

„Sei ein Seemann.
Versuche nicht Wind und
Wetter zu ändern, sondern
richte deine Segel!“
(Teles, griechischer Philosoph)



VITA

im Interview mit Philosoph
Dr. Albert Kitzler,
Autor von „Wie lebe ich ein gutes Leben?“

Lieber Herr Dr. Kitzler, Ihr Buch behandelt sehr tiefgreifend die wesentlichen Lebensfragen, die die Menschen interessieren um ein glückliches bzw. „gutes Leben“ zu führen. Sie vermitteln dies dem Leser hinsichtlich des Wissens der antiken Weisheitsdenker. Wann haben Sie begonnen, sich mit den Schriften der alten Denker auseinanderzusetzen, und wie hat sich Ihr Leben dadurch verändert?

Im Alter von 16 oder 17 Jahren las ich die ersten philosophischen Texte und war begeistert davon, wie die alten Griechen im Umfeld des Sokrates Philosophie betrieben. Damals war die Philosophie vor allem „Seelenheilkunde“. Es ging ihr um die Frage, wie wir zu leben haben, um unsere tiefsten Sehnsüchte nach einem guten Leben zu erfüllen. Ich spürte in diesen Einsichten der großen Denker eine ungeheure Kraft, Tiefe und Weisheit, die ich in dieser Form nirgendwo sonst fand. Sie prägten sich tief bei mir ein und begannen langsam aber stetig, mein Denken, Fühlen und Wollen zu beeinflussen.

In Ihrem Buch schreiben Sie, wenn man gelernt hat, sich selbst wahrzunehmen und in der Folge besser zu verstehen, kann man auch den Mitmenschen besser verstehen und sich mit ihm verbundener fühlen. Wäre dies ein erster Schritt hin zu einem „guten Leben“?

Nicht nur ein erster Schritt, sondern eigentlich schon zwei Schritte und zwar sehr große. Man kann vereinfachend sagen, dass es im Leben drei Bereiche gibt, in denen wir uns bewähren müssen, wenn wir ein zufriedenes Leben führen wollen: die Welt, die Anderen und wir selbst. Um uns selbst gerecht zu werden, sollten wir aufmerksam und kontinuierlich unsere eigenen vielfältigen Bedürfnisse und Sehnsüchte, Ängste und Sorgen, Stärken und Schwächen erkennen und lernen, mit diesen Kräften auf die beste Weise umzugehen, das heißt sie harmonisch in ein Ganzes zu integrieren.

Die wachsende Selbsterkenntnis befähigt uns, auch Andere besser zu verstehen. Begegnet uns nun jemand mit Konfrontation oder Aggression, so können wir erahnen, welche tiefgreifenden, ungelösten Konflikte und Probleme der Andere hat. Statt aggressiv oder verletzt zu reagieren, können wir uns sagen: „Mit dieser Aggression meint er nicht mich, sondern eigentlich sich selbst, ... ich bin froh, dass ich seine Probleme nicht habe ...“. Solche Gedanken führen dazu, dass die Aggression des Anderen uns gar nicht erreicht oder wirkungslos an uns abprallt. Wir sind in der Lage, statt mit Aggression zu antworten, uns entweder gelassen abzuwenden oder, wenn möglich, andere Seiten unseres Gegenübers zu sehen und anzusprechen und so den Konflikt in ein sanfteres Fahrwasser zu überführen. Häufig beendet das die Aggression.

**Deshalb sagte Konfuzius:
„Der Weise kennt keinen
Streit“.**

Welches Zitat der alten Weisheiten der Antike begleitet Sie stets auf dem Weg zu „Ihrem guten Leben“?

Mich begleitet mehr als eine Weisheit auf meinem Weg und das ist gut so. Denn eine einzige Weisheit reicht gewiss nicht aus, um die vielfältigen Probleme und Herausforderungen des Lebens zu meistern. Ein Zitat, an das ich häufig denken muss, stammt von dem griechischen Philosophen Teles und lautet: „Sei ein Seemann. Versuche nicht Wind und Wetter zu ändern, sondern richte deine Segel!“ Wer diese Kunst beherrscht, der hat verstanden, mit dem Leben und der Welt, wie sie sind, umzugehen. Ein solches Verhalten können wir einüben und trainieren. Was wir dazu brauchen sind Ausdauer, Lernbereitschaft und eine Portion Lebensphilosophie.

Ein Satz aus Ihrem Buch lautet: „Willst du etwas an deinem Leben ändern, was dich belastet oder stört, ändere deine Gewohnheiten, sonst ändert sich nichts.“ – Was meinten die antiken Weisheitsdenker dazu?

Aristoteles sagte, der Mensch habe zwei Naturen. Die eine sei ihm bei Geburt mitgegeben, die andere schaffe er sich selbst durch seine Gewohnheiten. In gewisser Hinsicht können wir sagen, wir sind nichts anderes als unsere Denk-, Verhaltens- und Lebensgewohnheiten, die stets bestimmte Gefühle zur Folge haben und letztlich verantwortlich dafür sind, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Diese Gewohnheiten können wir ändern, indem wir ein bestimmtes Denken oder Verhalten einüben. Bringen wir die nötige Selbstdisziplin und Beharrlichkeit auf, dann entsteht aus der Übung eine feste Gewohnheit. Wir haben unser Leben geändert. Auf diese Weise können wir, wie es Seneca sagte: „uns selbst glücklich machen!“

Und eigentlich ist dies der einzige Weg, unsere Zufriedenheit mit dem Leben nachhaltig zu steigern: die Arbeit an sich selbst, die Alten nannten es „Selbstsorge“. Konfuzius sagte: „Etwas lernen und sich immer wieder darin üben, schafft das nicht Freude?“ Statt „Freude“ können wir auch sagen Glück, Zufriedenheit oder Erfüllung. Hinzuzulernen und sich immer wieder darin zu üben, so dass das Gelernte ein Teil unserer selbst wird, führt zu Glück und Erfüllung. Alles, was mich persönlich weitergebracht hat und dazu beigetragen hat, dass ich mich besser fühle, mehr lache und heiterer geworden bin, kann ich darauf zurückführen, dass ich mir irgendwann etwas Gutes angewöhnt und daran bis heute kontinuierlich festgehalten habe, wie z.B. regelmäßigen Sport, zwei jährliche Diäten, einen arbeitsfreien Tag in der Woche, regelmäßigen Urlaub, kontinuierliches Tagebuchschreiben, Atemübungen usw.

Abschließend möchte ich Sie gerne fragen, was es eigentlich für Sie persönlich bedeutet ein „gutes Leben“ zu führen?

Auf eine kurze Formel gebracht bedeutet für mich ein gutes Leben, heiter und gelassen zu leben. Um in diese Grundstimmung zu kommen, sollten wir uns bemühen, maßvoll und selbstgenügsam, innerlich ausgeglichen und achtsam zu leben und möglichst viele Ängste und Sorgen abzubauen. Das erreichen wir nicht durch Besitzanhäufung, sondern durch einen guten Umgang mit uns selbst. Häufig sind äußerer Besitz und Erfolg sogar ein Hindernis. Vielleicht vermissen Sie in dieser Aufzählung die Gesundheit. Aber gerade das alles ist Gesundheit, jedenfalls seelische. Und dieser folgt häufig auch die körperliche. Wo das aber einmal nicht der Fall ist, da gibt uns die erlangte innere Stärke und Stabilität die Kraft und die Duldsamkeit, eine Krankheit zu ertragen und selbst mit dieser Krankheit noch so gut zu leben, wie es eben möglich ist, oder, wenn es denn sein muss – und dieser Tag wird für jeden von uns kommen – gut zu sterben. Ein griechischer Philosoph sagte einmal: „Ein großes Unglück ist es, das Unglück nicht ertragen zu können.“ Dieses geduldige Ertragen dessen, was wir nicht ändern können, ist bereits eine Form der Überwindung von Unglück und eine Hinwendung zu einem glücklicheren Leben.



Dr. Albert Kitzler studierte Philosophie und Jura in Freiburg. Bevor er sich ganz der praktischen Philosophie widmete, arbeitete er als Rechtsanwalt und Filmproduzent (1994: Oscar für den Kurzfilm „Schwarzfahrer“). Seit 2000 intensivierte er seine Studien zur antiken Philosophie. 2010 gründete er eine Schule für antike Lebensweisheit, wo er Seminare leitet und Vorträge hält (www.massundmitte.de).

Albert Kitzler
Wie lebe ich ein gutes Leben
Philosophie für Praktiker
Pattloch Verlag, April 2014
19,99 Euro (D)
30,50 Euro (A)

„Wie lebe ich ein gutes Leben“ verbindet die westliche mit der östlichen Philosophie und lädt ein, den Spuren der großen antiken Denker und Weisheitslehrer zu folgen: Seneca, Epikur, Konfuzius, Laotse u.v.a. Es geht um Selbsterkenntnis, den Umgang mit dem Wandel der Zeiten und die Beziehung zu anderen Menschen. Dabei erfahren wir, wie wir gelassener, glücklicher und bewusster leben können. Albert Kitzler führt uns zu den Quellen der Erkenntnis zurück. Er übersetzt die Gedanken der bedeutendsten Weisheitslehrer aus Griechenland, Rom, Indien und China mit großer Souveränität in unseren Alltag und zeigt, wie das Wissen dieser Philosophen unser Leben auf ganz praktische Weise bereichern kann.