

# Philosophische Notapotheke



# Philosophische Notapotheke

## Erste Hilfe bei Sinnfragen

Herausgegeben von  
Matthias C. Müller

Diederichs

### **Der Herausgeber:**

Matthias C. Müller lehrt an der Staatlichen Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe. Bei Diederichs erschien 2010 *Alle im Wunderland. Verteidigung des gewöhnlichen Lebens.*

Besonderheiten der Orthographie wurden aus den Quellen übernommen und im Text nicht gesondert markiert.



Verlagsgruppe Random House FSC®-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium White* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

© 2011 Diederichs Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Weiss | Werkstatt | München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-424-35054-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter: [www.diederichs-verlag.de](http://www.diederichs-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

- 9 Vorwort
- 15 Philosophische Arznehinweise
- 18 Aggression
- 19 Altersschwäche
- 20 Angst
- 22 Egoismus
- 24 Eifersucht
- 25 Einfallslosigkeit
- 26 Einsamkeit
- 33 Erziehungsprobleme
- 35 Fehlendes Gleichgewicht von Seele  
und Körper
- 36 Fernweh
- 37 Gehässigkeit
- 38 Gekränktsein
- 40 Geldsorgen
- 43 Glückseligkeitsbedürfnisse
- 46 Hoffnungslosigkeit
- 52 Langeweile

55	Liebesweh
58	Metaphysische Obdachlosigkeit
61	Midlife-Crisis
66	Müdigkeit
68	Neid
70	Nervosität
71	Niedergeschlagenheit
76	Reue
78	Sorgen in jeder Lebenslage
82	Statusangst
88	Stoffwechselschwierigkeiten
94	Talentlosigkeit
95	Todesfurcht
105	Trägheit
109	Trennung
110	Ungeduld
115	Unreife
116	Unzufriedenheit mit sich selbst
121	Verdruss

122	Vergeblichkeitsgefühle
124	Vergesslichkeit
127	Vorurteilsverblendung
128	Zerstreutheit
129	Zorn
133	Quellenverzeichnis



# Vorwort

*Das Denken bietet Trost und Heilung für alles.*

Chamfort

Die philosophische Notapotheke enthält prägnante Gedanken, die uns schon bei ersten Anzeichen von Sinnentleerung und Hoffnungslosigkeit helfen und retten sollen und uns aus geisttötender Langeweile und kraftraubender Unzufriedenheit mit uns selbst erlösen können.

Insofern das verwendete Adjektiv »prägnant« dem Wortsinn nach eigentlich »schwanger« bedeutet, handelt es sich bei den folgenden Zitaten letztlich auch um »schwängere« Zitate: sie sind erkenntnischwanger und warten darauf, entbunden zu werden. Jeder Mensch, der liest, entbindet Gedanken, die in seinem Kopf zur Welt kommen.

Wenn Philosophie, wie im Untertitel behauptet, Erste Hilfe bei Sinnfragen leisten kann, so verweist

hier das Verständnis des Wortes »Philosophie« auf eine uralte, auf Platon zurückreichende, buchstäbliche Bedeutung. Philosophie bezeichnet demzufolge »Liebe zur Weisheit«, im Sinn einer Sehnsucht nach derselben.

Was aber genau ist diese Weisheit? Dreierlei: Tiefgreifende Kenntnisse über das menschliche Leben, umfassende psychologische Klugheit und, nicht zuletzt, gute Laune. Ein schlecht gelaunter Weiser wäre ein Widerspruch in sich.

Wenn wir philosophieren oder Philosophisches lesen, dann möchten wir nicht nur klüger werden, sondern uns mithilfe der guten Laune auch erheben und über die Untiefen des Alltags tragen lassen.

Warum aber benötigen wir diese Hilfe im Alltag überhaupt? Wir benötigen sie, weil das Leben in den seltensten Fällen idyllisch angelegt ist. Eine mögliche Definition von »Menschenleben« lautet

»Hilfe brauchen«, Hilfe durch einen selbst, durch andere, durch Kunst, durch Sport, durch ein philosophisches Wort. Die *Erste Hilfe* der philosophischen Notapotheke ist dabei eine direkte, schnelle, vorläufige. Sie hilft dem Einzelnen, sich aus einer unangenehmen Stimmung zu lösen – mit einem oder wenigen Sätzen nur.

Philosophie ist überhaupt die erste und wichtigste Hilfe, insofern sie Menschen unterstützt und darin ermuntert, die gute Laune nicht zu verlieren oder sie überhaupt erst zu erobern. Egal, ob wir krank sind oder früh sterben, ob wir Menschen verlieren oder einsam sind, wichtig bleibt die souveräne Stimmung der guten Laune – sie ist das Siegel unserer vollendeten Freiheit, die sich von nichts einschränken und bezwingen lässt.

Philosophieren heißt Zusammenhänge erkennen, Weisheit heißt kraft Lebenserfahrung guter Laune

sein. Und guter Laune bleiben kann man wahrscheinlich nur dann, wenn man erkennt und akzeptiert, dass es letztlich keinen Trost im Leben gibt.

Die Sentenzen dieses Buches können helfen, uns von Trübsinn zu befreien. Wir genießen womöglich sogar das grausig-erhabene Schauspiel von Werden und Vergehen, von Leben und Tod – wohl wissend, dass wir selbst Teil dieses erstaunlichen evolutionären Ablaufes sind. Zugleich aber spüren wir, dass diese einfache Erkenntnis über unsere Geburt und unseren Tod im Grunde unbegreiflich bleibt.

Von Immanuel Kant, dem bestgelaunten deutschen Philosophen, stammt eine Sentenz, die den Hinweis auf die gute Laune als Merkmal der Weisheit in heiterer und ermahrender Form auf den Punkt bringt:

»So kann und sollte es Frömmigkeit in guter Laune geben; so kann und soll man beschwerliche, aber notwendige Arbeit in guter Laune verrichten, ja selbst sterben in guter Laune; denn alles dieses verliert seinen Wert durch üble Laune und mürrische Stimmung.«



# Philosophische Arznehinweise

Leeres Geschwätz ist die Rede jenes Philosophen, durch die keine menschliche Leidenschaft geheilt wird. Wie wir einer Heilkunst nicht bedürfen, die nicht imstande ist, Krankheiten aus dem Körper zu vertreiben, bedürfen wir auch einer Philosophie nicht, die nicht das Leiden der Seele vertreibt.

*Epikur*

Die Philosophie muß als Arzneimittel wirken.

*Kant*

Wahr ist es, daß die Freude das Nervensystem in lebhaftere Wirksamkeit setzen kann als alle Herzstärkungen, die man aus Apotheken holen muß, und selbst inveterierte [veraltete] Stockungen in den labyrinthischen Gängen der Eingeweide, die weder die Rubia [Rotfärbe- und Heilmittel] durch-

dringt, noch selbst der Merkur [Abführmittel] durchreißt, durch sie zerteilt worden sind. Wer begreift nun nicht, daß diejenige Verfassung der Seele, die aus jeder Begebenheit Vergnügen zu schöpfen und jeden Schmerz in die Vollkommenheit des Universums aufzulösen weiß, auch der Verrichtung der Maschine am zuträglichsten sein muß?

*Schiller*

In Arkadien geboren, wie Schiller sagt, sind wir freilich Alle: d. h. wir treten in die Welt, voll Ansprüche auf Glück und Genuß, und hegen die thörichte Hoffnung, solche durchzusetzen. In der Regel jedoch kommt bald das Schicksal, packt uns unsanft an und belehrt uns, daß nichts *unser* ist, sondern alles *sein*, indem es ein unbestrittenes Recht hat, nicht nur auf allen unsern Besitz und Erwerb und

auf Weib und Kind, sondern sogar auf Arm und Bein, Auge und Ohr, ja, auf die Nase mitten im Gesicht.

*Schopenhauer*

**Man nehme**

Seit frühester Kindheit, wo man froh lacht,  
verfolgt mich dieser Ausspruch magisch:  
Man nehme ernst nur das, was froh macht,  
das Ernste aber niemals tragisch!

*Heinz Erhardt*

# Aggression

So wie sich Tropfen allmählich zu einem Meer ansammeln, ebenso können wir Freundlichkeit üben und ein Meer von Freundlichkeit ansammeln. Die Welt würde sich verwandeln, wenn jeder Mensch im Geist gegenseitiger Freundschaft lebte.

*Gandhi*

Wäre die menschliche Natur aggressiv, so hätten wir Tierklauen und gewaltige Zähne – aber die unsrigen sind sehr kurz, sehr hübsch, sehr schwach! Das bedeutet, daß wir nicht sehr gut ausgerüstet sind, um aggressive Wesen zu sein. Nicht einmal unser Mund ist sehr groß. Deshalb bin ich der Meinung, daß die menschliche Natur sanftmütig ist.

*Dalai Lama*

# Alterschwäche

*Alter:* stufenweises Zurücktreten aus der Erscheinung.

*Goethe*

# Angst

Herz, mein Herz! von unstillbaren Kümernissen  
angstverwirrt!  
Standgehalten! Bleibe fest nur! Wehr dich!  
Und entgegen wirf  
kühn die Brust! Beharre trotzig! An die Feinde  
tritt heran  
ohne Schwanken! Weder – siegst du – wirf dich  
offen in die Brust  
noch – besiegt – fall um im Hause und bricht laut  
in Jammer aus!  
Sondern: über Freuenswertes freu dich –  
über Schlimmes klag  
nicht zu sehr! Erkenne lieber, welcher Rhythmus  
Menschen hält!

*Archilochos*

Unsere größte Angst als einen Zwischenfall ohne Bedeutung ansehen, nicht nur im Leben des Weltalls, sondern in dem unserer eigenen Seele, das ist der Anfang der Weisheit. Sie mitten in der Angst so ansehen ist die vollkommene Weisheit. In dem Augenblick, in dem wir leiden, scheint der menschliche Schmerz unendlich zu sein. Doch weder ist der menschliche Schmerz unendlich, noch ist unser Schmerz mehr wert als eben ein Schmerz, den wir ertragen müssen.

*Fernando Pessoa*

# Egoismus

Von dem Tage an, da der Mensch anfängt durch Ich zu sprechen, bringt er sein geliebtes Selbst, wo er nur darf, zum Vorschein, und der Egoism schreitet unaufhaltsam fort; wenn nicht offenbar (denn da widersteht ihm der Egoism Anderer), doch verdeckt, um mit scheinbarer Selbstverleugnung und vorgeblicher Bescheidenheit sich desto sicherer im Urtheil Anderer einen vorzüglichen Werth zu geben.

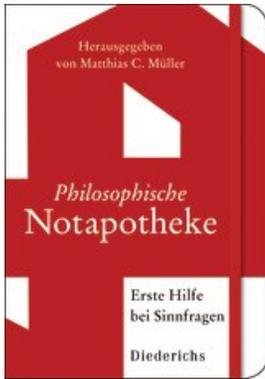
*Kant*

Selbstsüchtig, adj. – Ohne Rücksicht auf die Selbstsucht anderer.

*Ambrose Bierce*

Egoismus besteht nicht darin, daß man sein Leben nach seinen Wünschen lebt, sondern darin, daß man von anderen verlangt, daß sie so leben, wie man es wünscht. [...] Selbstlosigkeit heißt, andere in Frieden lassen und sich nicht in ihre Angelegenheiten mischen.

*Oscar Wilde*



Matthias C. Müller

## **Philosophische Notapotheke**

Erste Hilfe bei Sinnfragen

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 11,0x15,5

ISBN: 978-3-424-35054-8

Diederichs

Erscheinungstermin: März 2011

Ob Stress, Midlife-Crisis oder Statusangst – wohl jeder Zeitgenosse wird regelmäßig vor Sinnfragen gestellt, die er nicht oder nicht recht beantworten kann. Hier hilft nicht nur der Therapeut oder der Weinhändler, sondern auch die Philosophie mit ihrer jahrtausendelangen Erfahrung im Endlichkeitsmanagement.

Platon, Schopenhauer & Co. taugen nicht nur als Geistesakrobaten, sondern auch als Tröster und Seelenfreunde in der Nacht. Hier setzt dieses Buch an: Jede Seelennot erfährt hier Erstbehandlung durch Zitate, Bonmots und Giftpfeile der größten Geister, seien sie vom Fach oder einfach von Format.