

DIE PHILOSOPHEN KOMMEN

MARION FUGLÉWICZ-BREN

Aus.zeit – mit „Philosophie to go“

Man sieht eine Statue von Rodins „Denker“. Dahinter das Gebäude einer riesigen öffentlichen Bibliothek. Heraus tritt Woody Allen, der sich soeben Rat gesucht hat. Er spaziert offensichtlich irritiert durch einen Park, während seine innere Stimme aus dem Off sagt:

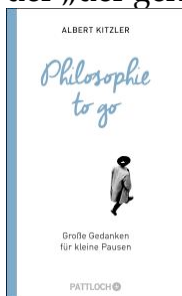
„Millionen Bücher über jedes erdenkliche Thema – geschrieben von all diesen großen Geistern, und letzten Endes weiß keiner von denen auch nur ein bisschen mehr über die großen Fragen des Lebens als ich. Nehmen wir mal Sokrates, den hab' ich auch gelesen. Sie wissen doch, dieser Bursche, der's so gern mit den kleinen Griechenjungs gemacht hat. Was zum Teufel soll mir so einer zu sagen haben?“ Mehr dazu [hier](#).

Woody Allen, der Komiker, Regisseur und Autor sagt auch: Die Philosophie liegt auf der Straße. Und damit hat er nicht Unrecht.

Lust auf eine Aus-Zeit? Würden Sie nicht gern ein paar Minuten am Tag mit den großen Denkern aus West und Ost verbringen – quer durch alle Zeiten? Mit Seneca, Buddha, Konfuzius und vielen anderen, die unseren Geist erfrischen?



Der Philosoph und Autor Albert Kitzler macht's möglich: Mit seiner Philosophie „zum Mitnehmen“ hat er eine großartige Rückzugsoase geschaffen, eine Insel, auf der „der gehetzte Mensch von heute“, „große Gedanken für kleine Pausen“ vorfindet.



Marion Fugléwicz-Bren, *Die Philosophen kommen*, lud den Autor Albert Kitzler zum Interview.

Denken als „unterwegs sein“. Was braucht ein gutes Leben?

Das Buch „Philosophie to go“ ist ideal für alle, die wenig Zeit haben, aber nicht aufgeben wollen, tiefer über die großen und wichtigen Fragen des Lebens nachzudenken – tiefer, als es unser Alltag scheinbar zulässt. (Wie) funktioniert dieses Konzept, wie darf man sich das vorstellen?

"Philosophie to go. Große Gedanken für kleine Pausen" ist der Titel meines zweiten Buchs, das jetzt erschienen ist. Er stammt vom Verlag (Pattloch), der sich von dieser trendigen Formulierung wohl eine hohe Verkaufszahl bei einem Publikum versprach, das sonst vielleicht nicht zu einem philosophischen Buch greifen würde. Der Verlag hat den Titel wiederum von einem meiner Freunde, der meine „Worte der Weisheit“ sehr mag und diese Bezeichnung für sie fand. Über meine Schule „Maß und Mitte – Schule für antike Lebensweisheit“ erscheinen die „Worte der Weisheit“ seit fast fünf Jahren täglich per Newsletter, auf Facebook und Twitter. Dabei handelt es sich um Zitate aus der antiken praktischen Philosophie, die ich mit Erläuterungen versehen habe, die die Zitate erklären und deren Relevanz für unser Leben herausstellen.

Das Vorwort meines Buches führt gleich zu Anfang Folgendes zum Titel aus: „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 hinsetzen 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 „unterwegs sein“ 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. ...“

Haben die Menschen den Blick für das Wesentliche verloren? Sie bieten Menschen Hilfestellung, das, was sie schon wissen, auch umzusetzen - schon in den alten Lehren der Antike ist vieles enthalten, was bis heute absolute Gültigkeit hat. Was hält viele Menschen davon ab, glücklich und ruhig zu sein und ein „gutes Leben“ zu führen?

Ja, viele Menschen verlieren Wesentliches immer wieder aus den Augen. Das war übrigens in der Antike nicht anders als heute, weshalb schon damals ein Fokus auf der Umsetzung und Verinnerlichung von Erkenntnissen lag. Wir werden von unseren Prägungen, Wünschen, Begierden und durch äußeren Druck immer wieder in irgendwelche Richtungen gezogen, die uns von unserer Mitte und unseren eigentlichen Bedürfnissen wegführen. Deshalb empfahlen die Alten, sich regelmäßig

zurückzuziehen und sich zu sammeln. Der chinesische Philosoph Zhuangzi drückt es so aus: „Wer sich nur nach außen wendet, ohne zu sich selbst zurückzukehren, der geht als Gespenst um, und hat er, was er da draußen sucht, erreicht, so zeigt sich, dass was er erreicht hat, der Tod ist.“

Ich glaube in der Tat, dass alles Wesentliche, was wir für ein „gutes Leben“ wissen sollten, schon in der Antike in West und Ost, ausgesprochen worden ist, und zwar klarer und tiefer als in irgendeiner späteren Epoche der Geschichte. Diese Weisheiten haben auch heute noch Bestand. Von „absoluter Gültigkeit“ würde ich im Hinblick auf philosophische Lebensweisheit allerdings nicht sprechen, denn wann, wo und wie wir eine Weisheit umsetzen, das hängt immer von den Umständen und der jeweiligen Situation ab. Schon Aristoteles hat sehr deutlich darauf hingewiesen. Der chinesische Philosoph Liezi drückte es einmal so aus: „Außerdem gibt es auf der Welt keine Wahrheit (Weisheit), die unter allen Umständen richtig wäre, und keine Handlung, die unter allen Umständen unrichtig wäre. ... Wie man eine Gelegenheit benützt, die rechte Zeit trifft, den Verhältnissen sich anpasst, dafür gibt es kein Rezept, das kommt alles auf die Klugheit (Lebensweisheit, Erfahrung) an.“

Was die Menschen davon abhält, glücklich und in ruhiger Ausgeglichenheit ein „gutes Leben“ zu führen, das ist vor allem Unwissenheit und Trägheit. Wir sind nichts anderes als die Summe unsere Gewohnheiten, wobei mit Gewohnheiten vor allem das Denken, Verhalten und Wollen gemeint ist. Leiden, Unzufriedenheit, Sorgen, Ängste, Ärger und alles das, was uns an einem guten Leben hindert, ist das Ergebnis von schlechten Denk- und Verhaltensgewohnheiten und von zweifelhaften Werten, die hinter allem Wollen stecken. Um leidvolle Gewohnheiten zu ändern, bedarf es aber die rechte Einsicht und ein langes Einüben, damit die neue Gewohnheit in „Fleisch und Blut“ übergehen kann. Andernfalls fallen wir immer wieder in den alten Trott zurück. Die Einsicht beispielsweise, dass uns tägliche Bewegung und regelmäßiger Sport gut tut, haben alle. Weniger zahlreich sind diejenigen, die sich ihr Leben lang daran halten. Der erste Satz in den „Gesprächen“ des Konfuzius lautet: „Etwas lernen und sich immer wieder darin üben, führt das nicht zu einem glücklichen Leben?“ Die Neurobiologie bestätigt die Notwendigkeit eines Einübens von guten Gewohnheiten: Synaptische Verbindungen in unserem Gehirn und die in den Basalganglien, einer Hirnregion, gespeicherten Denk- und Verhaltensmuster lassen sich nur durch längeres Training umprogrammieren. Die dazu notwendige Entschlossenheit, Konsequenz und Beharrlichkeit bringen leider viele Menschen nicht auf.

Was braucht ein „gutes Leben“?

Materiell wenig. Glück und Unglück liegen in der eigenen Seele, nicht im Besitz (Demokrit). Aristoteles meinte, der Besitz sei oft eher ein Hindernis als ein Vorteil auf dem Weg zum Glück. Er sagte aber auch, dass Besitz das „Glück“ vollkommen machen könne, aber nur deshalb, weil wir dadurch mehr Gutes tun können.

Wir brauchen vor allem „Weisheit“. Wir müssen Unwissenheit, falsche Vorstellungen, leidvolle Gedanken und Ängste überwinden und uns von fremden negativen Prägungen befreien, seien sie gesellschaftlicher, frühkindlicher oder sonstiger Natur. Wir müssen die „Masken des Egos durchschneiden“ und zu unserem „Selbst“ vorstoßen, zum Kern unserer Persönlichkeit, zu unseren eigentlichen Bedürfnissen. Wir müssen eine „Geborgenheit im eigenen Innern“ schaffen. Auch wenn wir vielleicht nie ganz dahin kommen, jede Annäherung ist ein Gewinn an Lebensfreude.

Was wir darüber hinaus brauchen, ist ein guter Lehrer, ein Vorbild (lebendig oder tot), einen Meister, Coach oder guten Freund. Aus diesem Gedanken heraus

entstanden in der Antike die philosophischen Schulen, die häufig Lebensgemeinschaften waren. Die großen Denker und Weisen der Antike lebten, was sie lehrten. Ohne eine längerfristige "therapeutische Allianz" finden nur wenige Menschen die Kraft, ihr Leben nachhaltig zu verändern. Deshalb lege ich in meiner philosophischen Schule großen Wert auf langfristige persönliche Beziehungen. Einmaliger, punktueller Unterricht kann allenfalls ein erster Anstoß sein. „Nur ein guter Lehrer führt uns zur Weisheit“, meinte der indische Philosoph Shankara.

Interview Marion Fugléwicz-Bren mit Albert Kitzler, Oktober 2015

Über Albert Kitzler

Der Philosoph, Jurist und Filmproduzent lebt in Deutschland. Er beschäftigt sich intensiv mit der Philosophie im antiken Griechenland, in China und Indien. 2010 gründete er „Maß und Mitte“, eine Schule für antike Lebensweisheit, wo er Seminare, Coachings sowie philosophische Matineen leitet und Vorträge hält.