

Albert Kitzler

Weisheit  
to go

Große Philosophie  
für kleine Pausen

DROEMER 

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

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Originalausgabe April 2020  
Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Gisela Kienzle

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Protasov AN, Jan Martin Will / shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-27821-5

*»Die Wahl der natürlichen Eltern  
steht nicht in unserer Macht,  
aber die der geistigen.«<sup>1</sup>*

Seneca

Meinen Lehrern

Sokrates, Platon, Aristoteles,  
Seneca, Musonius Rufus, Marc Aurel,  
Laotse, Konfuzius, Zhuangzi,  
den Verfassern der  
Upanishaden, Buddha, Patañjali  
u. a.



*»Das Wasser fließt so glatt dahin,  
und doch hat es unermessliche Tiefen:  
Darin gleicht es der Weisheit.«*

Buch der Riten, Sitten und Gebräuche



# INHALT

Vorwort	11
Stille	25
Maßhalten	33
Umsetzung von Weisheit	41
Selbstbeherrschung	49
Glück	57
Musik	65
Selbstsorge	73
Pflicht	81
Dankbarkeit	89
Zorn	97
Einfachheit	105
Körper	113
Gegensätze	121
Demut	129
Aufrichtigkeit – Authentizität	137
Lust	145
Mitmenschlichkeit	153
Überheblichkeit – Hybris	161
Gelassenheit – Duldsamkeit	169
Verdinglichung	177
Mitte	185
Verzicht – Entsagung	193
Natur	201
Gerechtigkeit	209
Leiden – Leidenschaften	217
Übung	225

Tapferkeit, Mut	233
Anmerkungen	243
Literatur zum Einstieg	255
Verzeichnis der verwendeten Literatur	261
Dank	267

# VORWORT

Ich freue mich, nach meinem Buch »*Philosophie to go. Große Gedanken für kleine Pausen*« nunmehr einen zweiten Band mit kommentierten »Worten der Weisheit« vorlegen zu können. Der Verlag und ich haben uns dazu entschlossen, nachdem »*Philosophie to go*« eine sehr positive Aufnahme bei den Lesern gefunden hat. Die hier vorgelegte Sammlung von »Worten der Weisheit« enthält ausgewählte Zitate aus dem antiken Weisheitswissen in Orient und Okzident. Bald nach Gründung meiner Schule für antike Lebensweisheit »Maß und Mitte« im Jahr 2010 habe ich damit begonnen, die »Worte der Weisheit« über einen täglichen, kostenlosen Newsletter an eine ständig wachsende Zahl Interessierter zu versenden, die ich auf diesem Weg an das antike Weisheitswissen und die Kunst der guten Lebensführung heranführen möchte. Ich halte die überlieferten Weisheitserfahrungen der Völker der Welt, wie sie von den großen Denkern, Weisen und Heiligen in Worte gefasst wurden, für das vielleicht wertvollste kulturelle Erbe, das wir besitzen. Sie zeigen uns, wie ein gutes Leben gelingen kann. Denn es lehrt uns, gut zu leben.

Bis heute (Herbst 2019) sind zu rund 90 Themen über 3000 »Worte der Weisheit« erschienen. Fast täglich erhalte ich Zuspruch von Leserinnen und Lesern, wofür ich mich an dieser Stelle herzlich bedanken möchte. Das vorliegende Buch enthält eine kleine Auswahl aus den »Worten der Weisheit« der letzten neun Jahre.

Zu 27 Themenfeldern werden je sieben Zitate besprochen. Die Themen sind überwiegend neu. Ein kleiner Teil der Themen ist identisch mit denen des ersten Bandes, die Zitate sind freilich alle neu. Zur Erläuterung des Buches darf ich auf das Vorwort des ersten Bandes verweisen, wo alles Wesentliche gesagt worden ist. Dort habe ich ausgeführt:

Der Titel »Philosophie to go« scheint ein Widerspruch in sich zu sein, denn Philosophie wie die Weisheit 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 nur noch unterwegs Zeit finden, über sich und ihr Leben nachzudenken.

Das Buch ist aus einem »Newsletter« entstanden, den ich seit Januar 2011 jeden Morgen unter dem Titel »Worte der Weisheit« per E-Mail an Interessierte verschicke. Es sind unvergängliche Lebensweisheiten und Einsichten aus den bedeutendsten Werken antiker Denker in Ost und West. Ich habe sie jeweils mit kurzen Kommentaren versehen, die ihren Inhalt, ihre Aktualität und Relevanz für unser Leben erläutern. Vielen Lesern haben sie Kraft, Inspiration und Anregungen gegeben, manchen auch Trost und Halt in schwierigen Zeiten. [...]

## Leben mit alten Weisheiten

Mich haben die Einsichten, Weisheiten, Anschauungen und Philosophien großer Denker und Weiser mein Leben lang begleitet. Sie haben meine Sichtweise verändert, meine Freude am Leben gesteigert, mich vor Schaden bewahrt, haben mir über existenzielle Tiefpunkte hinweggeholfen und die Kraft gegeben zu ertragen, was ich nicht ändern kann. Sie haben mich davon abgehalten, einseitig und unaufmerksam zu leben, meinem Körper zu schaden, übermäßig zu arbeiten, zu selbstbezogen zu handeln. Sie haben mir die Kraft und den Mut gegeben, gegen den Strom zu schwimmen, materiellen Verlockungen zu widerstehen, auf Macht und Ansehen zu verzichten, mich regelmäßig zu sammeln, Ruhe und Stille zu suchen, Freundschaften zu pflegen, auf die Schönheiten des Alltags zu achten und anderes mehr. Sie haben mein Leben zu dem gemacht, was es ist. Ich bin weit davon entfernt, ein Weiser zu sein. Was ich aber Gutes in meinem Leben errungen habe, das verdanke ich zum großen Teil einer immer wieder aufgenommenen und fortgeführten Beschäftigung mit dem antiken Weisheitsdenken. Ich werde diesen Weg fortsetzen und mich weiter mit dem beschäftigen, was mein Wohlbefinden beeinträchtigt. Um zu lernen, gut zu leben, braucht es das ganze Leben (Seneca). Aber ich weiß, dass jeder noch so kleine Erfolg mich zufriedener machen wird.

Alles, was ich auf diesem Weg gewonnen habe, entwickelte sich erst im Laufe der Zeit, nach vielen Erfahrungen, Erfolgen wie Enttäuschungen, Erfüllungen wie Versagungen, Begegnungen wie Trennungen. Lange geschah der Einfluss

eher unbewusst. Erst sehr spät erkannte ich, dass wir »Weisheiten« auch bewusst einüben können und sogar müssen, wenn wir unsere Lebensqualität verantwortungsvoll und kontinuierlich verbessern wollen. Zu dieser Einsicht gelangte ich, als ich anfang, die vielen guten Gedanken, auf die ich während der Lektüre philosophischer Bücher stieß, systematisch zu sammeln, mir das Wichtigste herauszuschreiben, einzuprägen und im täglichen Leben »auszuprobieren«. Einzelne Spruchweisheiten, gelungene Formulierungen, Bilder oder Anekdoten wurden allmählich so präsent in meinem Denken und Bewusstsein, dass sie mir in konkreten Lebenssituationen sofort gegenwärtig sind und meine Reaktion im Denken, Fühlen und Handeln positiv beeinflussen. So fällt mir häufig das »Nichts zu sehr!« ein und hält mich davon ab, etwas zu übertreiben, etwa zu viel zu essen oder zu trinken. »Achtsam zuhören und nicht viel reden« (Kleobulos von Lindos) kommt mir in den Sinn, wenn ich in einem Gespräch zu viel von mir selbst erzähle und die anderen nicht ausreichend zu Wort kommen lasse. Immer wenn ich etwas tun möchte, was »man« gewöhnlich nicht tut, fällt mir Diogenes ein, der auf die Frage, warum er das Theater stets durch den Ausgang betrete, antwortete, »dass er dies sein ganzes Leben so gehalten habe«. Begegnet mir jemand missmutig, zornig oder aggressiv, fällt mir ein Ausspruch eines japanischen Weisen ein: »Lass dich durch die Dummheit der anderen nicht ärgern« (Kaibara Ekiken), oder: »Warte mit deiner Reaktion, bis der Zorn verflogen ist« (Pythagoras), oder: »Wende deinen Blick auf dich selbst und prüfe, ob du nicht ähnliche Fehler hast« (Marc Aurel). Die kontinuierliche Beschäftigung mit weisen Gedanken veränderte im Laufe der Zeit meine verinnerlichten Denk- und Verhaltens-

muster, sodass sich heute Zorn, Ärger und Aggression zumeist im Aufwallen bereits wieder verflüchtigen. Ich bin kein empfindungsloses Neutrum geworden. Aber ich ärgere mich bei solchen Gelegenheiten nicht länger und kann souveräner und gelassener reagieren. Aus den guten Gedanken wurde eine Haltung, die mir Halt und Gleichmut gibt. Dadurch wird der Aggression des anderen die Spitze genommen, das Gespräch gerät in konstruktive Bahnen oder schaukelt sich zumindest nicht weiter hoch. Ich bin sehr froh darüber, für meinen persönlichen Bereich den Streit, also die aggressive Konfrontation (nicht Konflikt und Auseinandersetzung) aus der Welt geschafft zu haben. So erfüllte sich für mich ein Wort des Konfuzius und Laotse, wonach »der Weise keinen Streit kennt«.

Gelingt es mir aber einmal nicht, die Ruhe zu bewahren, dann denke ich an Seneca, der empfahl, abends vor dem Schlafengehen den Tag Revue passieren zu lassen, um sich zu loben für das Gelungene und sich zu ermahnen für das, was noch weiter geübt werden sollte. Drohe ich schließlich auch in dieser Bemühung nachzulassen, motiviert mich vielleicht der Satz aus dem I Ging, »die Dauer ist die Art des Weisen«, eine bewährte Übung wieder aufzunehmen, bis sie endlich zu einer festen Gewohnheit und Lebenshaltung geworden ist.

Diese Beispiele aus meinem persönlichen Lebensbereich sollen genügen, um die Wirkungsweise und den Nutzen von komprimierten philosophischen Gedanken zur Lebensführung zu veranschaulichen. Ich führe sie nicht an, weil ich mir als besonders weise vorkomme. Wie jeder Leser versu-

che ich jeden Tag aufs Neue, das Beste aus meinem Leben zu machen, manchmal mit mehr, manchmal mit weniger Erfolg. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass der hier beschriebene Umgang mit den Einsichten und Weisheiten großer Denker uns allen helfen kann, mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens besser zurechtzukommen sowie seine Schönheiten bewusster wahrzunehmen und freudvoller zu genießen.

Es sollte natürlich nicht so sein, dass wir uns bei jeder Gelegenheit fragen, was würde Sokrates oder Konfuzius jetzt machen (obwohl das manchmal helfen kann). Am besten ist es ohnehin, überhaupt nicht mehr über das, was zu tun ist, nachdenken zu müssen und aus einer reifen und gefestigten Mitte heraus intuitiv das Richtige zu tun. Aber bis dahin ist es ein langer Weg. Andererseits ist es eine Tatsache, dass jeder von uns tagtäglich unzählige kleine und größere Entscheidungen trifft und dabei stets bewusst oder unbewusst Abwägungen vollzieht: Bleibe ich noch zehn Minuten im Bett liegen, oder mache ich ein wenig Gymnastik? Esse ich eine weitere Portion? Fahre ich mit dem Auto, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Fahrrad? Arbeite ich eine Stunde länger, oder fahre ich nach Hause? Gehe ich laufen, oder schaue ich TV? Nehme ich mir Zeit für meine Kinder, für meinen Partner oder für mich? All diese Entscheidungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Immer können wir uns gut oder weniger gut entscheiden. Je besser wir es lernen, überhaupt darüber nachzudenken, uns bewusst zu entscheiden und uns dabei von weisen Gedanken leiten zu lassen, umso besser bekommen wir unser Leben in den Griff und umso näher kommen wir uns selbst.

Um uns aber »weise« zu entscheiden, brauchen wir Weisheitswissen, das abrufbar und möglichst präsent und verinnerlicht ist. Dieses Weisheitswissen in einer Form zu präsentieren, die die nötige Kompaktheit besitzt und trotzdem nicht an der Oberfläche bleibt, ist eines der Ziele der vorliegenden Sammlung.

Wie sollen die »Worte der Weisheit« gelesen werden?

Die Leserinnen und Leser können das Buch an jeder beliebigen Stelle aufschlagen und mit der Lektüre beginnen. Jede Seite ist in sich abgeschlossen und aus sich heraus verständlich. Den inneren Zusammenhang, der zwischen den einzelnen Texten und Themen besteht und sich in der Gesamtschau zu dem Ideal einer weisen und gelungenen Lebensführung zusammenschließt, werden die Leser im Laufe der Zeit selbst erkennen ...

Die Zitate stammen aus sehr alten Quellen, die teilweise nur bruchstückhaft überliefert sind und deren Übersetzung bisweilen große Schwierigkeiten bereitet, zumal wir vieles nur aus zweiter oder dritter Hand besitzen. Für den Umgang mit den nachstehenden Zitaten bedeutet dies, dass der Leser auf den Kern der Aussagen achten und darüber nachdenken sollte, was der Autor sagen wollte und welche Lebenssituationen er vor Augen hatte. Einwände lassen sich viele finden, zumal der erläuternde Kontext und die Begründungen hier regelmäßig fehlen. Es ist leichter, eine Weisheit zu »widerlegen«, als ihren tiefen Sinn mit all dem Ungesagten und nur Angedeuteten angemessen zu verstehen und die Relevanz

für unser Leben zu erkennen. Was Horaz den Lesern seiner Satiren vorhielt, gilt von jeder der hier ausgewählten Weisheiten: Von dir und deinem Leben sprechen sie.<sup>2</sup>

Wir werden daher am meisten Nutzen aus den Zitaten ziehen, wenn wir wohlwollend interpretieren und nicht leichtfertig Dinge, Aussagen und Lebenssituationen unterstellen, die der Autor nicht im Sinn hatte. Sokrates hat einmal empfohlen, die Worte von Weisen nicht allzu schnell und leichtfertig beiseitezulegen, sondern sorgfältig zu überlegen, ob sie nicht wirklich etwas Wichtiges enthalten.<sup>3</sup> Das gilt auch uneingeschränkt hier. Alle Zitate stammen von herausragenden Philosophen und Weisen und aus Quellen, die seit Jahrtausenden Bestand haben und immer wieder bei den unterschiedlichsten Menschen, Kulturen und Nationen, in den unterschiedlichsten Epochen und Lebensumständen, Bewunderer und Nachahmer gefunden haben. Wir sollten uns auch nicht an extremen Zuspitzungen stören, die manche Wendungen kennzeichnen. Es geht nicht darum, die gegebenen Ratschläge eins zu eins zu befolgen oder überhaupt zu übernehmen, sondern ihren Sinn zu erfassen und zu überlegen, wie wir diesen Sinn in unseren jeweiligen Lebensumständen nutzbar machen können. Wenn der griechische Philosoph Krates sein ganzes Vermögen mit den Worten verschenkt: »Krates, Sklave des Krates, entlässt Krates in die Freiheit«, so müssen wir es ihm nicht nachmachen und unseren Besitz verschenken. Es reicht aus, die Episode als einen mahnenden Hinweis darauf zu verstehen, dass uns Besitz auch belasten und unfrei machen kann; zugleich aber auch als eine Aufforderung, es bei der Einsicht nicht zu belassen und aus ihr diejenigen praktischen Schlüsse zu ziehen

und umzusetzen, die in Anbetracht unserer Lebensumstände angemessen und ratsam sind und uns persönlich weiterbringen. In dem gegebenen Beispiel könnte dies etwa bedeuten, unserem Streben nach Besitz »ein Maß zu setzen« (Pindar). Die Zitate sind Denkanstöße, die wir mit unseren eigenen Erfahrungen vergleichen und gegebenenfalls mit ihnen verschmelzen sollten, um vielleicht einmal etwas auszuprobieren oder zu tun, was wir bisher nicht getan haben, um zu sehen, ob wir nicht auf diese Weise unsere Lebensqualität, Lebensfreude und unser Wohlbefinden verbessern können.

### Zur Gestaltung dieses Buches

Die Auswahl der Themen und Zitate ist wie jede Auswahl subjektiv. Die Aufgabe war nicht leicht, denn im Durchschnitt lagen mir pro Thema zwischen fünfzig und zweihundert sinnverwandte Stellen vor. Das verdeutlicht, wie verbreitet die hier mitgeteilten Gedanken in West und Ost seinerzeit waren. Erstes Auswahlkriterium war die Bedeutung der wiedergegebenen Einsicht für die Frage, inwieweit sie uns helfen kann, unsere Lebenspraxis zu verbessern. Kommt in dem Ausspruch ein allgemeiner Gedanke zum Ausdruck, der für das antike Weisheitsdenken besonders wichtig war und von ungebrochener Aktualität ist? Ferner wurde auf die Prägnanz, Eingängigkeit und Schönheit des Ausdrucks geachtet. Gewicht kam schließlich auch der Quelle und Bedeutung des Textes und der Philosophen für das Weisheitsdenken zu. Ich habe mich bemüht, Zitate aus China, Indien, aus dem Abendland und dem alten Ägypten

möglichst nebeneinanderzustellen, um sowohl die gedankliche Verwandtschaft als auch die Unterschiede sichtbar werden zu lassen. Der verbindende Gedanke sollte wie durch ein Prisma aus verschiedenen Perspektiven in unterschiedlichen Brechungen aufleuchten. Wiederholungen sind beabsichtigt. Meine Kommentare und Interpretationen beschränken sich darauf, Fremdes zu erläutern, Hintergründe mitzuteilen, Geschichtliches zu ergänzen und – wenn nicht selbstredend – die Bedeutung des Gedankens für unser Leben hervorzuheben. Diese Bemerkungen sind kurz, punktuell und noch subjektiver als die Auswahl selbst. Sie sollen Raum lassen für eigene Gedanken und Auslegungen. Hier wie überall ist das »Selbstdenken« das Entscheidende. Sie erheben keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Es sind Versuche einer Annäherung, die dazu noch häufig beschränkt sind auf einzelne Aspekte des Zitats. Sie gründen in einem Gesamtverständnis des Textes, des Autors, der Kultur, der Epoche, des antiken Weisheitsdenkens überhaupt, wie es sich in mir durch die langjährige fortgesetzte Beschäftigung mit den alten Texten gebildet hat. Was die Autoren seinerzeit wirklich gedacht haben, als sie den Text schrieben oder die Äußerung taten, weiß heute niemand mehr mit Bestimmtheit zu sagen. Schon jede Übersetzung ist Interpretation. Wie nahe wir dem kommen, was der Autor gedacht hat, scheint im Übrigen weniger wichtig zu sein als die Nähe zu der Sache selbst, zu der in dem Zitat zum Ausdruck kommenden Weisheit, die wir im inneren Dialog mit dem Text erreichen können. Es genügt, wenn uns das Zitat zu guten und brauchbaren Gedanken anregt, die geeignet sind, unsere Lebenspraxis positiv zu beeinflussen und eine Veränderung in Gang zu setzen.

Die Zitate sind orthografisch an unsere Schreibweise angepasst, bisweilen auch geringfügig, aber nie sinnentstellend abgeändert, um die Lesbarkeit und das Verständnis zu erleichtern. Häufig lagen mir mehrere Übersetzungen einer Stelle vor. Insbesondere bei den chinesischen Texten, bei denen die Übersetzungen bisweilen ganz erheblich voneinander abweichen, habe ich mich jeweils für diejenige entschieden, die mir aus dem Gesamtverständnis des altchinesischen Denkens heraus die treffendste schien. Hier sei dem Leser besonders angeraten, sich weniger an einzelne Worte zu halten, als vielmehr zu versuchen, den Sinn des Gedankens zu erfassen. Die Übersetzung altchinesischer Texte ist mit außerordentlichen Schwierigkeiten verbunden, sodass eine starre Interpretation einzelner Begriffe selten weiterführt. Die alten Chinesen selbst verwendeten ihre Schriftzeichen nicht einmal in demselben Text in einem festen, eindeutigen Sinn.

Die Fundstellen sind am Ende angegeben, um dem Interessierten Gelegenheit zur vertiefenden Lektüre zu geben. In einer Literaturempfehlung gebe ich einige Schriften an, die sich für ein Weiterlesen anbieten. Die Klammerzusätze in den Zitaten sind vom Verfasser und sollen das Verständnis erleichtern.

Es empfiehlt sich, lieber öfter und immer wieder zu diesem Buch zu greifen, als lange an einem Stück darin zu lesen. Die Zitate wollen bedacht und in ihrer inhaltlichen Fülle verstanden werden. Nicht alles wird gleich stark wirken, manches wird den Leser vielleicht gar nicht erreichen oder von ihm abgelehnt werden. Anderes wird sich vielleicht erst bei

nochmaligem Lesen oder in anderen Stimmungen oder Lebenssituationen erschließen. Manche Zitate haben mir erst etwas gesagt, als ich sie zum wiederholten Mal gelesen habe, andere habe ich erst nach Jahren in ihrem vollen Gehalt erfasst. Die tiefsten Aussprüche sind wie Meisterwerke der Kunst, die wir immer wieder anschauen und in denen wir immer wieder etwas Neues entdecken können. Sie scheinen lebendig, ja unsterblich zu sein, vielleicht, weil sie das Wesen des Lebens treffen, dem sie entsprungen sind.

Die Zitate sind nicht alles Merksprüche, stets aber Gedanken, Verdichtungen, Zusammenfassungen wesentlicher Gedanken und Zuspitzungen, die eine Erkenntnis in knapper Form wiedergeben. Sie alle haben die Qualität der Prägnanz, der Eindringlichkeit und Erinnerbarkeit. Aber auch die Fähigkeit, Resonanz auszulösen, zu berühren, zu bewegen, wachzurufen, der Seele einen Anstoß zu geben, um Veränderungen hervorzurufen oder Veränderungsprozesse anzustoßen, nachdenklich zu machen, Staunen, Bewunderung oder Verwunderung hervorzurufen und neue Gedanken oder Denkwege zu eröffnen.

In dem Nachwort zu »*Philosophie to go*« habe ich genauer dargelegt, wie diese Weisheitstexte unser Leben bereichern können, und dass dieser Art des problem- und praxisorientierten Philosophierens eine lange Tradition zugrunde liegt, die vielen Menschen eine wertvolle Hilfe bei der Lebensbewältigung war. Diese Tradition ist immer noch hochaktuell, und ich hoffe, dass dies der Leser auch erkennen wird. Die Weisheit ist uralte, nur der Irrtum ist immer wieder neu. Schon Aristoteles lehrte, »dass dieselben Wahrheiten nicht

nur ein- oder zweimal, sondern unendlich oft in der Menschheit auftauchen. Daher begründete er eine Sammlung der griechischen Sprichwörter, weil er in ihren kurzen schlagenden Erfahrungssätzen überlebende Reste einer vorliterarischen Urphilosophie vermutete, die sich aufgrund ihrer Prägnanz und Kürze durch alle geistigen Veränderungen der Zeiten hindurch auf mündlichem Wege erhalten haben. Er hat mit scharfem Blick den Wert der Sprichwörter und der Spruchdichtung für die Erforschung der Anfänge der moralischen Reflexion erkannt.«<sup>4</sup>

Ich wünsche dem Leser viele nachhaltige Anregungen und manche Funde, seien es auch nur wenige oder nur ein einziger, den er zum Anlass nimmt, sein Leben und seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Jeder Schritt, auch der kleinste, den wir bei unserer inneren Entwicklung machen, ist ein Fortschritt. Jeder Fortschritt ein Gewinn an Lebensfreude.

Zur Vertiefung der antiken Weisheitslehren verweise ich auf meine bisherigen Bücher »*Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker*«, »*Denken heilt! Philosophie für ein gesundes Leben*«, »*Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Wegbegleitung*« und »*Leben lernen – ein Leben lang*«.



# STILLE

Die Aura innerer Einkehr

***Schaffe Leere bis zum Höchsten!***  
***Wahre die Stille bis zum Völligsten!***

Die Worte sind Teil einer berühmten Stelle aus dem Daodejing (Tao-Te-King) des **Laotse**. Ein bedeutender Kulturhistoriker sagte über dieses Zitat, es gebe vielleicht keine weisere Stelle in der ganzen Weltliteratur. Es lohnt sich, sie im Zusammenhang zu lesen:

*»Schaffe Leere bis zum Höchsten!  
Wahre die Stille bis zum Völligsten!  
Alle Dinge mögen sich dann zugleich erheben.  
Ich schaue, wie sie sich wenden.  
Die Dinge in all ihrer Menge,  
ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.  
Rückkehr zur Wurzel heißt Stille.  
Stille heißt Wendung zum Schicksal.  
Wendung zum Schicksal heißt Ewigkeit.  
Erkenntnis der Ewigkeit heißt Klarheit.«<sup>5</sup>*

»Stille« ist hier das Zur-Ruhe-Kommen des unaufhörlichen intentionalen Denkens und Wollens, der ruhige Fluss des Lebens, das Zurückkommen zu sich selbst, zu der Erkenntnis und Annahme des natürlichen Kreislaufs alles Lebendigen (»Ewigkeit«) einschließlich des persönlichen Schicksals; wir können sagen: der Inbegriff aller Gelassenheit. Wer das erlangt, der bekommt Klarheit über sich selbst, seine Bestimmung und den Sinn des Lebens. Er kann sich zu sich selbst und zu seinem Schicksal bekennen. Mehr kann an dieser Stelle zu dem komplexen Gehalt des Zitats nicht ausgeführt werden.

***Der Mensch ist glücklich, wenn seine Seele  
still und ruhig ist, weil sie durch  
keinerlei Erregung gestört wird.***

Der griechische Philosoph **Epikur** war der Auffassung, dass das Glück des Menschen darin besteht, die Dinge und das Leben so zu genießen, dass der innere Seelenfrieden weder durch Ängste noch durch Schmerzen oder sonstige Beunruhigungen gestört wird. Diesen Seelenzustand verglich er mit der Meeresstille:

*»Wie man unter Meeresstille das versteht, dass nicht einmal der schwächste Luftzug die Flut bewegt, so erscheint der Zustand der Seele ruhig und still, wenn keinerlei Störung mehr da ist, durch die er in Erregung geraten könnte.«<sup>6</sup>*

Damit ist keine Leb- oder Empfindungslosigkeit gemeint, keine Weltflucht, keine Aufgabe äußerer Bemühungen, Aktivitäten und Unternehmungen. Epikur hat die innere Haltung und die Grundstimmung heiterer Gelassenheit im Auge, die wir bei all dem, was wir tun, wahren und schützen sollten. Dies gelingt uns, wenn wir im Innern auf Distanz zu jedweder Bezogenheit auf Äußeres gehen. Eine bis heute anhaltende Polemik löste Epikur dadurch aus, dass er dieses Glück als die höchste »Lust« bezeichnete, die der Mensch auf Erden erlangen kann. Das aber ist ein Missverständnis. Man tut besser daran, das griechische Wort »hedone«, das er verwendete, mit »Freude« oder »angenehmer Empfindung« zu übersetzen.

*Wem stille Ruhe ward zuteil,  
den fechten keine Leiden an ...<sup>7</sup>*

Dieses Zitat stammt aus der indischen **Bhagavadgita**. An anderer Stelle heißt es dort:

*»Die höchste Lust den überkommt,  
Der Ruhe des Gemüts erreicht.«<sup>8</sup>*

Die Bhagavadgita dürfte hier in erster Linie, aber nicht nur, den Zustand der Versenkung in yogische Meditation im Auge haben. Der erste Satz besagt, dass innere Ruhe und Ausgeglichenheit die beste Vorbeugung gegen alle seelischen, aber auch gegen die meisten körperlichen Leiden ist. Diese sind, wie bereits im Altertum bekannt, in ihrem Entstehen, ihrem Verlauf und in ihrem Ende in hohem Maße seelisch bedingt. Es ist erstaunlich, in welchem Maß die moderne biomedizinische Forschung wie etwa die Psychosomatik, die Neurowissenschaften, die Gehirnforschung und die Psychoneuroimmunologie wissenschaftliche Beweise für zahlreiche Annahmen und Einsichten liefern, zu denen die antiken Weisen und Philosophen durch Beobachtung der menschlichen Natur und durch reines Nachdenken vorgegangen sind.

***Stille entsteht, wenn der Mensch völlig in sich selbst ruht. Diese Stille ist schöpferisch.***

So würde ich folgende Stelle bei dem chinesischen Philosophen **Liezi** verstehen:

*»Der SINN (Dao, der rechte Weg) des auf sich selbst Beruhenden ist Stille: So entstehen Himmel, Erde und die ganze Natur ...«<sup>9</sup>*

Nicht wenige Aussagen bei Liezi, so auch diese, dürften sich auf das Daodejing des Laotse beziehen. Die Stille, die hier gemeint ist, bedeutet: alles Unwesentliche abstreifen, leer werden von allem Äußerlichen, in seine Mitte kommen. Sie bezieht sich sowohl auf die äußere Natur wie auf die Natur des einzelnen Menschen. Aus ihr entsteht alles. In diese Stille und Leere hinein kann der »Anruf des Seins« erfolgen und vernommen werden, sein Eigenstes zu ergreifen und zu gestalten, d. h. sein Leben nach den eigenen Vorstellungen einzurichten und zu verwirklichen. Was der Mensch tut, wenn er ganz und ungestört bei sich ist, in sich ruht, sein Innerstes und seine Mitte lebt und erfährt, das hat Dauer, Substanz, Gehalt. Das ist das wirklich Bedeutende, das Nährende, das Eigentliche. Das ist die Erfüllung seiner Bestimmung. In ihr erfährt er sein Glück und seine Zufriedenheit.