

Albert Kitzler

Leben lernen – ein Leben lang

Eine praktische Philosophie

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Dieses Buch ist allen Teilnehmern meiner Seminare,
Matineen und philosophischen Urlaube gewidmet.
Ihren Fragen und Beiträgen verdanke ich viel.



MIX

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: post scriptum, Vogtsburg-Burkheim/Hüfingen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany
ISBN 978-3-451-60011-1

*»Vor allem, mein Lucilius, empfehle ich dir:
lerne dich freuen.«*

Seneca

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 11

I. Vorschule 25

Der Lehrer wird vorgestellt 25

Philosophie und Weisheit 30

Umsetzung 44

Übung 61

II. Vom Umgang mit der Welt 69

Schicksal 69

Vergänglichkeit und Tod 92

Besitz 114

Freiheit 132

III. Vom Umgang mit sich selbst 141

Innere Sammlung 143

Seelenruhe 148

Selbstsorge 165

Selbstkultivierung 176

Selbsterkenntnis 182

Glück 191

Authentizität 206

IV. Vom Umgang mit anderen 213

Die anderen 213

Harmonie 239

Lehrer und Vorbild 243

Schluss 255

Literatur 257

Dank 259

Anmerkungen 261

Vorwort

»Leben lernen – ein Leben lang«, das klingt mühsam und hört sich nach Arbeit an. Aber lernen wir nicht im alltäglichen Leben und durch Erziehung, Schule, Ausbildung und Beruf, wie wir zu leben haben? Müssen wir hier eigens unterrichtet werden? Geschieht das nicht unwillkürlich und nebenher?

Der römische Philosoph Seneca ist skeptisch: »Die Weisheit, diese allergrößte Kunst, wird sie etwa unterwegs gelernt?«, fragt er und verneint dies: Es gäbe keine Reiseroute, bei der wir unsere Fehler von selbst loswerden. Wenn wir sie nicht heilen, begleiten sie uns immer.¹ Allgemein scheint man allerdings der Auffassung zu sein, dass ein spezielles Lernprogramm nicht notwendig ist. Es gibt weder ein Schul- noch ein Universitätsfach »Lebenslehre« oder »praktische Lebenskunde«. Gelegentlich wird Religionsunterricht oder ersatzweise »Ethik« angeboten. Aber lernen wir in diesen Fächern die Bewältigung unseres Lebensalltags? Geht es dort nicht eher um Gebote, Dogmen, Wertevermittlung und moralische Grundsatzfragen? Wird dort gelehrt, wie wir konkret mit Ängsten umgehen sollen, mit Sorgen, Stress, Zorn, Wut, Ärger, Neid, Gier, Eifersucht, Leidenschaften, Entfremdung, Trauer, Schicksal, Tod? Wie verhalten wir uns zu uns selbst, zu anderen und zur Welt? Wie funktioniert unser Seelenleben? Mein Eindruck ist, dass es nirgendwo einen systematisch und methodisch fundierten Unterricht in praktischer Lebensbewältigung gibt. Bedauerlich ist dies vor allem für junge Menschen, für die ein solcher Unterricht besonders hilfreich und eine sinnvolle Ergänzung zu ihrer fachlichen Ausbildung wäre.

Für Erwachsene gibt es Coachings, die Hochkonjunktur haben. Dabei geht es aber meist um die Erreichung konkreter Ziele, etwa einen Job zu bekommen, Arbeitsanforderungen zu bewältigen oder als Führungskraft seine »personal skills« zu schulen.

Die verschiedenen Angebote von Psychotherapie wiederum werden in der Regel erst wahrgenommen, wenn sich ein Problem zu einer ernsthaften psychischen Störung entwickelt hat. Bleiben noch die zahlreichen Lebensratgeber in Buchform. Da mag sich unter sehr viel Oberflächlichem und Modischem auch Hilfreiches finden. Häufig aber werden hier nur einzelne Aspekte der Lebensbewältigung erörtert, seltener das Leben in seiner ganzen Breite und Tiefe.

Das vorliegende Buch möchte die aufgezeigte Lücke schließen. Es will eine Anleitung sein, wie die verschiedensten Herausforderungen des Lebens auf die beste Art bewältigt werden können. Dies geschieht vom Standpunkt der Philosophie aus, das heißt ganzheitlich auf der Grundlage eines möglichst angemessenen Verständnisses der menschlichen Lebenswelt. Zu diesem Zweck wollen wir uns in die Schule des römischen Philosophen und Staatsmannes Seneca begeben, einem der großen Weisen der Menschheitsgeschichte, der eine faszinierende Lebenslehre hinterlassen hat.

Aber sollten wir in unserer knappen Freizeit das Leben nicht einfach nur genießen, anstatt Probleme zu wälzen? Gewiss, aber darum geht es ja gerade: das Leben nachhaltig und sinnvoll so zu gestalten, dass wir es an jedem Tag neu lieben und genießen können. Das ist nicht einfach, und nur wenige Menschen beherrschen diese Kunst wirklich gut. Häufig ist unsere Lebensfreude getrübt von Sorgen, inneren Konflikten, Ängsten, Unruhe, Rastlosigkeit, Enttäuschungen, Sinnzweifeln und unerfüllten Sehnsüchten. Gerade um solche Belastungen abzubauen, ist eine Weiterbildung in philosophischer Lebensbewältigung äußerst hilfreich. Wer regelmäßig Sport treibt, hat gelernt, dass der Schweiß, der darauf verwendet wird, sich vielfach auszahlt. Genauso verhält es sich beim Grundkurs in philosophischer Lebensweisheit: Was wir an Mühe aufwenden, kommt als neue Energie und Freude zurück.

Einführung

Grundlegendes zur Lebensschule

Ein paar Beispiele mögen andeuten, was »leben lernen« konkret bedeuten kann. Der Philosoph Arthur Schopenhauer, der ein Buch über praktische Lebenskunde schreiben wollte, jedoch über ein Fragment nicht hinauskam, sagte einmal, die Voraussetzung, um glücklich zu sein, sei, sich täglich zwei Stunden in der frischen Luft zu bewegen.¹ Wir haben alle gelernt und »wissen«, dass ein gesunder Geist einen gesunden Körper braucht. Viele haben auch davon gehört, dass der Körper beim Sport bestimmte Hormone produziert, die ein Gefühl des Wohlbefindens auslösen. Geringer, aber immer noch beträchtlich, ist die Zahl derer, die es sich deshalb zur festen Gewohnheit gemacht haben, regelmäßig Sport zu treiben. Schon deutlich weniger Menschen nehmen aber die Treppe, wenn daneben ein Aufzug oder eine Rolltreppe vorhanden ist. Verschwindend gering ist schließlich die Zahl derer, die vielleicht sogar Freude dabei empfinden, wenn sie einmal gezwungen sind, irgendeine körperliche Verrichtung zu erledigen. Die meisten von uns stöhnen und werden mürrisch, wenn sie einkaufen oder in den Keller gehen, aufräumen oder saubermachen, Schnee schippen oder den Hauszugang fegen müssen. Sie geben viel Geld dafür aus, um sich solche alltäglichen Bewegungen zu ersparen.

Diesen Menschen könnte es helfen, wenn sie sich einmal Schopenhauers *Maxime* bewusst machen würden, sie verinnerlichten und danach lebten. Dann würden sie vermutlich keinen Unmut mehr empfinden, wenn sie sich bewegen müssen. Sie würden, auf Dauer gesehen, die körperliche Fitness steigern, sich wohler fühlen, mehr Energie haben, weniger Krankheiten bekommen, langsamer altern und länger leben. Die alten Griechen, die diese Erfahrung tatsächlich verinnerlicht hatten, trieben jeden Tag

mindestens ein bis zwei Stunden lang gymnastische Übungen und waren überwiegend zu Fuß unterwegs. Von nicht wenigen Philosophen dieser Zeit heißt es, dass sie recht alt wurden und nach 90 oder gar 100 Lebensjahren freiwillig den Tod suchten, weil sie meinten, nun lange genug gelebt zu haben.²

Ein anderes Beispiel: Wenn etwas nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen, ärgern wir uns manchmal tagelang. Sokrates bemerkte einmal spöttisch, niemand, der eine schöne Frau heirate, wisse, ob er sich damit mehr Glück oder mehr Unglück ins Haus hole. Es ist eine wichtige Lebenslehre zum Abbau von Ängsten und zur Förderung von Gelassenheit, sich bei allen Unternehmungen von vornherein darauf einzustellen, dass sie auch misslingen könnten. Dies ist kein Grund, den Kopf hängen zu lassen. Was auf den ersten Blick wie ein Unglück aussehen mag, hat sich im Nachhinein oft als Glücksfall erwiesen. Solch einen »weisen« Ratschlag haben wir alle schon einmal gehört. Dass darin aber eine tiefe philosophische Wahrheit steckt, die es zu verstehen und zu verinnerlichen gilt, scheint jedoch vielen verborgen geblieben zu sein. Sonst würden wir im Alltag auf deutlich mehr Gelassenheit und Unaufgeregtheit stoßen, als dies tatsächlich der Fall ist.

Ein letztes Beispiel: Wie oft nerven uns andere Menschen, wie oft werden wir deswegen missmutig, bekommen schlechte Laune oder können aus Ärger nicht schlafen. In einer guten Lebensschule lernen wir bereits im Grundkurs zumindest dreierlei: Erstens, dass durch Ärger nichts besser wird. Zweitens, dass wir höchst unvollkommene Wesen sind und – wie umsichtige Fahrradfahrer in einer Großstadt – gut daran tun, mit den Fehlern und Rücksichtslosigkeiten anderer zu rechnen. Drittens, dass wir zwar nicht das Verhalten der anderen ändern können, dass es aber an uns liegt, ob wir uns durch das Unvermögen anderer ärgern lassen oder nicht. Die Lehre, die dem zugrunde liegt, sei hier wie bei den vorhergehenden Beispielen nur angedeutet. Sie ist keineswegs so banal, wie es den Anschein hat. Dahinter ver-

bergen sich wesentliche philosophische Erkenntnisse vom Menschen und seinen geistig-seelischen Funktionen, von der Welt und den Gesetzmäßigkeiten des Lebens. Erst wenn wir den Kurs durchlaufen haben und uns die einfach scheinenden Erkenntnisse des Fachs »Lebenskunde« zu eigen gemacht haben, wird uns ihre weitreichende Bedeutung bewusst werden. Mehr noch: Wir werden das Lernziel der Schule erreichen und Einsichten der praktischen Philosophie in persönliche Charaktereigenschaften und eine innere Lebenshaltung verwandelt haben. Erst eine solche innere Wandlung und Neuorientierung unseres Denkens, Wollens und Handelns werden uns in den Stand setzen, das Leben auf die bestmögliche Art zu meistern.

Allgemeine Grundsätze für ein gelingendes Leben

Wer alles selbst ergründen will, hat viel zu tun. Leichter ist es, von anderen zu lernen. Das gilt besonders für das gute Leben. Darüber zerbrechen sich die Menschen den Kopf, seitdem sie anfangen, über sich selbst nachzudenken. Daraus den Schluss zu ziehen, dass niemand weiß, wie es geht, wäre falsch. Im Gegenteil! Schon sehr früh haben weise Menschen brauchbare Antworten gefunden. Tatsächlich ist bereits in den Schriften des Altertums in Ost und West alles Notwendige dazu gesagt und niedergeschrieben worden. Seitdem ist darüber – abgesehen von einigen Ansätzen – nichts grundlegend Neues mehr gedacht worden. Dass wir uns trotzdem immer noch mit diesen Fragen herumschlagen, als hätten wir die richtigen Antworten noch nicht gefunden, hat im Wesentlichen drei Gründe:

Erstens ändern sich die Zeiten und Umstände. Das erfordert eine Anpassung an das Hier und Jetzt.

»Was die Seele anlangt, so haben die Alten die Heilmittel gefunden«, meinte Seneca, »wie sie aber anzuwenden sind ..., das ist unsere Aufgabe ausfindig zu machen. ... *Sie müssen den Zeitumständen angepasst werden.*«³

Den Einfluss der Zeitumstände sollten wir allerdings nicht

überschätzen. Die Frage nach dem gelingenden Leben knüpft an der Natur des Menschen an. Damit sich diese ändert, braucht es mehr als ein paar tausend Jahre. Die Tiere und Pflanzen, die es heute gibt, sehen ziemlich gleich aus wie vor 3.000 Jahren. Für den Menschen und seine seelisch-geistige Natur gilt dasselbe.

Zweitens ist jeder Mensch ein Individuum, ein Unikat. Deshalb müssen jeder gute Ratschlag, jede Lebensregel und jede Weisheit an die individuellen Eigenheiten und konkreten Lebensumstände angepasst werden. Keine Weisheit ist immer und unter allen Umständen wahr und zu befolgen. Damit wird das Arsenal an hilfreichen Lebensweisheiten keineswegs hilflos oder relativiert. Es gibt lediglich keinerlei Automatismus. Freuen wir uns darüber, denn andernfalls würde das Leben zu einem langweiligen Computerprogramm verkommen und wäre seiner wichtigsten Werte beraubt: der Freiheit und Eigenverantwortlichkeit!

Drittens müssen wir uns dieses Weisheitswissen erst einmal aneignen, damit es in unserem Leben die ersehnten Früchte trägt, was weit schwieriger ist, als wir gemeinhin denken. Viele glauben, es reiche, ein gutes Buch darüber zu lesen. Einige begnügen sich gar damit, das Buch bloß zu kaufen und zu den anderen ungelesenen Büchern zu stellen. Dass es aber harte Arbeit ist, aus den Erfahrungen anderer zu lernen und nicht immer die gleichen Fehler und Irrtümer zu begehen, das scheinen die wenigsten wahrhaben zu wollen. Deshalb sollen die Vermittlung der Lebenslehren und deren Umsetzung in diesem Buch im Mittelpunkt stehen.

Der geeignete Lehrer

Bei wem sollen wir in die Schule des Lebens gehen? Das ist gar nicht so schwer zu entscheiden. Es gibt zahlreiche gute Lehrer, lebende und tote. Viel wichtiger ist, dass wir überhaupt mit dem Lernen beginnen. Gleichwohl sollten wir ein wenig Mühe darauf verwenden, uns unter den vielen guten Lehrern den besten zu

wählen. Bei den Lebenden besteht die Schwierigkeit darin, dass wir uns entweder auf die Meinung anderer über die Qualität einzelner Lehrer verlassen. Oder wir müssen aus dem großen Angebot wählen, was uns angesichts einer globalisierten Welt und Tausenden von Büchern zu diesem Thema auch vor Probleme stellt. Einfacher ist es, auf Altbewährtes zurückzugreifen. Anders als bei den zeitgenössischen Büchern und Lehrern hat die Geschichte über das Alte bereits ihr Urteil gefällt. Was seit Jahrhunderten, wenn nicht Jahrtausenden immer wieder verlegt, übersetzt, studiert und gelehrt wird, darauf können wir getrost zurückgreifen. Ohnehin werden wir im Hinblick auf die Frage, wie wir leben sollen und was die leitenden Werte für ein gelingendes Leben sind, keine großen Unterschiede bei den einzelnen Weisheitslehrern entdecken. Die Unterschiede, die es tatsächlich gibt und die ich nicht leugnen will, liegen eher in der Begründung, Herleitung und der geschichtlichen und sozio-kulturellen Einbettung der jeweiligen Lehre, weniger in den praktischen Handlungsempfehlungen.

Für dieses Buch haben wir uns einen Lehrer ausgesucht, der zwar schon vor fast 2000 Jahren gestorben ist, den aber noch heute jeder wegen seiner Lebensweisheit kennt: der Philosoph Seneca. Manche meinen, er sei der bedeutendste unter den römischen Philosophen gewesen.⁴ Dafür gibt es gute Gründe, die das vorliegende Buch hoffentlich deutlich machen wird. Für dessen Zweck, Wege zum Erlernen eines gelingenden Lebens aufzuzeigen, dürfte es keinen besseren Lehrer aus der abendländischen Antike geben. Zu dieser Überzeugung bin ich aus verschiedenen Gründen gekommen.

Zuerst ist darauf hinzuweisen, dass wir es bei Seneca mit jener seltenen Spezies von Philosophen zu tun haben, deren Lebensschwerpunkt im Praktischen lag.⁵ Er war eine exponierte Persönlichkeit in der sehr lebendigen Millionenmetropole Rom. Er war nicht nur der meistgelesene Schriftsteller seiner Zeit, sondern auch ein hoch angesehener Redner und Anwalt. Er absol-

vierte die übliche Beamtenlaufbahn bis zum Konsul. Schließlich wurde er Erzieher des römischen Kaisers Nero und leitete während dieser Zeit gemeinsam mit seinem Kollegen Burrus einige Jahre lang einen der größten und mächtigsten Vielvölkerstaaten, den die Welt je gesehen hat. Seneca konnte und musste mithin seine philosophischen Studien im täglichen Leben anwenden, verfeinern und weiterentwickeln, bestätigen oder verwerfen. So machte er aus der stoischen Philosophie und anderen theoretischen Richtungen eine lebbare Weisheitslehre für jedermann.

Da mag sogleich der Einwand kommen, Seneca müsse als Lebensmeister ausscheiden, da er bei Nero doch offenkundig versagt habe. Bekanntlich entwickelte sich Nero bald zu einem grausamen und skrupellosen Diktator. Er schreckte nicht einmal davor zurück, seine eigene Mutter umbringen zu lassen und neben vielen anderen Unschuldigen schließlich auch seinen Erzieher Seneca in den Tod zu schicken.

Es wäre aber im hohen Maße ungerecht, diese Entwicklung seinem Lehrer Seneca oder dessen Lehren anzulasten. Während Seneca Nero unterrichtete und mit Burrus fünf Jahre lang für den minderjährigen Nero die Staatsgeschäfte führte, soll Rom nach Meinung des späteren Kaisers Trajan eine seiner besten Epochen erlebt haben.⁶ Erst als Seneca immer mehr an Einfluss verlor, entfaltete Nero allmählich seine schlimmen Charakteranteile. Weisheitslehren sind machtlos, wenn der Schüler sie nicht annimmt und sich nicht zu eigen macht.⁷ Wer kennt schon die Stärke und Macht der frühkindlichen Prägungen Neros, die er vielleicht nie aufgearbeitet hat und die deshalb wieder Gewalt über ihn erlangen konnten, als weit weniger weise Menschen zunehmend Einfluss auf ihn gewannen? Wer kann sich den Druck, die vielfältigen Einflüsse und Verführungen vorstellen, denen ein jugendlicher Kaiser auf dem Thron eines weltumspannenden Reiches ausgesetzt ist? Neros spätere Entartung besagt demnach nichts über die Qualität von Senecas Lehren. Aus der späteren Geschichte lassen sich etliche Gegenbeispiele anführen von

Menschen, die sich mit den Lehren Senecas zu bedeutenden Persönlichkeiten entwickelten.⁸

Es gibt aber noch weitere gewichtige biographische Gründe, die Senecas praktische Philosophie so spannend machen und sie in einzigartiger Weise bereichert haben dürften. Da ist zum einen der Umstand, dass sich Seneca zu der überragenden Stellung im Staate, die er später einnahm, gleichsam von ganz unten hatte hocharbeiten müssen. Er gehörte nicht zum Hochadel oder zu einem der berühmten Familiengeschlechter, die die Geschicke Roms seit Jahrhunderten lenkten. Seneca kam aus dem spanischen Landadel und hatte einen langen, steinigen Weg zu beschreiten, um überhaupt in die Nähe von politisch bedeutsamen Ämtern zu gelangen. Wer den ganzen mühsamen Weg von »Unten« nach »Oben« überwiegend aus eigener Kraft bewältigt, der kann auf diesem Weg viel wertvolle Lebenserfahrung sammeln. Dabei hat er die unterschiedlichsten sozialen Lebenswelten aus nächster Nähe beobachten können und war Teil von ihnen. Allein das höchst intrigante Klima am Kaiserhof von Rom, der Machtkampf der rivalisierenden Familienclans, die Spannungen zwischen Kaiser und Senat und der Parteienhader im Senat selbst – das alles bot für den, der überlebt hatte, eine einzigartige Lebensschule.

Seneca hat sie durchlaufen mit allen Höhen und Tiefen. Auch das zeichnet Seneca aus. Ihm blieb nichts erspart. Nicht der tiefe Sturz aus höchster gesellschaftlicher Stellung in den bitteren Abgrund der Ächtung und Verbannung. Acht Jahre seines Lebens brachte er auf der seinerzeit höchst unwirtlichen Insel Korsika zu, weitab von Frau, Familie, Freunden und jeglichem kulturellem Leben, unter Bergstämmen, die eine andere Sprache hatten.⁹ Verbannung war damals gleichbedeutend mit Tod, und häufig überließ man es den Verurteilten, ob sie das eine oder andere wählen wollten.¹⁰ Hätte man dem damaligen Kaiser Claudius nicht zugeflüstert, Seneca sei todkrank und würde ohnehin bald sterben, so wüssten wir vielleicht gar nichts von ihm, denn sein

Todesurteil war schon unterzeichnet. Es wurde in Verbannung abgeändert.

Als sich die Machtverhältnisse in Rom wieder einmal verschoben, erinnerte man sich jenes großen Redners und klugen Kopfes. Seneca wurde zurückberufen und zum Erzieher von Claudius' Nachfolger Nero ernannt. Bis zu dessen Volljährigkeit lenkte er gemeinsam mit Burrus als praktisch mächtigster Mann die Geschicke Roms. Als er erneut Opfer von Feindseligkeiten wurde, zog er sich zurück und schrieb seine großen Werke, aus denen die Menschheit seither seine Weisheiten zitiert. Seneca erlebte also Aufstieg und Absturz gleich zweimal.

Ein weiterer Aspekt mag dazu beigetragen haben, dass aus Seneca ein bedeutender Lebenslehrer wurde: Er kämpfte zeitlebens mit Asthma-Anfällen, begleitet von schwerster Atemnot, bei denen er nicht selten meinte, sterben zu müssen.¹¹ Deshalb lebte er als Jüngling einige Jahre in Ägypten, da man glaubte, das Klima dort sei günstiger für ihn.¹² Tatsächlich besserte sich sein gesundheitlicher Zustand. Schließlich gewöhnte er sich ein tägliches Programm sportlicher Ertüchtigung an, das er zeitlebens praktizierte und das Körper und Geist nachhaltig gestärkt und gefestigt haben dürfte.

Dass aus Seneca eine herausragende Persönlichkeit von außergewöhnlicher Lebensweisheit wurde, dafür waren seine grundlegende philosophische Ausbildung bei angesehenen Lehrern und seine lebenslange kontinuierliche Lektüre philosophischer Schriften besonders wichtig und prägend. Nach allem, was wir über seine philosophischen Lehrer wissen, genoss er eine herausragende Unterweisung. Noch in seinem Spätwerk zitiert Seneca ihre Aussprüche und Ansichten. Wenn er auch nicht ständig seine bedeutenden Vorgänger anführt, so lässt sich gleichwohl hinreichend belegen, dass er Schriften der großen griechischen Philosophen wie Platon, Aristoteles, Demokrit, Epikur und andere fleißig studiert und sehr gut gekannt hat.

Dieses Studium hat er bis zu seinem letzten Tag fortgesetzt.