

# » Wer wandert, hat mehr vom Denken.«

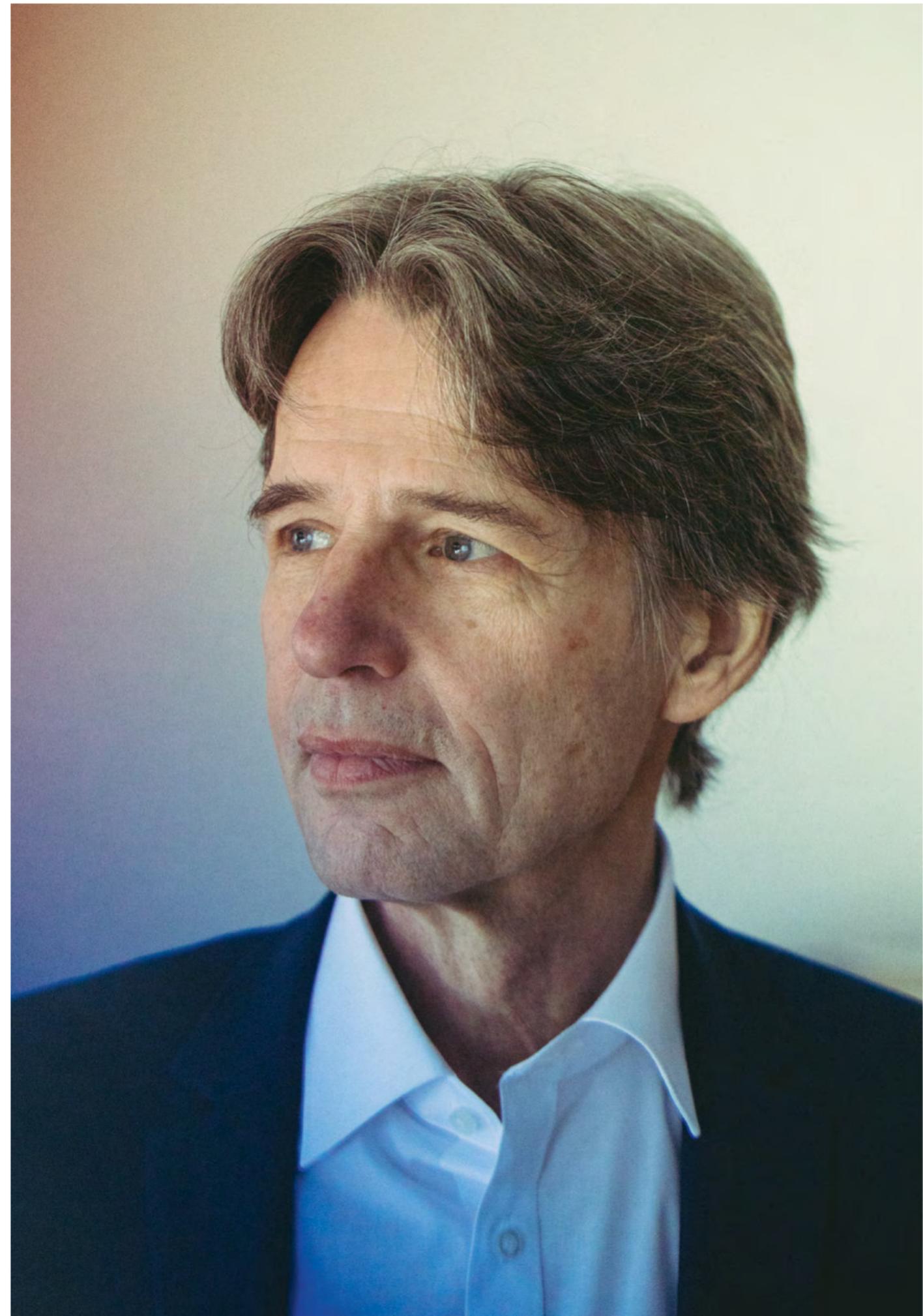
---

11. Januar 2019, Oer-Erkenschwick. In einem Tagungshotel im nördlichen Ruhrgebiet, mitten in der Natur, treffen sich an einem winterlichen Wochenende ein Dutzend Philosophie-Freunde zum Seminar mit Albert Kitzler. Vor der Veranstaltung nimmt sich der Philosoph Zeit für ein Gespräch über sein Denken und Tun. Die zufällige Begegnung in der Lobby eine halbe Stunde vor dem Termin lässt seine Naturverbundenheit erahnen:

Gerade kommt er von einem Waldspaziergang zurück. In den Händen zwei Wanderstöcke, im Gesicht ein erfrischendes Lachen. Über das Glück des Wanderns spricht er auch im Interview. Und über die Weisheiten der alten Philosophen, die er immer wieder gern zitiert, weil er sie weiterhin als hochaktuell ansieht.

INTERVIEW: ELENA WINTER | FOTOS: THOMAS DASHUBER

---



# H

## err Kitzler, was ist die Aufgabe des Philosophen im 21. Jahrhundert?

Fragen zu stellen. Diese Fragen können Menschen dazu bringen, die Welt besser zu verstehen, Irrtümer zu erkennen, mit Schwierigkeiten umzugehen oder Entwürfe für ein gutes, gelingendes Leben zu entwickeln. Die Aufgabe eines Philosophen ist also eine sehr grundsätzliche und betrifft als praktische Philosophie das ganze Leben.

### Welche Fragen sind das konkret?

Wie führe ich ein glückliches Leben? Was ist ein gutes Leben? Wie vermeide oder vermindere ich mein Leiden im Leben? Die Philosophie hat großes Potenzial, uns bei diesen Fragen weiterzubringen.

### Wo finden Sie Antworten?

Ich orientiere mich hauptsächlich an der praktischen Philosophie und Weisheitslehre der großen Denker der westlichen und fernöstlichen Antike. Alles, was wir wissen müssen, um ein gutes Leben zu führen, ist damals schon gedacht und ausgesprochen worden, und zwar in einer Breite, Tiefe und Klarheit, die später nicht mehr erreicht worden ist. Ich finde es faszinierend zu sehen, dass diese alten Lehren noch immer uneingeschränkt Gültigkeit besitzen und wie sie sich mit unserem modernen Leben verknüpfen lassen.

### Wie und wann sind Sie zum ersten Mal mit der Philosophie in Berührung gekommen?

Ich war 16, als ich ein Buch des Amerikaners Will Durant las: »Die großen Denker«. Der Band hat mir wichtige Philosophen nahegebracht und war ein entscheidender Impuls, mich weiter mit der Philosophie zu beschäftigen. Aber auch mein privates Umfeld hat sicher eine Rolle gespielt. Die Beziehung zu meinem Vater war höchst problematisch: Er konnte für uns Kinder keine Liebe empfinden. Darunter haben wir sehr gelitten. Diese Erfahrung hat sich auch auf mein soziales Umfeld ausgewirkt: Ich sehnte mich nach Anerkennung und litt unter jeder Zurücksetzung. Das brachte mich in einen Konflikt mit mir selbst. Was macht ein junger Mensch, der mit sich und seiner Umwelt nicht im Reinen ist? Er fragt sich immer wieder: Was stimmt hier nicht? Wieso leide ich? Was ist Glück? Und wie soll das gehen – glücklich sein? Ich habe gemerkt, dass mir die Philosophie hier am besten weiterhelfen kann. **»Erkenne Dich selbst«, diese und andere Weisheiten aus der Antike zitieren wir noch heute. Philosophie scheint damit zeitlos zu sein.**

### Ist diese Zeitlosigkeit in ihr angelegt?

Der Spruch »Erkenne Dich selbst« war am Tempel des Apollon in Delphi zu lesen, er sollte den Menschen an seine Grenzen, Beschränktheit und Endlichkeit erinnern. Ein sehr wertvoller Satz, der vor jeder Form der Überheblichkeit warnt! Und Selbsterkenntnis ist tatsächlich die Basis für jedes sinnvolle Denken über Gott, die Welt und das Leben. Was die Zeitlosigkeit solcher Sätze betrifft: Die

Philosophie strebt diese Zeitlosigkeit an, indem sie nach dem Beständigen in allem Wandel fragt, nach dem, was uns Menschen losgelöst von Zeit und Umständen verlässliche Orientierung gibt, damit wir nicht im Haltlosen versinken und auch in einer Welt gut leben können, die sich permanent verändert.

### Aktuell haben viele den Eindruck, dass das Thema Selbstoptimierung stark zunimmt. Eine Art Ego-Kult scheint sich auszubreiten – viele kreisen nur noch um sich selbst. Wie passt »Erkenne dich selbst« dazu, kann diese Aufforderung im schlimmsten Fall diese Entwicklung fördern?

Im Gegenteil! Die alten Philosophen waren davon überzeugt, dass Selbsterforschung zugleich im hohen Maße politisches Handeln ist, weil sie das Miteinander und die Mitmenschlichkeit fördert. Wenn wir uns mit uns selbst auseinandersetzen – in einem gesunden Maß wohlgerichtet – lernen wir uns und damit auch unsere Mitmenschen besser zu verstehen. Selbsterkenntnis führt zu Seelenfrieden und zugleich zu einem gedeihlichen Zusammenleben. Wir ruhen in uns selbst, und das strahlt aus, beruhigt andere. Es macht uns offen und nachsichtig anderen gegenüber. »Der Weise kennt keinen Streit«, sagt Konfuzius.

### Noch so ein Klassiker.

Ja, denn die Selbsterkenntnis zeigt uns, welche Menschen zu uns passen und uns guttun – und welche eben nicht. Und sie versetzt uns auch in die Lage, zu lieben und geliebt zu werden. Nichts brauchen wir zur Selbstverwirklichung nötiger als gelingende Resonanzbeziehungen. Bei mir hat die Beschäftigung mit den antiken Lebensweisheiten dazu beigetragen, dass ich ruhiger und gelassener geworden bin. Auch dankbarer und emotionaler. Ich habe keine Feinde oder Gegner mehr, habe meine Ängste überwunden. Der römische Philosoph Epiktet sagte einmal: »Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen.« Vorstellungen, Einsichten, Welt- und Selbstverständnis – kurz: Meine Haltungen zu vielen Dingen haben sich geändert. Ich bin beileibe kein vollendeter Weiser, aber erheblich weiter als vor 20 Jahren.

### Wie wichtig ist Lebenserfahrung für die Selbsterkenntnis?

Lebenserfahrung ist unabdingbar, um sich selbst näherzukommen. Man sollte schon den einen oder anderen Irrweg in seinem Leben gegangen sein. Bisweilen kann auch ein gewisser Leidensdruck hilfreich sein. Vergleichen Sie es mit der Odyssee von Homer und mit all den Abenteuern und Schicksalsschlägen des Odysseus, die in diesem Werk beschrieben sind. Die Odyssee ist für mich eine sehr schöne Metapher für den Weg der Seele zu sich selbst. Die Heimkunft des Odysseus nach 20 bewegten Jahren steht für die Ankunft in der eigenen Mitte, für die Geborgenheit im eigenen Innern. Der eigentliche Prozess der Selbsterkenntnis findet im Wechsel zwischen Ausprobieren und Selbstreflexion



## »Die Philosophie strebt die Zeitlosigkeit an, indem sie nach dem Beständigen in allem Wandel fragt.«

statt. Ich selbst schreibe regelmäßig Tagebuch. Wenn ich meine eigenen Gedanken und Gefühle notiere, ordnen sie sich auch in meinem Kopf, mir wird vieles bewusst: wie und warum ich so denke, fühle und handle, wie ich es tue. Das Schreiben eines Tagebuchs besitzt eine enorm erhellende und befreiende Wirkung. Selbst vermeintlich unlösbare Probleme bekommen dadurch häufig große Klarheit. **»Liebe zur Weisheit« lautet die wörtliche Übersetzung des Begriffs Philosophie aus dem Altgriechischen. Was meint Weisheit?** Weisheit bedeutet Wissen und Können, also ein tiefes Verstehen meiner selbst und der Welt und die Umsetzung dieses Wissens im täglichen Leben. So verstanden es die alten Philosophen. Ihr Ideal der Weisheit werden wir jedoch nicht erreichen. In dieser Hinsicht sind und bleiben wir Mängelwesen. Aber jeder von uns kann auf dem Weg zur Weisheit Fortschritte machen. Je weiter wir auf diesem Weg voranschreiten, desto mehr Freude empfinden wir am Leben und gehen unnötigem Leid aus dem Weg. Solon von Athen sagte einmal: »Greis schon bin ich und lerne immer noch dazu.« Selbst dieser alte Gelehrte fühlte sich keineswegs im Besitz der Weisheit, war offen dafür, auch im hohen Alter noch hinzuzuler-

nen und sich weiterzuentwickeln. Wichtig ist es, zu akzeptieren, dass es auf dem Weg zur Weisheit keine endgültigen Antworten geben kann. Antworten sind immer nur vorläufig. Das ist für uns Menschen nicht leicht zu ertragen. Wir streben nach Sicherheiten. Aber wir leben im Unversicherbaren. Wer das nicht versteht, der verkennt das Leben. Stattdessen sollten wir lernen, die Unwägbarkeiten und auch die Vergänglichkeit des Lebens anzunehmen und damit gelassen umzugehen. Es ist die Qualität der Lebendigkeit, dass sich das Leben nicht fixieren, vorausberechnen und verdinglichen lässt.

### Ihre Schule trägt den Titel »Maß und Mitte«, was steckt dahinter?

Der Name war keine Erfindung meinerseits, sondern ist die Überschrift eines Kapitels in dem chinesischen Klassiker »Liji«, dem »Buch der Riten, Sitten und Gebräuche«. Ich finde, die Worte treffen einen wesentlichen Kern des antiken Weisheitsdenkens. Um ein gutes Leben zu führen, kommt es genau darauf an: auf Maß und Mitte. Mit Maß ist hier das jeweils Passende und Stimmige sowie die Vermeidung von Extremen gemeint – etwa bezogen auf die eigenen Kräfte und den Zeitaufwand, den wir für den Beruf, die Familie und für uns selbst



### VOM GLÜCK DES WANDERNS. EINE PHILOSOPHISCHE WEGBEGLEITUNG

Die Deutschen wandern gerne und sind häufig auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und dem Glück. Für Albert Kitzler – einem passionierten Wanderer und Spaziergänger – war es höchste Zeit, diese beiden Tätigkeiten sinnvoll zu verbinden. In seinem neuen Buch (Droemer) erklärt er, wie sich beim Wandern das eigene Glück finden lässt und die Lebenswege sich widerspiegeln – vom Aufbruch bis zur Ankunft, vom Anstieg über die Ankunft am Gipfel bis zum Abstieg, von Durststrecken bis zum erhabenen Gefühl, endlich das Ziel erreicht zu haben.



#### ZUR PERSON

Dr. Albert Kitzler (geboren am 12. November 1955 in Oberwesel) ist Philosoph, ehemaliger Rechtsanwalt und Filmproduzent. Seine Karriere in diesem Business (der von ihm produzierte Kurzfilm »Schwarzfahrer« erhielt einen Oscar) und seine Tätigkeit als Medienanwalt gab er auf und gründete 2010 »Maß und Mitte – Schule für antike Lebensweisheit«. Dort bietet Albert Kitzler als philosophischer Lehrer und Berater Seminare, Matineen, Vorträge, philosophische Urlaube, Einzel- und Unternehmensberatungen an. Mit seinen Büchern zur praktischen Philosophie wie »Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker«, »Philosophie to go. Große Gedanken für kurze Pausen«, »Denken heilt! Philosophie für ein gesundes Leben« oder »Leben lernen – ein Leben lang« wurde er zum Bestsellerautor. Kitzler ist verheiratet, hat zwei Töchter und lebt in Berlin und bei München.

### »Es ist die Qualität der Lebendigkeit, dass sich das Leben nicht fixieren, vorausberechnen und verdinglichen lässt.«

betreiben. Bei der Mitte geht es um das Zentrum der Persönlichkeit, das es zu finden und zu verwirklichen gilt.

#### **Woran erkennen Sie Menschen, die Ihre Mitte noch nicht gefunden haben?**

Diese Menschen haben zum Beispiel das Gefühl, dass sie im falschen Beruf feststecken oder irgendetwas in ihrem Leben nicht rund läuft, dass sie entfremdet leben und nicht ihr eigenes Leben leben, dass sie nicht mehr ihre Lebendigkeit und Individualität spüren.

#### **Und wie findet man seine Mitte?**

Hilfreich kann es sein, zunächst das Negative zu bestimmen, das, was wir nicht sind, was nicht zu uns passt. Denn was einen stört, kann man oft leichter identifizieren als das, was mich ausmacht, was »Glück« ist oder der »Sinn des Lebens« sein könnte. Dem persönlichen Glück näherzukommen heißt also, dass man zunächst einmal alles wegschafft, was meinem Wohlbefinden entgegensteht. Wichtig ist hierbei, aufmerksam zu spüren, wo tatsächlich der Schuh drückt, die Ursachen dafür zu erkennen und dagegen anzuarbeiten. Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber ist hier eine wichtige Technik. »Sich selbst betrügen ist von allem das Schlimmste«, meinte Sokrates. **Sie haben in Freiburg Jura und Philosophie studiert und zunächst als Anwalt gearbeitet.**

#### **Ende der 80er-Jahre haben Sie angefangen, Filme zu produzieren, mehr als 20 sind es bis heute, darunter der Kurzfilm »Schwarzfahrer«, der 1994 einen Oscar bekommen hat. Wieso dieser Wechsel vom Juristen zum Filmproduzenten?**

Schon als Jugendlicher habe ich Arthouse-Filme geliebt, besonders die Werke von Claude Chabrol, Federico Fellini, Andrej Tarkowskij oder Ingmar Bergman haben mich fasziniert. Vier Jahre lang hatte ich in Freiburg als Anwalt gearbeitet, bis ich mich entschloss, Filme zu machen, wobei ich glücklicherweise durch meine anwaltliche Tätigkeit schon Kenntnisse von den wirtschaftlichen und rechtlichen Zusammenhängen einer Filmproduktion besaß. Das hat mir sehr geholfen. Ich kam schnell in die Branche hinein. In zwölf Jahren hatte ich etwa 20 Spielfilme produziert. Mein großer Traum war es aber, Regisseur zu werden, doch dieser Wechsel wollte mir nicht gelingen. Also habe ich wieder die Reißleine gezogen und erneut eine Kehrtwende gemacht.

#### **In Richtung Ihres zweiten Studiengangs, der Philosophie.**

Genau. Das war die »Rückkehr zur Wurzel«, wie der chinesische Philosoph Lao-tse es ausgedrückt hat. Die Philosophie war immer schon meine Leidenschaft, und ich wollte das Wissen

der alten Philosophen weitergeben. Es ist bis heute unerreicht, aber zu großen Teilen in Vergessenheit geraten.

#### **Wie verdient man als Philosoph Geld?**

In der ersten Phase war ich im Nebenberuf als Medienanwalt tätig. Dadurch hatte ich glücklicherweise keinen finanziellen Druck – und doch genügend Zeit, um meine Schule zu gründen.

#### **Hatten Sie bei diesen Richtungswechseln mit Zweifeln oder anderen Widerständen zu kämpfen?**

Selbstverständlich hatte ich Zweifel und Existenzängste. Aber solche Unsicherheiten gehören dazu. Stärker war der Drang, in meinem Leben etwas Wichtiges und Sinnvolles zu tun, mit dem ich mich identifizieren kann. Und ich besaß genügend Selbstvertrauen in meine Fähigkeiten. Ich habe daran geglaubt, dass ich durch die Philosophie wesentliche Dinge, die mich beschäftigen, ausdrücken kann.

#### **In Ihrem aktuellen Buch geht es um das »Glück des Wanderns«. Was hat das Wandern mit praktischer Lebensphilosophie zu tun?**

Wer wandert, hat mehr vom Denken! »Traue keinem Gedanken, der im Sitzen kommt«, meinte Nietzsche. Wenn ich mich in der freien Natur bewege, gewinne ich einen neuen Blick auf mich selbst und auf mein Leben. Ich bekomme Abstand zu mir selbst und zu meinem Lebensalltag. Gleichzeitig nehme ich mich stärker wahr, wenn ich über einen Waldboden laufe oder einen anstrengenden Aufstieg hinter mir habe. Beim Wandern sind Körper und Geist in Bewegung, schon dadurch kann Neues gedacht werden. Zudem eröffnet sich mir beim Wandern mit jedem Schritt eine neue Perspektive. Die Natur rührt uns an. Wir verändern uns, gelangen zu neuen wertvollen Einsichten. Ich finde, es gibt keine Freizeitbeschäftigung, die heilsamer für Körper, Geist und Seele ist, als das Wandern. Nicht umsonst sind viele positive Metaphern über den Lebensweg dem Wandern entlehnt, zum Beispiel »den eigenen Weg zu finden« oder »die alten Pfade zu verlassen«.

#### **Gab es wichtige Entscheidungen im Laufe Ihres Lebens, die Sie beim Wandern getroffen haben?**

Ich habe fast alle wichtigen Entscheidungen auf Wanderungen oder längeren Spaziergängen getroffen. Dazu gehören die beiden großen beruflichen Kehrtwenden in meinem Leben. Regelmäßig habe ich ein kleines Diktiergerät dabei, um wichtige Gedanken und Ideen zu notieren, die mir beim Wandern in den Sinn kommen.

#### **Gibt es im Leben eines Philosophen eigentlich auch gedankenlose Zeit?**

Das ist eher eine Baustelle von mir – berufsbedingt. Ich lese sehr viel und mit großer Leidenschaft, vielleicht zu viel. Ein bisschen mehr Leichtigkeit im Leben und Denken täte mir gut. Ich arbeite daran: durch Meditation, Qigong, Gitarrenspiel, Belletristik, mehr Pausen und Auszeiten. Und mit gutem Schlaf. ☺

BESTE FREUNDINNEN.  
FÜR IMMER



ISABELLE  
HUPPERT

CHLOË GRACE  
MORETZ

GRETA

GAPELIGHT ADAPT ELITE SKE SHOWBOX

JETZT IM KINO