfiehlt Marc Aurel, zu überlegen: Kann dieser Mensch vielleicht gar nicht anders? Bedenke, dass auch du nicht unfehlbar bist und so, wie er dich ärgert, auch du andere Menschen verärgert hast. Überlege, ob du dir sicher sein kannst, dass dein Mitmensch nicht vielleicht recht hat, du müsstest vielleicht noch vieles mehr über ihn wissen, um sein Verhalten besser einschätzen zu können. Überlege weiter, ob deine Aufregung über ihn gerechtfertigt ist, ob er es überhaupt verdient, dass man sich über ihn Gedanken macht. Das Leben ist kurz, und wenn du dich noch länger ärgerst, hast du deine Zeit vergeudet. Bedenke, dass nur das eigene unsittliche Tun unsittlich ist und du mit dem falschen Tun eines anderen eigentlich nichts zu schaffen hast, es ist ja nicht dein Problem, wenn sich der andere nicht richtig benehmen kann. Güte ist letztlich unbesiegbar. Immer wieder können wir uns mit Epiktet sagen, es sind ja nicht die Dinge und Menschen, die uns ärgern, sondern unsere Bewertungen. Deshalb

sollten wir, wenn wir aufgeregt sind, das Problem genauer analysieren!

Obwohl wir es in der heutigen komplexen Welt mit Problemen zu tun haben, die die Menschen in früheren Epochen nicht kannten, behalten einige grundlegende Weisheiten ihre Gültigkeit: z. B. dass das Leben unberechenbar ist und man sich intellektuell rechtzeitig auf seine Härten vorbereiten sollte. Gelassenheit war eines der höchsten Ziele der stoisch-epikureischen Lebensform. Wir sollten es nicht zulassen, dass uns die Ereignisse überrollen oder in die Enge treiben. Nicht nur im fernen Osten, sondern auch im Westen gibt es eine lange spirituelle Tradition, um Weisheit zu erlangen. Die abendländische Philosophie kann als eine reiche Quelle an Übungen und Anleitungen begriffen werden, wie wir unser Leben verändern und innerlich gefestigter werden können. *Bester Mann*, sagte Sokrates einmal zu einem der reichsten und angesehensten der Athener Bürger, *schämst du dich nicht, für Geld zwar zu sorgen, ... und für Ruhm und Ehre, für Einsicht (phronesis) aber und Wahrheit (aletheia) und für deine Seele (psyche), dass sie sich aufs beste befinde, sorgst du nicht ...* Für sich selbst und seine Seele zu sorgen ist eine Haltung zum Leben, die es wertvoller und tiefer werden lässt. Recht verstanden ist die Philosophie ein Schlüssel zu mehr Lebensglück, allerdings nur, wenn wir bereit sind, die Erkenntnisse anzuwenden. Wir müssen uns jeden Tag aufs Neue vornehmen, nicht alles so nah an uns herankommen zu lassen, den Blick für das Wesentliche zu behalten, gelassen zu bleiben. Es bedarf langer und ausdauernder Übung, bis man auf dem Weg zur Weisheit auch nur ein kleines Stück vorangekommen ist.

Carpe diem

C*arpe diem* (wörtlich: Pflücke diesen Tag) gehört zu den bekanntesten Sprüchen der Antike. Oft wurde er in den Sonetten der krisenhaften Barockzeit aufgegriffen, zum Beispiel in den Gedichten von Andreas Gryphius. Den Tag pflücken / nutzen, heißt, in der Gegenwart zu leben und sowohl der Zukunft als auch der Vergangenheit nicht zu viel Gewicht beizumessen. Sowohl die Zukunft als auch die Vergangenheit entziehen sich unserer direkten Einflussnahme. Was geschehen ist, ist unwiderruflich vorbei, und was die Zukunft bringt, ist prinzipiell ungewiss. Doch die Gegenwart zu gestalten liegt größtenteils in unserer Hand, nur unsere Gegenwart können wir spontan verändern. *Man muss versuchen, den folgenden Tag besser als den vergangenen zu machen, solange wir unterwegs sind ...*, sagt der griechische Philosoph Epikur. Der römische Dichter *Horaz*, von dem das *carpe diem* stammt, legt uns nahe, die uns zur Verfügung stehende Zeit so intensiv wie möglich zu nutzen. Die berühmte Wendung befindet sich am Schluss der im Jahre 23. v. Chr. veröffentlichten 11. Ode im ersten von drei Büchern seiner Lieder (*Carmen*). Hier antwortet das lyrische Ich einer Frau namens *Leuconoe* – vielleicht die Geliebte Horaz' –, die offenbar von ihm die Zukunft geweissagt haben will. In der Übersetzung von Winfried Tilmann lautet die hier gekürzt wiedergegebene Ode:

*Du sollst nicht fragen, Leuconoe,
auch nicht verbotenes Wissen,
was mir, was dir für ein Ende die Götter*

*bestimmt,
forsch nicht in den Sternen.
Dulde es besser so, wie es kommt, ...
Pflücke den Tag (carpe diem), setze,
so wenig du kannst,
leichtgläubig auf morgen.*

Im Gegensatz zu seinem Gönner Maecenas hielt Horaz nicht viel von der Astrologie, besonders ihr Anspruch, den Todeszeitpunkt eines Menschen anhand der Sternenkonstellation voraussagen zu können, war ihm suspekt. Man kann höchstens über den heutigen Tag verfügen, vielleicht noch beeinflussen, was morgen ist, aber nicht wirklich das, was im nächsten Jahr passieren wird. Der Mensch ist jederzeit Unfällen, Naturkatastrophen oder plötzlich auftretenden Krankheiten ausgeliefert. Er muss sein Todeslos tragen. Eigentlich sterben wir täglich ein bisschen, insofern am Ende eines Tages wieder Lebenszeit verstrichen ist. Deshalb ist es wichtig, den Augenblick zu ergreifen. Nur *Toren haschen nach dem Abwesenden, das Gegenwärtige dagegen, wenn es auch vorteilhafter ist als das ihnen Entgangene, lassen sie umkommen.* (Demokrit)

Gerade weil es so kurz und kostbar ist, müssen wir versuchen, das Beste aus unserem Leben zu machen, egal wie viele Winter man noch zu leben hat. *Man wird nur einmal geboren, zweimal geboren zu werden, ist uns nicht erlaubt.* (Epikur) Leucone soll sich am Leben freuen und sich nicht allzu sehr grämen. Es geht darum, »jetzt« glücklich zu sein. Es macht keinen Sinn, sich über vergangene Dinge, die es nicht mehr gibt und zukünftige Dinge, die es noch nicht gibt, den Kopf zu zerbrechen; was jedoch

nicht heißen soll, dass man aus seinen Erfahrungen nicht lernen und reifen soll. *Carpe diem* bedeutet auch, sich Mußestunden zu gönnen und sie in die Lebenszeit bewusst zu integrieren. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, machen wir uns weniger Sorgen, die erst dann entstehen, wenn wir an die Zukunft oder die Vergangenheit denken. In Zeiten der Muße wächst neue Kreativität, die Muße dient der geistigen und körperlichen Gesundheit. Der Mensch ist weder ein Arbeitstier noch der homo oeconomicus der liberalen Wirtschaftstheorie. Wir müssen für unser Seelenheil gelegentlich aus der Tretmühle aussteigen, um die Welt mit anderen Augen zu sehen. *Die Muße ist die Mutter der Innovation*, schreibt ausgerechnet der ehemalige Arbeitsminister Norbert Blüm.

Seneca empfahl Lektürestunden und Reflexionen über unsere Lebensziele als sinnvolle Tätigkeiten. Doch heute wollen nur noch die wenigsten etwas vom *Lob der Langsamkeit* wissen. Es soll alles möglichst schnell und reibungsfrei funktionieren. Doch wollen wir wirklich die verplante, berechenbare und funktionale Welt? Das Leben ist kurz. Warum es dann noch zusätzlich beschleunigen? Wenn wir das Glück auf den morgigen Tag verschieben, haben wir schon verloren. Denn wer »jetzt« nicht das Glück zu ergreifen vermag, der wird es morgen auch nicht schaffen. Wer weiß, ob es ein Morgen überhaupt gibt: *nimmer traue dem nächsten!* Wir sollten uns jeden Augenblick bemühen, dem Leben den besten Sinn zu geben, was unsere ganze Interpretationskunst erfordert. *Carpe diem* bedeutet auf keinen Fall, sich sinnlos zu betrinken oder sorglos in den Tag hinein zu leben. Es bedeutet, belastenden

Gedanken kein Gewicht beizulegen, der Angst vor der Zukunft keinen Raum zu geben und mit klarem Kurs sein Lebensschiff zu steuern. Im Gedicht heißt es, man solle den »Wein klären«, was nichts anderes heißt, als mit einem Siebtuch den Trester vom Wein abzutrennen. Horaz will damit sagen, dass wir uns jeweils um die naheliegendste Verbesserung kümmern sollten, zum Beispiel um die Qualität des Weines, den man gleich trinken will. Den Wein klären kann auch bedeuten, die Spreu vom Weizen zu trennen und sich nur um die Dinge zu sorgen, für die es sich zu leben lohnt.

Als Horaz seine Verse schrieb, konnte er auf einen großen Erfahrungsschatz und ein bewegtes Leben zurückblicken. Geboren wurde er am 8. Dezember 65 v. Chr. in der Militärkolonie Venusia im süditalienischen Apulien als Sohn eines Freigelassenen. Die Mutter scheint früh verstorben zu sein, da sie von ihm nicht erwähnt wird. Zunächst zog er mit seinem Vater nach Rom, um dann alleine weiter nach Athen, der damaligen Kulturhauptstadt Europas, zu ziehen. Dort geriet er in den Sog der politischen Ereignisse. Er schloss sich 44 v. Chr. den Verteidigern der alten Republik an und stieg zum Militärtribun auf, doch seine Karriere endete nach nur ein paar Jahren mit der Niederlage von Philippi 42 v. Chr. Später wird er sagen, dass Philippi ihn zwar in die Armut gestürzt, aber auch den Anstoß gegeben habe, Verse zu schreiben. Nach einer allgemeinen Amnestie kehrte Horaz nach Rom zurück, um eine Stelle als Magistratsbeamter anzutreten. 38 v. Chr. wurde er von seinen Dichterfreunden Varius und Vergil in den Kreis des großzügigen Förderers Maecenas – von Maecenas leitet sich das Mäzenatentum

ab – eingeführt und bekam von ihm ein Landgut in der Nähe von Tibur (Tivoli) in den Sabiner Bergen geschenkt. Hier endlich konnte er ungestört von der Hektik Roms an seinen Oden arbeiten.

Horaz, von dem auch das berühmte *sapere aude* – *wage es, deinen Verstand zu benutzen* – stammt, vertrat eine auf Unabhängigkeit zielende Lebensphilosophie, ohne jedoch die Politik zu vernachlässigen. In seinen Oden preist er die Freuden des ländlichen Lebens, der Mitmenschlichkeit sowie der Bescheidenheit; in der formalen Gestaltung seiner Poesie erweist er sich als Schüler der griechischen Dichterin Sappho und der griechischen Dichter Anakreon, Alkaios und Pindar. Auch sein Motto »carpe diem« entlehnte Horaz einem Griechen, nämlich dem auf der Insel Samos geborenen Philosophen Epikur (341–270 v. Chr.), dessen höchstes Ziel die Luststeigerung war und dessen Schule man auch als *kêpos* (Garten) bezeichnete, weil seine Schüler in einem Garten philosophierten. Philosophie war für Epikur nichts rein Theoretisches, sondern eine Methode, um im Leben glücklich zu werden. Wie Epikur vertritt auch Horaz eine Philosophie der Freude. Es ist ungewiss, ob man den »dies posterus« erleben wird, da man nicht weiß, wann man sterben wird. Aus diesem Grund soll man den heutigen Tag pflücken »carpere« und genießen. Wenn man etwas pflückt, so ist dies meist eine reife Frucht oder eine schöne Blume. Man erfreut sich an der Pflanze oder isst die Frucht, um sich zu stärken. Ebenso soll man es mit dem Tag tun. Leuconoe soll sich am heutigen Tag erfreuen und ihn derart nutzen, dass er ihr das größtmögliche Glück beschert. So wird auch die zweite Übersetzung für das Wort »carpe-

re« offensichtlich – nämlich »genießen«. »Etwas zu pflücken« heißt deshalb im übertragenen Sinne »etwas zu genießen« – es zu nutzen und sich daran zu erfreuen.

Hätte man den letzten Tag vor seinem Tod in nutzlosen Quälereien verbracht, so hätte man nicht nur das Leben, sondern eben auch diesen einen gestaltbaren Tag verloren. Die Quintessenz aus diesen Überlegungen könnte sein, dass wir jeden Tag für einen Moment innehalten und daran denken sollten, wie schnell alles vorbei sein kann. Von dem römischen Senator und Philosophen Seneca stammt der Satz: *Ihr habt keine Gewähr für die heutige Nacht, doch diese Frist ist schon zu lang gedacht, nein auch nur für die nächste Stunde.* Wir haben zwar schon viele Tage und Nächte unbeschadet überlebt, doch woher wollen wir wissen, dass es so weitergeht? Und doch machen wir so weiter wie bisher und verbringen einen Großteil unseres Lebens mit billigen Zerstreuungen und unfruchtbaren Aktivitäten, anstatt den Tag zu nutzen. *Wenn wir unser spirituelles Leben auf morgen verschieben, stehen wir uns am Ende selbst jeden einzelnen Tag,* sagt der Buddhist Matthieu Ricard. Deshalb müssen wir für die gegenwärtige Situation wachsam sein und dürfen das Gute nicht auf eine ferne Zukunft verschieben. *Du aber, der du nicht Herr über den morgigen Tag sein kannst, du schiebst die Freude auf später auf. Das Leben jedoch zehrt sich unter diesen Verzögerungen auf... (Epikur)*

Das gute Leben lässt sich nicht bis ins hohe Alter aufschieben. Doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier und lässt sich nur zu gerne einlullen, wenn

die Schicksalsgöttin es für eine längere Zeit zu gut mit ihm gemeint hat. Dann sehen wir bald gar keine Unwegsamkeiten mehr. In Wahrheit jedoch ist die Welt voller Gefahren; auch in guten bzw. Friedenszeiten, wo es uns nicht bewusst ist, dass wir verletz- bare, endliche Wesen sind. Man muss jederzeit die *conditio humana* (lat. die Bedingungen des menschlichen Lebens), das heißt, dass wir endliche, fehlbare, leicht verletz- bare Lebewesen sind, berücksichtigen. Ein Autounfall oder ein Sturz von der Leiter kann alles verändern! Wir wissen nie genau, was als nächstes geschehen wird. *Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen*, heißt es bei Heraklit. Unglücke treffen uns existenziell viel härter, wenn wir nicht vorbereitet sind. Gerade das Unerwartete schlägt die tiefsten Wunden. Oft sind wir noch in einer anderen Hinsicht zu idealistisch, was nämlich die Zukunft bzw. die Menschen betrifft: Wenn wir zum Beispiel zu viel Hoffnung in die Dankbarkeit anderer Menschen setzen. Falls unsere Erwartungen enttäuscht werden, reagieren wir zornig. Es ist also ratsam, für den Tag dankbar zu sein, den wir unbeschadet und glücklich leben dürfen. Egal was man tut, ob man nun missmutig ist oder fröhlich, die Zeit vergeht.

Den Tag zu ergreifen bedeutet nicht, unsere Vergangenheit zu verleugnen. Das wäre eine schlechte Art, mit sich selbst umzugehen. Zurückschauen ist nicht immer umsonst. Um das zu verdeutlichen, erzählt der griechische Philosoph und Historiker Plutarch die folgende Parabel. Ein Mann dreht in der Unterwelt aus Binsen ein Seil und jedes Mal, wenn er ein Stück fertig hat, kommt ein Esel und frisst es auf. Ebenso geht es einem dummen Men-

schen, der jede glückliche Mußestunde, jede Tat und jeden Erfolg sofort hinter sich liegen lässt, um sich Neuem zuzuwenden. Indem er sein vergangenes Leben vergisst, zerstört er die Einheit seines Lebens, in dem nun einmal Vergangenheit und Gegenwart unauflöslich miteinander verflochten sind. Jemand, der nicht sehen will, dass auch das wichtig ist, was schon geleistet wurde, hat sich zu stark der Zukunft verschrieben. Er lässt aus Dummheit zu, wie seine gerade entstandene Arbeit verschlungen wird. Ein solcher Mensch wird im Laufe der Zeit handlungsunfähig, erfolglos und ungesellig, da ihm keine glückliche Muße (griech. skhole) vergönnt ist. Plutarch mahnt, dass man sich in der Erinnerung üben soll. Man sollte die Vergangenheit treu in seinem Gedächtnis bewahren, da sonst auch der heutige Tag zum Sklaven des Kommenden wird und keine Kontinuität im Leben entsteht. Über Plutarch sagt Max Pohlenz, dass er zwar keiner von den ganz Großen, aber eine der liebenswürdigsten Persönlichkeiten des Altertums war.

In seinen Lebenserinnerungen betont Giacomo Casanova: *Heute, im Alter von 72 Jahren ... wüsste ich mir keinen angenehmeren Zeitvertreib, als mich mit meinen eigenen Erlebnissen zu unterhalten.* Man muss nicht wie Casanova gelebt haben, um sich schöne Erlebnisse oder heitere Stunden ins Gedächtnis zu rufen. In Marcel Prousts Roman *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* ist es der angenehme Geschmack eines in Tee getauchten Gebäcks, der die alte Welt in ihrer vollen Pracht wiederentstehen lässt. Proust schrieb viele Jahre an seinen Erinnerungen; er hätte es sicher nicht getan, wenn es ihm nicht auch Freude bereitet hätte, in die Vergangen-

heit einzutauchen. Sich die erlebten Freuden und Vergnügungen ins Gedächtnis zu rufen, ohne die Mühsal noch einmal durchleben zu müssen, die sie erst ermöglicht haben, kann ein spätes Vergnügen sein. Freilich: Früheres wiederherzustellen wäre umsonst: *Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen!* Wer zu viel zurückschaut, dem entgehen Gegenwart und Zukunft.

Carpe diem bedeutet deshalb in erster Linie, etwas für diesen Moment tun, für diesen jetzigen Moment, in dem wir leben. Eine buddhistische Weisheit empfiehlt: *Bleib stehen, schau dich um und sieh, wie wunderschön das Leben ist: die Bäume, die weißen Wolken, der weite Himmel. Lausche den Vögeln, genieße die sanfte Brise. Wir wollen jeden Schritt genießen und dankbar sein.* Wir können den Moment würdigen oder ihn übergehen, unsere Zeit verplempern oder sie nutzen, glücklich oder unglücklich sein. Den Tag zu nutzen ist keine leichte Aufgabe. Denn gerade, was am Selbstverständlichsten ist – unser Sein – droht uns am ehesten zu entgleiten. Einzig mittels dem begrifflichen Denken lässt sich das Sein nicht erfassen. Wir müssen es eher erahnen oder erspüren. Der Philosoph Martin Heidegger spricht vom Horchen nach dem Sein, wozu es geistiger Vorbereitungen bedarf. Haben wir für ein solches Ahnen und Horchen nach dem Sein überhaupt noch die Zeit?

Ars vivendi - Ars bene moriandi!

Einer der wichtigsten Ratgeber in Sachen Lebenskunst ist ohne Zweifel der griechische Denker Epikur, der eine Philosophie der körperlichen und der geistigen Freuden lehrte. Am meisten schätzte Epikur den Wert der Freundschaft. *Von allem, was die Weisheit für die Glückseligkeit des ganzen Lebens bereitstellt, ist bei weitem das Größte die Gewinnung der Freundschaft.* In seinem Garten, dem *Garten des Epikur*, trafen sich freundschaftlich verbundene Menschen aus allen Ständen, um miteinander zu philosophieren. Dabei ging es nicht nur um den Austausch von Gedanken, sondern mehr noch um die Schaffung einer von gegenseitigem Vertrauen geprägten Atmosphäre, in der sich die Philosophierenden gegenseitig die Herzen öffnen konnten. Wir wissen nicht genau, über welche Themen sich die Freunde im Garten des Epikur unterhielten, doch waren es bestimmt keine oberflächlichen Gespräche, sondern ein offener Austausch darüber, wie man zufrieden und glücklich werden kann. In den Gesprächen ging es aller Wahrscheinlichkeit nach darum, individuelle Probleme im Sinne Epikurs zu lösen. Der »Meister«, Epikur, spielte eine wichtige Rolle. *Tue alles so, als ob Epikur es sehen könnte*, lautete ein Spruch der Epikureer. Dennoch wurde in seiner Schule der Gedanke der Offenheit und Freimütigkeit (griech. parrhesia) gepflegt. Ziel war die »Aufrichtung« (diorthosis) des Ratsuchenden, wobei die *Einsicht in die eigene Verfehlung* als der *Anfang der Besserung* galt.

Epikur ging es bei der Erkenntnis vor allem um die Frage, ob die persönliche Freiheit bzw. Autarkie des Menschen gewährleistet bleibt. Wenn er zum Beispiel Astronomie betrieb, dann war ihm der Gesichtspunkt am wichtigsten, dass es natürliche Erklärungen gibt und dass man vor dem Einfluss von überirdischen Kräften keine Angst zu haben braucht. *Wenn uns nicht Vermutungen über Himmelserscheinungen ... belasten würden, würden wir die Naturwissenschaft nicht nötig haben.* Himmelserscheinungen – so Epikur – kündigen keine göttlichen Strafen an. Ein Mensch, der vor Naturkatastrophen oder Dämonen Angst hat, kann nicht frei sein. Erst wer sich von seinen Ängsten emanzipiert, kann in sich selbst die Quelle vollkommener Ruhe und Freude finden. Bei der Erkenntnis sollte man deshalb auch immer berücksichtigen, welche Seinsweise sie bewirkt. *Nicht Aufschneiderei oder Wortkünstlern und auch nicht Schausteller der bei der Masse heftig begehrten Bildung bringt die Naturwissenschaft hervor, sondern selbstbewusste und unabhängige Menschen, die auf ihre eigenen inneren Werte und nicht auf Äußerlichkeiten stolz sind.* (Epikur) Wohl gemerkt, Epikur leugnete nicht die Existenz der Götter, sondern ihre schädliche Wirkung: *Dass es sie (die Götter) gibt, ist offensichtlich und einleuchtend. Sie sind allerdings nicht so, wie die Menge meint.*

Wichtiger als sinnliche Genüsse waren den Epikureern die geistigen Freuden. Epikur war der Meinung, dass bei der Lustgewinnung viele Aspekte zu bedenken seien. Man müsse schon sehr weise und erfahren sein, um entscheiden zu können, was auf Dauer glücklich macht. Er selbst zog Ausgeglichenheit ständigen Hochs und Tiefs im Gefühlsleben

vor. Epikur starb im Alter von 71 Jahren an einer schmerzhaften Nierenkolik. Es wird erzählt, dass er sich vor seinem Tod in einen Bottich voll heißen Wassers setzte, Wein trank und sich unterhielt, bis er starb. Offenkundig verstand Epikur nicht nur die Kunst zu leben (*ars vivendi*), sondern auch gut bzw. schön zu sterben = *ars bene moriandi*. Wie schon vor ihm der griechische Philosoph Demokrit von Abdera – *Die Heilkunst heilt die Gebrechen des Leibes, die Philosophie befreit die Seele von Leidenschaften* – verstand Epikur die Philosophie als Medizin für die Seele, das heißt: Sie kann uns von ungezügelter Leidenschaft, ausschweifenden Begierden und übertriebenen Ängsten, die die Hauptursache für menschliches Leid und Elend sind, heilen. *Philosophie ist die Tätigkeit, die durch Argumentation und Diskussion das glückliche Leben schafft ... (Epikur)* Für abgehobene Spekulationen ohne Lebensbezug hatte Epikur keinen Sinn: *Nichtig ist die Rede des Philosophen, von der keine einzige Leidenschaft des Menschen geheilt wird. Denn wie auch die Medizin keinen Nutzen hat, wenn sie nicht die Krankheiten aus dem Körper verbannt, so hat auch die Philosophie keinerlei Nutzen, wenn sie nicht die Leidenschaften aus der Seele treibt.*

Ein Ratschlag von Epikur lautet, sich nicht allzu sehr in die Händel der Zeit einzumischen. Er sprach aus eigener Erfahrung, denn sein Vater Neokles, ein attischer Kolonist auf der Insel Samos, wurde im *Lamischen Krieg* von der Insel vertrieben und musste fliehen. Epikur, der zu dieser Zeit gerade seinen Militärdienst in Athen absolvierte, folgte seiner Familie und verbrachte die nächsten Jahre unter schwierigen finanziellen Verhältnissen, bis er mit einigen

Freunden im Jahre 306 v. Chr. in Athen seine Schule gründete. Epikurs Maxime *Lebe im Verborgenen* (*lathe biosas*) darf nicht mit dem heutigen Trend, sich zurückzuziehen und es sich in den eigenen vier Wänden gemütlich zu machen, verwechselt werden. Seine Schule stand jedem offen, der Interesse am gemeinsamen Philosophieren zeigte. Wahrscheinlich war es der Unmut über die verfahrenen politischen und gesellschaftlichen Verhältnisse im Alexanderreich, die ihn veranlassten, seinen berühmten Wahlspruch *lathe biosas* zu vertreten. Sich zu weit in die Geschäfte der Politik einzumischen, sei ein Fehler. Es ist besser, mit einer gewissen Distanz die Welt zu beobachten. Ein Leben in der Öffentlichkeit ist ein Wagnis und kann viele Nachteile mit sich bringen. Man wird häufig enttäuscht oder sogar, wie viele Epikureer am eigenen Leib erfahren mussten, verleumdet, insofern man ihnen zum Beispiel Völlerei, Unzucht und Ausschweifung vorwarf. Dabei vertrat Epikur die entgegengesetzte Position, dass man dann am glücklichsten ist, wenn man seine Wünsche verringert, mit wenig auskommt und dieses Wenige zu genießen versteht. *Wenn wir also sagen, die Lust sei das Ziel, dann meinen wir damit nicht die Lust der Unersättlichen und die Lüste, die auf den bloßen Genuss beschränkt sind, wie das manche aus Ignoranz und Ablehnung oder aufgrund von Missverständnissen meinen; vielmehr verstehen wir unter Lust, dass wir nicht unter körperlichen Schmerzen leiden und seelisch nicht in Unruhe sind.* Epikur vertrat also die ganz und gar bescheidene Position: Lust ist Schmerzlosigkeit (*aponía*).

Auf die schwierige Frage, was unter einem sinn-erfüllten Leben zu verstehen ist, gab Epikur eine

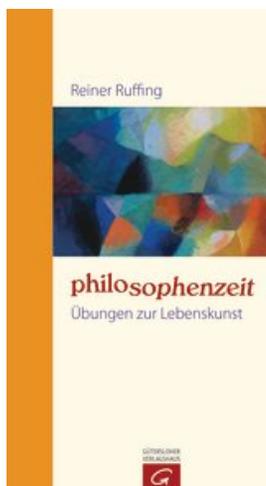
verblüffend einfache Antwort: Angstfreiheit und ein Leben, an dessen Ende die erlebten Freuden die Unannehmlichkeiten überwogen haben. Ein solches Lebensziel dürfte (für uns heute) gar nicht so schwer zu erreichen sein, wenn man bedenkt, dass Epikur, wie schon erwähnt, die pure Abwesenheit von Schmerz schon als Lustgefühl gewertet wissen wollte. Wichtig ist für Epikur, niemals den Körper für irgendetwas verantwortlich zu machen. Es sei immer die Seele, die entscheidet. *Wir wollen nicht unserem Körper den Vorwurf machen, als ob er die Ursache von großen Übeln sei, und nicht unser Unglück auf die Umstände, in denen wir leben, schieben; vielmehr wollen wir die Ursachen dafür lieber in der Seele suchen ...* Um die Seele positiv zu stimmen sind Epikur zufolge vor allem vier geistige Denkopoperationen – die so genannte vierfache Medizin – erforderlich. Man solle sich jederzeit klarmachen, dass man sich vor den Göttern nicht zu fürchten braucht, auch nicht vor dem Tod, drittens das Gute jederzeit ganz nahe liegt und viertens das Schlimme im Ernstfall leichter zu ertragen ist, als wir gemeinhin denken. Diesen Merksatz von der vierfachen Medizin soll man sich bei *Tag und Nacht* wiederholen und gut einprägen. Wir sollten der Natur dankbar sein, *dass die notwendigen Dinge leicht zu erreichen und die schwer zu erreichenden nicht notwendig sind.* Damit will Epikur sagen, dass man wenig braucht, um glücklich zu sein.

Denn wer keinen Hunger, Durst und Schmerz verspürt, kann sich alleine schon glücklich schätzen, vielleicht sogar zufriedener als jemand, der reich ist, sich aber Tag für Tag damit abquälen muss, seinen Reichtum zu verwalten. Seelenruhe und Un-

aufgeregtheit (ataraxia) waren für Epikur wichtiger als Geld. Er war der Überzeugung, dass sich die Menschen viel zu viel Sorgen um unnötige Dinge machen. Mit seinen berühmten Metaphern der Meeresstille und des windstillen Hafens versinnbildlicht er sein angestrebtes Lebensideal: *Wie Meeresstille bedeutet, dass nicht einmal der schwächste Luftzug die Fluten bewegt, so erscheint der Zustand der Seele ruhig und befreit, wenn keine Wirrnis da ist, durch die sie erregt werden könnte.* Epikur empfahl: Führe ein ordentliches Leben, das ist schon viel, ja das ist vielleicht schon alles. Ziel des Lebens ist für ihn die Glückseligkeit = Eudämonie. Das Wort Eudämonie = Glückseligkeit stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich, dass in uns ein guter Geist (griech. daimon) wohnt.

Unter den Philosophen der Antike war man sich weitgehend einig, dass ein Mensch zur Glückseligkeit gelangt, der seinen Seelenfrieden mit der Tatsache seiner Sterblichkeit geschlossen hat. Erst ein auf den Tod vorbereiteter Mensch weiß sein Leben in voller Freude zu schätzen. Zum Leben gehört der Tod dazu. Beim Denken an die eigene Sterblichkeit geht es nicht darum, Angst und Verzweiflung hervorzurufen, sondern sein Leben zu intensivieren. Wer den Tod völlig aus seinen Gedanken verbannt, wird immer zur Unzeit von ihm ergriffen. Zum Beispiel hat der moderne Mensch stets das Gefühl, zu früh aus dem Leben und seinen Projekten scheiden zu müssen. Wer hingegen jederzeit sein mögliches Ende bedenkt, wird sich wie der römische Stoiker und Kaiser Marc Aurel immer wieder erneut über das Wachwerden freuen. *Am Morgen, wenn du träg-unlustig aufwachst, sollst du griffbereit haben: Zu*

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Reiner Ruffing

Philosophenzeit

Übungen zur Lebenskunst

eBook

ISBN: 978-3-641-04624-8

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Juli 2010

Wage es, deinen Verstand zu benutzen. (Horaz)

- Praktische Philosophie für den Alltag
- Ein geistiges Fitnessprogramm für eine feste Geisteshaltung

Leben im Hier und Jetzt, die Gegenwart gestalten – das liegt in unserer Hand. Sinnlos ist es, der unwiderruflichen Vergangenheit nachzutruern oder der ungewissen Zukunft entgegenzufiebern. Der Philosoph Reiner Ruffing hat ein kleines Brevier zur Lebenskunst verfasst, das animieren möchte, den Sinn- und Wertefragen unseres Daseins auf philosophischem Wege nachzugehen. Dazu stellt der Autor philosophische Erkenntnisse und Praktiken vor und zeigt, wie mit ihrer Hilfe eine fundierte Geisteshaltung erworben werden kann. Denn eine so gestärkte Persönlichkeit kann den Stürmen des Lebens besser standhalten.