

Yves Bossart



ohne Heute
gäbe es
morgen
kein *Gestern*

Philosophische Gedankenspiele

Blessing

Yves Bossart
Ohne Heute gäbe es
morgen kein Gestern

Philosophische Gedankenspiele

Karl Blessing Verlag

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2014 by Karl Blessing Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Covergestaltung: Geviert, Grafik & Typografie,
unter Verwendung von Covermotiven von:
shutterstock/lyly; shutterstock/Gl0ck
Satz: Leingärtner, Nabburg
ISBN: 978-3-641-13791-5
V003

www.blessing-verlag.de

DAS BUCH

Gedankenspiele sind seit über zweitausend Jahren die Werkzeuge der Philosophie – sie helfen dabei, Antworten auf die grundlegenden Fragen des Lebens zu finden. Die großen Philosophen – von Sokrates bis Sartre – haben solche geistigen Experimente entwickelt, um sich Themen wie Moral, Bewusstsein, Glück oder Gerechtigkeit zu nähern: Wie würden wir leben, wenn wir unsterblich wären? Wenn ich mein Gehirn mit dem meines Nachbarn tausche – wer wohnt dann wo? Wie kann ein angeketteter Hund glücklich werden? Wir fangen an nachzudenken – die Philosophie hat uns gepackt ... Yves Bossart versammelt die wichtigsten Gedankenspiele, stellt sie klar und verständlich dar, kommentiert und verführt dazu, eigene Antworten zu finden.

DER AUTOR

Yves Bossart, geboren 1983, hat in Luzern, Zürich und Heidelberg Philosophie studiert und als Stipendiat des Schweizerischen Nationalfonds an der Humboldt-Universität zu Berlin über das Thema »Ästhetik nach Wittgenstein« promoviert. Er ist Herausgeber des Bandes Sehen soweit das Denken reicht. Eine Begegnung von Philosophie und Fotografie, arbeitet als Redakteur der Sendung »Sternstunde Philosophie« beim Schweizer Radio und Fernsehen und unterrichtet Philosophie am Gymnasium. Für die Schweizerische Studienstiftung leitet er den jährlich stattfindenden Einführungskurs in Philosophie, bei dem er ausschließlich mit philosophischen Gedankenspielen arbeitet. Yves Bossart lebt in Zürich.

Inhalt

[Einleitung](#)

[Glück](#)

[Erkenntnis](#)

[Moral](#)

[Schönheit und Kunst](#)

[Freiheit](#)

[Recht und Gerechtigkeit](#)

[Geist und Gehirn](#)

[Gott und Glaube](#)

[Logik und Sprache](#)

[Raum und Zeit](#)

[Ich](#)

[Literatur zu den Gedankenspielen](#)

[Register](#)

Einleitung

Wonach streben wir? Hat das Leben einen Sinn? Was ist gerecht? Sind wir verpflichtet, den Armen zu helfen? Wo liegen die Grenzen unseres Wissens? Was ist Wahrheit? Wie hängen Geist und Körper zusammen? Wie funktioniert Sprache? Sind wir frei in unseren Entscheidungen? Lebe ich mein eigenes Leben? Gibt es die wahre Liebe? Dürfen wir Tiere essen? Was ist ein fairer Lohn? Was kommt nach dem Tod? Soll ich an Gott glauben? Und was war zuerst: Huhn oder Ei?

Mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigt sich die Philosophie seit über zweitausend Jahren. Bei einigen tappen die Philosophen noch heute im Dunkeln, bei anderen haben sie Licht ins Dunkel gebracht und in manchen Fällen sogar eine gut begründete Antwort gefunden. Der Zweifel und die Suche nach guten Gründen treiben die Philosophie an. In philosophischen Gesprächen werden in erster Linie keine Meinungen ausgetauscht, sondern Argumente. Alles darf hinterfragt und jede Behauptung sollte begründet werden. Was zählt, sind stichhaltige Argumente und plausible Gründe. Wer seine philosophische Meinung nicht begründen kann, der hat verloren. Und wer jedem Einwand standhält, der hat gewonnen. So einfach ist das mit der Philosophie.

Die Philosophie ist allerdings keine reine Argumentationsschlacht. Vor allem streben Philosophen nach Verständnis und Klarheit. Das fängt bereits bei den Fragen an: Wer fragt, ob wir frei sind, sollte zunächst klarstellen, was er mit dem Ausdruck »frei« meint. Wer fragt, ob wir die Wirklichkeit erkennen können, sollte sagen, was er mit »erkennen« und »Wirklichkeit« meint. Und wer fragt, ob es Gott gibt, sollte zuerst bestimmen, was der Ausdruck »Gott« bedeutet. Erst wenn wir die jeweilige philosophische Frage und die darin verwendeten Begriffe verstanden haben, können wir uns auf

die Suche nach einer Antwort machen. Die Philosophie versucht also immer auch ihre eigenen Grundbegriffe zu klären und damit die Grundkategorien des menschlichen Lebens und Denkens zu verstehen. Darin besteht das Kerngeschäft der Philosophen. Womit übrigens auch immer Philosophinnen gemeint sind, wenn in diesem Buch der Einfachheit halber vom Berufsstand der Philosophen die Rede ist.

Wie aber klärt man philosophische Begriffe? Und wie argumentiert man für eine philosophische Ansicht? Wie denken Philosophen über die großen Fragen des Lebens nach? Wie gehen sie konkret vor? Die Methode der Philosophie ist das reine Nachdenken. Keine großen Apparate, keine Umfragen, keine Expeditionen. Philosophie ist eine Lehnstuhlwissenschaft. Anders als die Physik, die Psychologie oder die Soziologie ist sie keine Wissenschaft, die auf empirische Experimente zurückgreifen kann, um ihre Hypothesen zu prüfen. Der Physiker kann einen Stein fallen lassen, um zu sehen, ob es die Erdanziehungskraft gibt. Was aber können Philosophen tun, um zu sehen, ob wir frei sind, ob wir Tiere essen dürfen, ob die Roboter der Zukunft Gefühle haben können und ob wir verpflichtet sind, den Armen zu helfen? Die Philosophen lehnen sich zurück, denken sorgfältig nach, hinterfragen alles, beschreiben genau, argumentieren scharf und behalten in Diskussionen den Überblick. Eines ihrer Wundermittel dabei sind Gedankenexperimente. Philosophen spielen in Gedanken wirkliche und unwirkliche Situationen durch und spüren so die Bedeutungen fundamentaler Begriffe auf, stürzen Theorien oder legen die Grundsteine für neue Gedankengebäude.

Nehmen wir als Beispiel die Grundfrage der Ethik: Was ist gut? Oder auch: Wann ist eine Handlung moralisch richtig? Diese Frage klingt zunächst sehr abstrakt. Das ist sie auch. Vielleicht kann uns ein Gedankenspiel helfen:

Stellen Sie sich vor, Sie sind Zugführer, fahren in einen Tunnel und sehen plötzlich fünf Gleisarbeiter vor sich. Natürlich betätigen Sie sofort die Bremse – aber nichts passiert. Die Bremsen sind defekt. Sie können das Leben der fünf Gleisarbeiter nur retten, indem Sie eine Weiche stellen und in einen anderen Tunnel einbiegen. Leider befindet sich aber auch da ein

Gleisarbeiter, allerdings nur ein einzelner. Was würden Sie tun? Würden Sie die Weiche stellen, damit anstatt der fünf Menschen nur einer stirbt? Was würden Sie tun, wenn es sich bei dem einzelnen Gleisarbeiter um Ihren besten Freund handelte?

Nun stellen Sie sich vor, Sie sind Chirurg und vor Ihnen liegen fünf Patienten: Der eine braucht dringend ein Herz, zwei einen Lungenflügel und zwei eine Niere. Alle fünf haben dieselbe seltene Blutgruppe. Leider konnte bisher kein Spender gefunden werden. Die Zeit drängt. Genau in diesem Moment spaziert ein junger, kerngesunder Mann in die Klinik, der die richtige Blutgruppe hat. Sie als Chirurg könnten den jungen Mann schmerzlos töten, seine Organe entnehmen und den fünf Patienten das Leben retten. Also wieder: fünf gegen einen. Was würden Sie in diesem Fall tun? Und wie würde Ihre Entscheidung ausfallen, wenn es sich bei den fünf Patienten um Ihre beiden Eltern und Ihre drei Kinder handelte?

Diese philosophischen Gedankenspiele stellen uns vor schwierige Probleme. Solche Entscheidungen möchte keiner treffen. Viel schwieriger ist es jedoch, zu sagen, *warum* man im einen Fall so und im anderen Fall anders entscheiden würde. Unser moralisches Bauchgefühl steuert uns einmal in diese, einmal in jene Richtung, ohne dass wir wissen, warum. Wir erleben einen inneren Konflikt und sind gleichermaßen irritiert wie fasziniert. Also fangen wir an zu überlegen und nachzudenken. Die Philosophie hat uns gepackt.

Philosophische Gedankenspiele inspirieren jedoch nicht nur zum Nachdenken, sie helfen auch, schwierige Theorien verständlich zu machen und einen intuitiven Zugang zu komplexen Problemen zu finden. So werden in den beiden Fällen mit den Gleisarbeitern und der Organtransplantation die zwei wichtigsten Moraltheorien gegeneinander ausgespielt: der Utilitarismus und die Pflichtenethik. Der Utilitarismus besagt, dass diejenige Handlung moralisch richtig ist, die für die meisten Betroffenen den größten Nutzen bringt. Das größte Glück für die größte Zahl – das sei das Ziel der Moral, so der Utilitarismus. Dieser Theorie steht die Pflichtenethik

gegenüber. Ihr zufolge besteht der Wert einer Handlung nicht nur in den Folgen, sondern auch in der Handlung selbst. Töten, Foltern und Stehlen darf man nicht, egal wie viel Gutes dabei herauskommt. Diese Handlungen sind moralisch falsch und können nicht durch Kosten-Nutzen-Rechnungen aufgewertet werden. Bestimmte Rechte dürfen gemäß der Pflichtenethik also unter keinen Umständen verletzt werden, etwa das Recht auf Leben. Die Würde des Menschen ist unantastbar – das steht im deutschen Grundgesetz an erster Stelle.

Das Beispiel mit dem Zug spricht unsere utilitaristischen Intuitionen an, denn hier würden die meisten von uns ein Leben opfern, um fünf Menschen zu retten. Das Beispiel des Chirurgen dagegen weckt unsere pflichtenethischen Intuitionen, denn hier finden wir es falsch, Menschenleben gegeneinander abzuwägen und jemanden fürs Gemeinwohl zu opfern. Die beiden Gedankenexperimente ermöglichen also einen spielerischen und einfachen Zugang zu den zwei wichtigsten Moraltheorien. Zugleich sehen wir aber auch die Schwächen beider Positionen und können für sowie gegen beide Theorien argumentieren. Wir befinden uns dank der Gedankenexperimente bereits mitten in der Moralphilosophie.

Philosophische Gedankenspiele stellen uns vor Rätsel, irritieren bisweilen, faszinieren und wecken ein Problembewusstsein. Zudem ermöglichen sie einen leichten Zugang zu den großen Theorien der Philosophie. Oft handelt es sich bei den in diesem Buch präsentierten Gedankenexperimenten nämlich um Experimente, die eine philosophische Theorie zu Fall bringen und eine andere stützen. Wir lernen also anhand konkreter Beispiele die zentralen Positionen kennen, mit ihren Stärken und Schwächen. Das Wichtigste aber ist: Gedankenexperimente lassen uns Raum zum Selberdenken. Wir müssen wenig lesen, dafür umso mehr denken. Phantasiegebilde wie freundliche Zombies, rasende Schildkröten, lose Gehirne, chinesische Zimmer, superkluge Aliens und böse Neurowissenschaftler katapultieren uns in Windeseile in die faszinierende

Welt der Philosophie und führen uns ohne Umweg zu den wesentlichen Fragen, an denen sich die großen Geister scheiden.

Dieses Buch versammelt die wichtigsten philosophischen Gedankenspiele, Rätsel und Analogien zu den großen Themen der Philosophie. Jedes Kapitel widmet sich einem Thema und stellt die einschlägigen Gedankenspiele und Theorien vor. Die gute Nachricht für Sie lautet: Sie müssen das Buch nicht von vorne bis hinten lesen, sondern können sich diejenigen Kapitel raussuchen, die Sie am meisten interessieren. Jedes Kapitel sollte für sich verständlich sein. Ich wünsche viel Spaß und jede Menge Erkenntnis!

Glück

Die australische Krankenschwester Bronnie Ware hat jahrelang Menschen beim Sterben begleitet, mit ihnen gesprochen und ihnen zugehört. Sie meint, es gäbe fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen und gerne anders gemacht hätten: Sie hätten ihr eigenes Leben leben, nicht so viel arbeiten, ihre Gefühle zeigen, Freundschaften pflegen und vermehrt ihr Glück suchen sollen. Doch was ist Glück? Wie finden wir es? Und wovon hängt es ab? In den letzten Jahren hat die Wissenschaft viel über unser Glück herausgefunden. Bevor wir uns der Philosophie zuwenden, hier also die wichtigsten Erkenntnisse:

Die Glücksforschung geht davon aus, dass unser Glück zur Hälfte genetisch bedingt ist. Wer die richtigen Gene besitzt, hat den halben Weg bereits geschafft. Die andere Hälfte wird wesentlich durch äußere Umstände bestimmt, durch das Lebensumfeld, durch glückliche Fügungen und Zufälle. Nur ein kleiner Teil des Glücks liegt in unserer Hand. Wir sind also nicht wirklich unseres eigenen Glückes Schmied.

Was aber sind die Faktoren, die uns glücklich machen? Um es auf den Punkt zu bringen: Gesundheit, Familie, Liebe, Freundschaften, Arbeit, Wohlstand und Glaube. Woher man das weiß? Man hat es gemessen, indem man die Leute gefragt hat: »Wie zufrieden sind Sie derzeit – alles in allem – mit ihrem Leben? Auf einer Skala von 1–10?« Was würden Sie angeben? Der Durchschnitt in Deutschland liegt bei 6,6, in der Schweiz bei 7,6. Die Dänen führen die Statistik an, mit einem Glückswert von 7,7. Vergleichsweise unglücklich sind die Bewohner ehemaliger kommunistischer Länder und Menschen in sehr armen Ländern Afrikas. Für den geringen Wohlstand auffallend glücklich sind die Bewohner Lateinamerikas und der Karibik.

Wahrscheinlich liegt das am Wetter. Aber das erklärt nicht alles. Auch in Afrika scheint die Sonne.

Macht Geld glücklich? Nur bis zu einer bestimmten Summe. Wenn grundlegende Bedürfnisse gestillt sind, führt mehr Reichtum kaum noch zu mehr Glück. In den westlichen Industrienationen stagniert das alltägliche Wohlbefinden ab einem jährlichen Einkommen von 60 000 Euro. Mehr macht uns zwar reicher, aber nicht wirklich glücklicher. Zudem gilt: Das relative Einkommen ist wichtiger als das absolute. Unser Glück hängt davon ab, was diejenigen haben, mit denen wir uns vergleichen. Für uns ist wichtig, was der Kollege im Büro verdient; das Einkommen von Bill Gates berührt uns dagegen kaum. (Wenn Sie also der kleinste Frosch im Teich sind, dann suchen Sie sich einfach einen neuen Teich, in dem Sie zu den Größten zählen.)

Ein weiteres Problem mit zusätzlichem Reichtum ist, dass wir uns schnell an den neuen Wohlstand gewöhnen. Darum hält die Zufriedenheit bei einer Lohnerhöhung auch nur sechs Monate an und das Glück von Lottomillionären sinkt sechs Monate nach dem Gewinn sogar oft unter das Niveau vor dem Gewinn. Für das Unglück gilt dasselbe: Querschnittgelähmte sind bereits ein halbes Jahr nach dem Unfall wieder so glücklich wie zuvor. Das Nullniveau verschiebt sich, weil wir uns an die neuen Umstände gewöhnen. Nirgends zeigt sich die Macht der Gewohnheit stärker als beim Glück.

Konsum ist die neue Religion, wird gesagt. Wir konsumieren wie verrückt – erreichen damit aber nicht, was wir wollen: Shoppen macht nämlich nur kurzfristig glücklich. Erwerben befriedigt, besitzen nicht. Darum kaufen wir immer weiter. Eine Studie hat gezeigt, dass wir unser Geld besser für soziale Aktivitäten und für aufregende Erlebnisse ausgeben sollten als für materielle Dinge. Menschen machen uns glücklich, nicht Dinge. Sie sollten die teuren Schuhe also besser im Schaufenster lassen und stattdessen mit Ihrer besten Freundin eine aufregende Reise machen.

Auf dem Weg zum Glück helfen auch beten und meditieren: Religiöse Menschen sind glücklicher. Und Kinderkriegen? Ja, aber man muss warten, bis sie ausgeflogen sind oder Enkel produzieren. Und Politik? Mitbestimmung kann helfen: Menschen, die ihre Umwelt aktiv mitgestalten, sind glücklicher als Mitläufer. Vielleicht sind wir deshalb in Demokratien glücklicher als in Diktaturen. Und das Lebensalter? In der Mitte des Lebens sind wir am unglücklichsten. Am Anfang haben wir noch alles vor uns und gegen Ende werden wir genügsamer und machen uns weniger Illusionen. Und die Auswahlmöglichkeiten? Zu viel Auswahl macht unglücklich: Wenn Sie zwischen drei Marmeladesorten wählen können, sind Sie zufriedener mit Ihrer Wahl, als wenn Ihnen fünfzehn Sorten zur Verfügung stünden. Und Fernsehen? Macht unglücklich. Also weg mit der Kiste.

Eine überraschende Einsicht ist, dass man beim Verfolgen eines Ziels oft glücklicher ist als dann, wenn man es erreicht hat. Vorfreude ist die schönste Freude, wie der Volksmund sagt. Damit zusammen hängt jedoch die verflixte Sache mit den Erwartungen: Sind sie zu hoch, kann man nur enttäuscht werden. Leider kann man die eigenen Erwartungen jedoch nicht frei steuern, sie stellen sich oft von selbst ein. Das gilt übrigens auch für das Glück. Man kann es nur selten erzwingen. »Alle rennen nach dem Glück – das Glück rennt hinterher«, wie Bertold Brecht schreibt. Das Glück gleicht eben doch einem Schmetterling: »Jag ihm nach, und er entwischt dir. Setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder«, wie der indische Jesuitenpater Anthony de Mello treffend festhält.

Nun lassen wir aber die Kalendersprüche und schauen, was die Philosophie zum Glück beizutragen hat. Wir fangen – wie wir das aus der Schule kennen – mit den alten Griechen an.

Glücklich bis über den Tod hinaus

Stellen Sie sich vor, Sie führen ein glückliches Leben, werden alt und sterben friedlich. Im Sterbebett liegend blicken Sie noch ein letztes Mal zurück und

lassen Ihr Leben Revue passieren. Schließlich sagen Sie erleichtert: »Mein Leben ist so verlaufen, wie ich es mir gewünscht habe. Ein wahrhaft gelungenes Leben!« Kaum haben Sie diese Sätze geäußert, entschlafen Sie. Doch dann wird alles anders: Nach Ihrem Tod verbreitet Ihr Nachbar üble Gerüchte über Sie und Ihre Familie. Die ganze Stadt redet plötzlich schlecht über Sie. Ihre Kinder sind erzürnt über die Vorwürfe und entschließen sich aus Rache, den Nachbarn umzubringen. Fortan sind die Kinder gezwungen, ein Leben auf der Flucht zu führen. Sie überfallen Banken und rauben unschuldige Menschen aus. Das Bild, das die Leute von Ihnen und Ihrer Familie haben, wird immer schlechter. Nun wirft man Ihnen auch noch vor, Sie hätten Ihre Kinder nicht anständig erzogen. Die Leute beschimpfen Sie und spucken auf Ihr Grab.

Würden Sie unter diesen Umständen immer noch sagen, dass Ihr Leben »wahrhaft gelungen« sei?

Diese Überlegung stammt von Aristoteles, dem Schüler Platons und Lehrer Alexanders des Großen. Aristoteles war einer der größten Philosophen überhaupt und ein Wissenschaftler durch und durch. Er war Biologe, Physiker, Psychologe, Logiker, Politologe, Dichtungstheoretiker, Theologe und Ethiker. Im Mittelalter nannte man ihn schlicht und einfach »den Philosophen«. Leider wissen wir nur sehr wenig über das private Leben dieses Universalgelehrten. Martin Heidegger, der deutsche Philosoph des 20. Jahrhunderts, fasste dessen Leben mit den Worten zusammen: »Aristoteles wurde geboren, arbeitete und starb.« Aber was für eine Arbeit! Aristoteles' Schriften prägten das Weltbild bis in die Neuzeit hinein. Zwar wird seine Physik heute kaum noch gelesen, seine Ethik dafür umso mehr. In seiner einflussreichen Schrift *Nikomachische Ethik* entwirft er nichts Geringeres als eine Theorie des guten Lebens. Warum die Schrift so heißt, weiß man nicht sicher – wahrscheinlich ist sie seinem Sohn oder seinem Vater gewidmet, die beide »Nikomachos« hießen.

Aristoteles ist der Ansicht, das angestrebte Ziel aller Menschen sei die »eudaimonia« – ein griechisches Wort, das kaum ins Deutsche übersetzt

werden kann. Manche sprechen von »Glückseligkeit«, andere von einem »guten« oder »gelungenen Leben«, wieder andere einfach von »Glück«. Aristoteles meint nun, dass dieses Lebensglück das letzte und eigentliche Ziel des Menschen sei. Gewisse Dinge wollen wir nur, um mit ihnen etwas anderes zu erreichen. Sie sind nur Mittel zum Zweck, wie etwa Geld, Macht und Besitz. Das Glück aber erstreben wir nicht, um damit etwas anderes zu erreichen. Es ist Selbstzweck. Spielen wir das an einem Beispiel durch: Angenommen, Sie wollen sich die Haare schneiden lassen. Wozu? Damit Sie gut aussehen. Und warum wollen Sie gut aussehen? Damit andere Sie attraktiv finden. Und warum wollen Sie attraktiv sein? Damit Sie mit anderen ins Gespräch kommen. Und warum möchten Sie das? Damit Sie einen Partner kennenlernen. Aber wozu das? Um geliebt zu werden. Und wozu möchten Sie geliebt werden? Weil Sie das glücklich macht. Und wozu wollen Sie glücklich sein? Hmm. Schwer zu sagen. Die Frage, wozu wir glücklich sein wollen, macht keinen Sinn. Daran zeigt sich: Ein gelungenes Leben ist nie Mittel zum Zweck, sondern der Endzweck allen Tuns.

Das gelungene Leben hängt nach Aristoteles von vielen verschiedenen Faktoren ab: von äußeren, körperlichen und seelischen Gütern. Zu den äußeren Gütern zählt er Reichtum, Freundschaft, Herkunft, Nachkommen, Ehre und günstige Zufälle. Zu den körperlichen Gütern gehören Gesundheit, Schönheit und Athletik. Und zu den seelischen Gütern zählen Tugenden wie Mut oder Aufrichtigkeit. Alle drei Arten von Gütern seien wichtig für das Glück. Ohne Mitgift und ohne günstige Zufälle könne man unmöglich glücklich werden. Wir sollten uns also weder von allen Äußerlichkeiten frei machen, noch sind wir die alleinigen Schmiede unseres Glücks. Und vor dem Ende des Lebens sollten wir nie über unser Leben urteilen, denn bereits morgen kann uns ein Unfall, eine Krankheit, eine Trennung oder ein Diebstahl ins Unglück stürzen.

Gegen das Unglück sind wir nicht versichert. Auch nicht nach unserem Tod, meint Aristoteles. Wie das Gedankenspiel zu Beginn zeigt, gehört zu unserer Vorstellung eines gelungenen Lebens mehr als ein glückliches Leben

vor dem Tod. Unser Lebensideal reicht über den Tod hinaus. Wir möchten in guter Erinnerung bleiben – obwohl wir dann bereits tot sind und die üble Nachrede nicht mehr hören werden. Seltsam. Dasselbe gilt für unseren Körper. Wir möchten nicht, dass jemand mit unserem Kopf Fußball spielt, wenn wir tot sind. Aber warum eigentlich? Wir spüren doch nichts mehr!

Lassen wir den Fußball und kommen zurück zu den Gütern, von denen unser Glück abhängt. Schauen wir uns die seelischen Güter, also die Tugenden, etwas genauer an. Die Griechen verstanden unter einer »Tugend« nicht dasselbe wie wir: Für sie konnte auch ein Messer tugendhaft sein, nämlich dann, wenn es seine Aufgabe vortrefflich erfüllt, das heißt wenn es gut schneidet. Aristoteles glaubte, jedes Ding habe einen solchen Zweck – etwas, wozu es da ist und das es von Natur aus besonders gut kann. Tugendhaft sei etwas dann, wenn es seinen Zweck möglichst gut erfüllt. Das Messer muss schneiden, der Löwe dagegen muss die Gazelle reißen und sein Revier verteidigen. Was tugendhaft ist, ist vortrefflich in seiner Art. Aber gilt das auch für den Menschen? Und was ist der Zweck des Menschen?

Nach Aristoteles ist der Mensch das einzige Lebewesen, das Vernunft hat. Der Mensch ist die Intelligenzbestie unter den Tieren. Denken ist seine Bestimmung – das kann er besser als alle anderen. Deswegen soll er sich der Philosophie widmen und versuchen, Weisheit zu erlangen. Dann werde er glücklich. Denn das gelingende Leben bestehe im Tun dessen, was der eigenen Natur entspricht. Lebe dein Talent! Tue das, worin du gut bist. Leider ist das theoretische Grübeln nicht jedermanns Sache. Das wusste auch Aristoteles. Er meinte, es gäbe nicht nur eine theoretische, sondern auch eine praktische Vernunft. Das Glück ist nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis zu finden, im richtigen Handeln. Aristoteles stellt der theoretischen Weisheit also die praktische Klugheit gegenüber, die uns im täglichen Leben hilft, die richtigen Entscheidungen zu fällen, und so zu unserem Glück beiträgt. Aber was ist jeweils die richtige Entscheidung? Nach Aristoteles liegt diese oft in der Mitte zwischen zwei Extremen. Der Tugendhafte zeichne sich dadurch aus, dass er in jeder Situation die goldene

Mitte trifft: Der Mutige ist weder tollkühn noch feige, der Besonnene ist weder impulsiv noch apathisch und der Großzügige ist weder geizig noch verschwenderisch. Aristoteles ist auch der Auffassung, dass wir uns diese Charakterzüge antrainieren können. Tugend ist erlernbar. Den Grundstein für unser Glück können wir also selbst legen.

Der Hund an der Kette

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Hund und würden friedlich in der Sonne liegen. Auf einmal spüren Sie, wie etwas an Ihnen zerrt. Nun bemerken Sie auch, dass Sie an einen Wagen angekettet sind, der sich in diesem Moment in Bewegung setzt und losfährt. Sie versuchen sich von der Kette zu befreien. Ohne Erfolg. Eben lagen Sie noch gemütlich in der Sonne und nun sind Sie gezwungen, aufzustehen und dem Wagen hinterherzulaufen. Wenn Sie sich dagegen sträuben und liegen bleiben, werden Sie hinter dem Wagen hergezerrt und holen sich Schürfwunden. Auch wenn Sie widerwillig mitlaufen und sich darüber aufregen, schaden Sie sich selbst: Sie werden verärgert und unzufrieden. Da kommt Ihnen eine geniale Idee: Sie entscheiden sich spontan, einen Spaziergang zu machen. Schließlich scheint die Sonne und Bewegung tut ja bekanntlich gut. Und tatsächlich: Nach der Rückkehr fühlen Sie sich pudelwohl und körperlich angenehm erschöpft. Gratulation – Sie sind ein kluges Hündchen. Sie haben das Schicksal ausgetrickst!

Diese Überlegung findet sich bei Zenon von Kition, der um 300 v. Chr. auf Zypern geboren wurde und eine philosophische Schule namens »Stoa« gründete. Der Name »Stoa« leitet sich von der Säulenhalle (griechisch »stoa«) ab, die im antiken Athen als Treffpunkt für Zenon und seine Schüler diente. Die stoische Philosophie hat eine lange Tradition. Neben Zenon gelten Seneca, Marc Aurel und Epiktet als die wichtigsten Vertreter dieser Denkrichtung.

Zenon glaubte, wie alle Stoiker nach ihm, die Welt werde von vernünftigen und göttlichen Gesetzen regiert. Die Griechen nannten diese Vernunft

»Logos«. Dieses vernünftige Weltgesetz ist nach stoischer Auffassung zugleich unser Schicksal. Der Weltverlauf ist festgelegt. Das meiste liegt nicht in unserer Macht. Wir müssen uns fügen und die unabwendbaren Dinge des Lebens hinnehmen – mit stoischer Ruhe und Gelassenheit. Versuche nicht zu ändern, was sich nicht ändern lässt, sondern lebe gemäß der Natur! Das ist der oberste Imperativ der Stoa. Die stoische Haltung ist jedoch zu unterscheiden von einer fatalistischen. Zwar können wir die Gesetze der Welt nicht verändern, unsere Einstellung gegenüber der Welt aber schon. Wenn wir die Dinge nicht ändern können, dann sollten wir versuchen, unsere Einstellung gegenüber den Dingen zu ändern – wie der angekettete Hund, der sich spontan zu einem Spaziergang entschließt, wenn ihm nichts anderes übrig bleibt. Es seien nämlich nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Meinungen und Urteile über die Dinge, schreibt Epiktet im 1. Jahrhundert.

Die Stoa ist, wie alle Philosophieschulen des Hellenismus, auf das menschliche Glück ausgerichtet. Die Theorie dient der Praxis. Ziel des Nachdenkens ist ein sorgenfreies und glückliches Leben. Insofern gleicht die Philosophie einer Therapie. Sie soll uns von Sorgen, Ängsten und Leiden befreien, uns gegen die Schicksalsschläge des Lebens wappnen und uns zum Glück führen. Wie aber kann uns die Philosophie dabei helfen, glücklich zu werden?

Das Glück besteht nach stoischer Auffassung in einem tugendhaften Leben. Glück ist also eine Frage der inneren Haltung, denn Tugenden sind nichts weiter als vortreffliche Charakterzüge. Eine der wichtigsten Tugenden ist nach stoischer Auffassung der Gleichmut: die Kontrolle über die eigenen Leidenschaften. Die Griechen sprachen gar von der »Apathie«, der Leidenschaftslosigkeit. Nach stoischer Auffassung machen uns die Leidenschaften nämlich abhängig und unfrei. Zorn, Ehrgeiz, Neid, Lust, Begierden und Angst machen uns zu Sklaven – wir geben unser eigenes Leben aus der Hand. Auch äußere Güter machen uns abhängig: Wer nach Reichtum, Besitz, Macht, Ansehen und Erfolg strebt, rennt Dingen

hinterher, die ihn letztlich nicht glücklich machen, sondern versklaven. Hinter all diesen Überlegungen steht die Forderung, nichts als einen Wert anzusehen, was uns weggenommen werden kann. Was nicht in unserer Macht steht, sollte uns gleichgültig sein. Dazu zählen auch der Tod, Krankheiten, Armut, Schwäche und Hässlichkeit.

Die Stoiker unterscheiden zwischen guten, schlechten und gleichgültigen Dingen. Gut sind allein die Tugenden – Weisheit, Besonnenheit, Gerechtigkeit und Tapferkeit. Schlecht dagegen die Laster, wie Unbesonnenheit, Zügellosigkeit, Ungerechtigkeit und Feigheit. Alles andere ist gleichgültig: Leben, Tod, Ehre, Unehre, Mühe, Lust, Reichtum, Armut, Krankheit. Diese Ansicht ist ziemlich radikal. Die Strategie jedoch ist klar. Mache dein Glück nicht abhängig von Dingen, die nicht in deiner Macht stehen. Und renne nicht Dingen hinterher, die du nicht brauchst.

Der römische Philosoph Seneca gibt in seinen Schriften viele praktische Anweisungen, wie wir uns in die Lebenskunst der Stoa einüben können. So rät er etwa: »Schiebe ein paar Tage ein, an denen Du Dich mit kärglichster und einfachster Kost, mit grober und rauer Kleidung begnügen und zu Dir selber sprechen magst: ›Ist es das, wovor man sich fürchtete?‹ Gerade in Sorglosigkeit soll sich der Geist auf Schwierigkeiten einstellen und sich gegen Heimsuchungen des Schicksals noch während seiner Gunstbeweise wappnen.« In der heutigen Psychologie nennt man das »Reizexposition«: Man setzt sich dem aus, wovor man sich fürchtet. Wenn Sie sich nicht getrauen, dieses Experiment in der Praxis durchzuführen, dann sollten Sie zumindest versuchen, es im Geist auszuprobieren. Worauf könnten Sie verzichten? Auf Ihr Auto? Auf das Smartphone? Auf gewisse Kleider? Auf die große Wohnung? Auf den Job? Auf gewisse Bekanntschaften? Und was würde das für Sie bedeuten? Was ist Ihnen wirklich wichtig? Worauf kommt es im Leben an?

Neben dem Ideal der Gleichmut und der Selbstgenügsamkeit gibt es eine weitere zentrale Forderung der stoischen Philosophie, die da lautet: Mache

dir keine falschen Hoffnungen! Meistens sind wir nämlich unglücklich, weil sich unsere Erwartungen nicht erfüllt haben. Wir sind enttäuscht und frustriert. Diese Frustration kann man einfach umgehen, indem man die Erwartungen senkt. Epiktet schreibt: »Verlange nicht, dass das, was geschieht, so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche, dass es so geschieht, wie es geschieht, und dein Leben wird heiter dahinströmen.« Das gilt sowohl für die Erwartungen an die äußere Welt als auch für die Erwartungen an uns selbst. Das menschliche Glück gründet nicht nur in einer vernünftigen Einstellung zur Welt, sondern auch in einem sorgsamem und freundschaftlichen Umgang mit uns selbst. Achte auf dein Inneres und sei ein Freund deiner selbst, fordert Seneca. Wir sollten uns nicht ständig kritisieren und aufhören, vor uns selbst zu fliehen. Wir rennen zu oft im Hamsterrad, lenken uns permanent ab und verpassen dabei unser Leben. Plötzlich aber wachen wir auf und merken, dass wir lauter Dinge tun, die uns gar nicht wichtig sind. Wir spüren: Wir haben an unserem Leben vorbeigelebt, weil wir nicht auf uns selbst gehört haben. Marc Aurel, ein römischer Kaiser des 2. Jahrhunderts und bekennender Stoiker, schrieb: »Wer nicht mit aller Aufmerksamkeit den Bewegungen seiner eigenen Seele folgt, muss notwendig unglücklich werden.« Das Glück gründet nach stoischer Auffassung also in einer Begegnung mit sich selbst. Wenn aus dieser Begegnung eine Freundschaft wird, ist das Fundament eines glücklichen Lebens bereits gelegt.

Kommen wir noch einmal auf den angeketteten Hund zurück, der sich angesichts des unabwendbaren Schicksals spontan zu einem Spaziergang entschließt. Die Situation des Hundes gleicht aus stoischer Sicht unserer eigenen. Viele Dinge liegen nämlich nicht in unserer Macht. Sich darüber aufzuregen, lohnt sich nicht. Wir sollten unser Schicksal akzeptieren und spazieren gehen. Wie der kluge Hund. Glück ist eine Frage der Einstellung.

Wunschlos glücklich

Stellen Sie sich vor, Sie hätten keinerlei Wünsche und Bedürfnisse, keine Interessen und keine Neigungen. Sie wären also weder durstig noch hungrig, weder müde noch ungeduldig. Sie haben keine beruflichen Ambitionen, keine Lust auf Mitmenschen, verspüren keinen Bewegungsdrang und keine Neugier. Sie sitzen einfach nur da. Ohne Wünsche, ohne negative Gefühle. Kein Jucken, kein Harndrang, nichts. Wären Sie glücklich?

Der griechische Philosoph Epikur meinte, das glückliche Leben bestehe in einem Leben voller Lust und Freude. Das griechische Wort dafür lautet »hedoné«. Daher gilt Epikur auch als Begründer des Hedonismus – der Lehre, wonach es im Leben letztlich nur um das Erreichen von Lust geht. Aber Achtung: Epikur meinte mit »hedoné« nicht: Sex, Drugs and Rock 'n' Roll. Im Gegenteil. Die wahre Lust sei nichts anderes als die Abwesenheit von Schmerz. Es gäbe nämlich zwei Arten der Lust, eine vorübergehende und eine anhaltende. Die vorübergehende Lust entstehe durch Bedürfnisbefriedigung. Wer Durst hat, empfindet Lust, wenn er trinkt; wer müde ist, der legt sich gerne hin. Hier ist die Lust nichts anderes als der Ausgleich eines Mangels. Sobald der Mangel aber behoben ist, verblasst die Lustempfindung.

Neben dieser vorübergehenden Lust gibt es nach Epikur jedoch noch eine anhaltende Lust, die ein wahrhaft glückliches Leben ausmacht. Diese dauerhafte Lust besteht in einem Zustand ohne Schmerzen und ohne starke Bedürfnisse. Epikur stellt als erster die »Ataraxie« – die Seelenruhe – ins Zentrum seiner Glücksphilosophie und vergleicht sie mit der Meeresstille. Die Seele solle so ruhig sein wie das Meer bei Windstille. Starke Leidenschaften dagegen sind wie Stürme auf dem Meer und peitschen die Wassermassen auf. Die Philosophie hilft, diese Wellen zu glätten und dem Leben Ruhe und Stabilität zu verleihen. Diese Unerschütterlichkeit der Seele ist nach Epikur das höchste Ziel im Leben, alles andere – Besitz, Freunde und Tugenden – sei bloß Mittel zum Zweck. Der wahrhaft glückliche Mensch weiß seine Begierden zu beherrschen und ist von äußeren

Einflüssen unabhängig. Er lässt sich durch nichts aus der Fassung bringen und hegt keine großen Ansprüche. Für Epikur gilt: Wenn wir langfristig glücklich sein wollen, sollten wir das Glück nicht in dem positiven Gefühl der Bedürfnisbefriedigung suchen, sondern in der Abwesenheit unangenehmer Zustände. Wahrhaft glücklich sei nicht der Durstige am Tresen, sondern derjenige ohne Durst – derjenige, der vorgesorgt und sich hin und wieder einen kleinen Schluck gegönnt hat.

Dem Glücksuchenden schlägt Epikur vor, sich zusammen mit ein paar Freunden aus dem öffentlichen Leben, der Politik und der Geschäftswelt zurückzuziehen. Epikur selbst lebte in einem Refugium mit einem großen Garten – dem Treffpunkt und Zentrum seiner philosophischen Schule. Dorthin pilgerten seine Schüler, zu denen auch Frauen und Sklaven gehörten. Seine Philosophie des Glücks sollte für alle Menschen gelten. Jeder kann glücklich werden. Man dürfe nur keine Ängste und Sorgen haben – weder vor den Göttern, noch vor Schicksalsschlägen oder dem Tod. Gegen jede dieser Ängste hat Epikur ein Argument in der Tasche: Die Götter könnten gar nicht in menschliche Angelegenheiten eingreifen; selbst die schwersten Schicksalsschläge seien verkraftbar, da die Natur für die wirklich wichtigen Dinge vorgesorgt habe; und der Tod gehe uns nichts an, da wir, sobald er eintritt, nicht mehr da sind.

Epikurs Überlegungen zur vorübergehenden Lust der Bedürfnisbefriedigung finden sich auch bei Arthur Schopenhauer wieder, dem großen Miesepeter der Philosophie. Er lebte im 19. Jahrhundert und war zeitlebens ein Einzelgänger – ein verkanntes Genie. Sein einziger ständiger Begleiter war ein Pudel, den er alle paar Jahre durch einen neuen ersetzte. Schopenhauer war ein Außenseiter und ein Misanthrop sondergleichen. Er verglich die Menschen mit Stachelschweinen, die zwar Nähe und Wärme suchen, aber sich mit ihren Stacheln gegenseitig verletzen, wenn sie zu eng aufeinandersitzen.

Schopenhauer suchte sich aus verschiedenen Denkrichtungen die deprimierendsten Einsichten zusammen und flickte daraus seine eigene