

**LEBENSCHULE.** Wie wird man glücklich? Schon in der Antike zerbrach man sich den Kopf darüber. Und fand Lösungen. Wie sehr die alten Lehren auch für unser Leben gelten, zeigt das neue Buch des Philosophen Albert Kitzler.

**E**igentlich müssten wir längst wissen, wie's geht. Zufrieden, ausgeglichen zu sein, mit sich und der Welt im Reinen. Schließlich haben sich schon vor mehr als 2000 Jahren die Weisesten der Weisen die Köpfe darüber zerbrochen: Wie gelingt ein gutes Leben? Und: Ihre Erkenntnisse sind heute genauso aktuell wie damals, wenn sie auch jetzt unter Namen wie Burn-out, Monitoring, Win-Win-Situation oder Selbstfindungstrip laufen. Doch wenn das Wissen ums Glück auch so alt ist wie die Welt: Die Umsetzung gelang zu allen Zeiten nur wenigen Menschen. „Weil uns niemand, keine Schule und keine Uni, beibringt, wie das geht“, sagt der deutsche Philosoph Albert Kitzler, 59. Der Leiter einer „Schule für antike Lebensweisheit“ in Berlin hat in seinem aktuellen Buch „Wie lebe ich ein gutes Leben“ die bedeutendsten Lehrsätze von Sokrates bis Konfuzius zusammengetragen und für die heutige Zeit aufgearbeitet. Schon mit 17 Jahren war Kitzler davon überzeugt, dass Glücklicherweise das Wichtigste im Leben ist. Aber was musste er dafür tun? „Die besten Antworten fand ich, als ich die Texte der antiken Philosophen las“, erzählt er. Eine Liebe, die hielt und sein Leben veränderte. Wir baten ihn zum Interview.

**„WIR VERNACHLÄSSIGEN UNSER SEELENLEBEN STRÄFLICH. DAS HAT FOLGEN!“**

**WOMAN:** Die Menschen wussten eigentlich immer, was ein glückliches Leben ausmacht. Aber umsetzen konnten sie es zu keiner Zeit, oder nur die wenigsten. Warum ist das so schwer?

**KITZLER:** Weil uns keiner beigebracht hat, was wir tun müssen, um gut zu leben. Wir lernen in der Schule und an der Uni alles Mögliche, aber wie wir uns selbst besser kennenlernen, wie wir mit Misserfolgen, Schicksalsschlägen, Trennungen, Verlust, dem Älterwerden, der Einsamkeit, Zukunftsängsten usw. umgehen sollen, das lehrt uns niemand. Die Antike hat sehr hilfreiche Techniken entwickelt, die uns dabei unterstützen, unsere Lebensprobleme besser in den Griff zu bekommen. Aber sie müssen bekannt gemacht, verstanden, gelernt und eingeübt werden. Die Schwierigkeit der Umsetzung hat aber auch noch andere Gründe, die beim Einzelnen liegen. Wie etwa mangelnde Selbstbeherrschung oder Beharrlichkeit oder ein unzureichendes Verständnis unserer eigenen Natur. Das war übrigens früher nicht anders als heute.

**WOMAN:** *Erkenne dich selbst – das wusste schon Sokrates. Dieser Satz leuchtet total ein. Er ist aber auch leichter gesagt...*

**KITZLER:** Ja. Die Selbsterkenntnis war eines der zentralen Themen der antiken

praktischen Philosophie in West und Ost. Man sah in ihr den Schlüssel zum eigenen Glück: „Wer sein Herz kennt, den kennt das Glück“, heißt es in einem ägyptischen Papyrus. Aus den vielen antiken Weisheitstexten habe ich mir an die 300 wichtige Stellen zu diesem Thema herausgeschrieben; etwa, dass zur Selbsterkenntnis zunächst einmal Sammlung und innere Ruhe nötig sind: „Der Mensch erkennt sein Spiegelbild nicht im fließenden Wasser“, sagte Konfuzius. Oder das indische „Das bist Du!“ (Tat tvam asi), das uns auffordert, uns im anderen wiederzuerkennen. Der Philosophenkaiser Marc Aurel drückt dies so aus: „Wenn du an dem Fehler eines anderen Anstoß nimmst, wende deinen Blick auf dich selbst und prüfe, ob du nicht ähnliche Fehler hast.“ Folgen wir den Ratschlägen in diesen Zitaten, werden wir ein besseres Gefühl und Verständnis für unsere eigentlichen Bedürfnisse, Wünsche oder Ängste bekommen.

**WOMAN:** Was wären Beispiele für ungenügende Selbsterkenntnis? →

»Die Selbsterkenntnis war früher ein zentrales Thema. »Wer sein Herz kennt, den kennt das Glück«, hieß es etwa.«

**ALBERT KITZLER, 59**  
PHILOSOPH / AUTOR



**NEUE WEGE.**

Dr. Albert Kitzler studierte Philosophie und Jus in Freiburg, arbeitete als Anwalt und Filmproduzent, bevor er sich ganz der antiken Philosophie widmete. 2010 gründete der Vater zweier Töchter eine Schule für antike Lebensweisheit in Berlin (**massundmitte.de**). Kitzler leitet Seminare und hält Vorträge.



Wie  
ein

**Antike  
Weisheiten  
aktueller  
denn je**

gutes  
Leben  
geht ...

# Der Mensch hat 2 Naturen

**WEISHEIT RELOADED.** Wie kann man die Lehren der antiken Weisen in die Praxis umsetzen? Autor Albert Kitzler wählte für uns einige Kostproben aus.

## Wie geht: Selbsterkenntnis?

**ÜBER SICH NACHDENKEN.** Was ist für uns gut, was schadet uns? Nur wenn wir uns selbst besser verstehen, können wir das wissen. Die alten indischen Lehren betonen die Wichtigkeit von Meditation zu diesem Zweck. Buddha fordert uns zu Achtsamkeit auf. Wir sollen unseren Gefühlen auf den Grund zu gehen, unser Verhalten beobachten und kritisch hinterfragen. Offene Aussprache mit anderen, gescheite Bücher lesen, Gedanken aufschreiben hilft da sehr.

## Wie geht: Ruhe?

**ABSCHALTEN.** Wir arbeiten viel und genießen zu wenig. Für unser seelisches Wohlbefinden müssen wir aber auf Ruhepausen achten. Seneca riet, wir sollten uns periodisch aus der Geschäftigkeit herausziehen, uns besinnen und aus der Distanz auf unser Leben und unsere Arbeit schauen. Wir sollten in der Natur Ruhe suchen, um über uns nachzudenken zu können. „Ein Bogen, den man immer gespannt hält, bricht eines Tages.“ Wir nennen das heute Burn-out.

## Wie geht: innere Balance?

**NICHTS ÜBERTREIBEN.** Wir sollten unseren verschiedenen Bedürfnissen gerecht werden und nicht einseitig leben. Jede Begierde will Herr über das Ganze werden und andere unterdrücken. (Platon) Zahlreiche weit verbreitete Krankheiten von Bluthochdruck bis zu Angstzuständen sind auf solche Einseitigkeiten zurückzuführen, wie Zielkonflikte zwischen Arbeit, Hobbys, Erfolg, Familie, Freizeit etc.

## Wie geht: Gewohnheiten ändern?

**DER INNERE SCHWEINEHUND.** Aristoteles meinte, der Mensch habe zwei Naturen. Eine durch die Geburt mitgegebene und eine durch unsere Gewohnheiten selbst geschaffene. Neue Gewohnheiten entstehen durch Übung, „durch häufiges, vernunftgesteuertes Bewegtwerden“ (Aristoteles). Gemeint ist nichts anderes als die Überwindung der eigenen Trägheit. Willst du ändern, was dich belastet oder stört? Ändere deine Gewohnheiten, sonst ändert sich nichts.

## Wie geht: Selbstprüfung?

**BILANZ ZIEHEN.** Selbsterkenntnis ist ein dynamischer Prozess. Es gilt, immer wieder hinzuschauen, wo wir stehen, und zu prüfen, ob wir Fortschritte machen. Tun wir dies nicht, lautet die Frage: Woran liegt es? Monitoring nennt man das im heutigen Wirtschaftsleben. Der römische Philosoph Seneca schwor auf die tägliche Selbstprüfung vor dem Schlafengehen: „Was kann es Schöneres geben als die Gewohnheit, den ganzen Tag zur Prüfung an sich vorüberziehen zu lassen. Und was für ein Schlaf folgt auf diese Selbstschau. Wie ruhig, wie tief, wie frei!“

**KITZLER:** Wenn jemand nicht weiß, dass – und aufgrund welcher Prägungen – er die sachliche Kritik eines anderen als persönlichen Angriff wertet, wird er weder die Kritik positiv für sich nutzen können, noch angemessen darauf reagieren. Oder: Wir sind in einer langjährigen Beziehung und gestehen uns nicht ein, dass sie uns nicht mehr erfüllt. Oder aber: Jemand, der mit Zahlen arbeitet, ist sehr unglücklich in seinem Job, weil er seine eigentliche künstlerische Kreativität verdrängt hat.

**WOMAN:** *Heute hat man ja direkt schon die Pflicht, für sein Glückseligkeit etwas zu tun. Unzählige Ratgeber zum Thema wollen motivieren. Wie hoch schätzen Sie das Glücks-Level unserer Gesellschaft ein?*

**KITZLER:** Gemessen an dem historischen einmaligen Wohlstand in vielen Ländern der Erde ist das Niveau von nachhaltigem Glück verhältnismäßig niedrig. Materielle Güter scheinen für das Level seelischer Ausgeglichenheit und das Wohlbefinden nicht ausschlaggebend zu sein. Das wussten schon die Alten. „Glück und Unglück liegen nicht in äußeren Gütern, sondern in der eigenen Seele“, sagte Demokrit. Wichtig wäre zu erkennen, dass jeder von uns mit ein wenig Anleitung und Übung glücklicher, zufriedener sein könnte, als er es ist. Manchmal sind es ganz einfache Dinge, die wir relativ leicht erlernen könnten, etwa sich über die Fehler anderer Menschen nicht aufzuregen.

**WOMAN:** *Stichwort: andere. So sehr sich ein Einzelner auch bemühen mag, er lebt nicht alleine, ist von anderen abhängig...*

**KITZLER:** Wir sind für unser Glück selbst verantwortlich, nie die anderen oder die Umstände. Bei den Alten klingt das so: „Nicht die Dinge oder die anderen sind gut oder schlecht, sondern unsere Vorstellung von ihnen.“ Wir müssen lernen, mit den anderen so umzugehen, wie sie sind, und unser Wohlbefinden so weit wie möglich unabhängig zu machen von der Willkür anderer oder den Zufällen des Schicksals. Das war eines der wichtigsten Ziele des antiken Weisheitsdenkens. Wir bleiben uns selbst treu und ruhen in unserer Mitte, mag kommen, was will. Es ist nicht einfach, dahin zu gelangen, aber wir können lernen, uns dem anzunähern.

**WOMAN:** *Zum Thema „andere“ fallen einem auch noch die vielen Egoisten ein.*

**KITZLER:** Wer richtig über sich selbst nachdenkt, wird erkennen, dass er die Harmonie mit seinen Mitmenschen sucht und braucht. Die Alten kannten zwei Arten von Egoismus: Die schlechte, die Selbstsucht, befriedigt rücksichtslos persönliche Bedürfnisse auf Kosten der anderen. Auf lange Sicht schaden wir uns damit selbst am meisten, da wir emotional verarmen. Die Seele wird krank, weil wir andere wesentliche Bedürfnisse vernachlässigen: die nach Zuwendung, Mitmenschlichkeit, Geborgenheit, Liebe. Der gute Egoismus erkennt, dass diese Bedürfnisse essenziell sind und es zur richtigen Pflege des Selbst gehört, tiefe emotionale Beziehungen aufzubauen und den Frieden mit seinen Mitmenschen zu suchen. Deshalb hatten das gegenseitige Verstehen, das Mitgefühl, die Liebe einen zentralen Stellenwert im Weisheitsdenken der Antike.

**WOMAN:** *Die Menschen hätten aber das Wesentliche aus den Augen verloren, sagen Sie in Ihrem Buch. Was ist für Sie das Wesentliche?*

**KITZLER:** Dasselbe, was es für die Alten war: innere Ausgeglichenheit, eine Harmonie der Seelenkräfte, aufrichtig und authentisch sein, d.h., dass wir unser Denken, Reden, Fühlen und Handeln in Übereinstimmung bringen; dass wir innerlich unabhängig und selbstbestimmt leben; dass wir maßvoll, selbstgenügsam, heiter und gelassen sind und unsere Ängste und Sorgen reduzieren. Und dass wir uns in erster Linie darum kümmern, und die Selbstsorge nicht immer hinter Arbeit, Karriere, Besitzstreben usw. zurückstellen. Es ist unsinnig, dass wir zehn oder 20 Mal mehr Zeit auf die Arbeit oder äußere Organisation unseres Lebens verwenden als auf die Pflege unseres Seelenlebens. Wir vernachlässigen uns

sträflich. Die Strafe aber ist Unzufriedenheit, Unruhe, Beziehungsunfähigkeit, emotionale Verarmung, Angst.

**WOMAN:** *Ein großer Glückskiller ist wohl auch die Unentschlossenheit. „Das Leben geht mit Aufschieben dahin. Wie kann man Muße finden, bevor man stirbt?“ Das sagte schon Epikur, wie Sie schreiben!*

**KITZLER:** An diesem Beispiel können wir deutlich sehen, dass sich im Hinblick auf das gute Leben nichts geändert hat. Wie zu Zeiten Epikurs verschoben auch wir die wichtigen Dinge auf eine Zukunft, die wir vielleicht nie erleben werden. Wir sehen nicht, dass der wichtigste Augenblick immer der gegenwärtige ist. Muße finden wir nicht, wir nehmen sie uns oder nehmen sie uns nicht. Wir sollten uns stets bewusst sein, dass für unsere Zeit ausschließlich

wir selbst verantwortlich sind. Niemand zwingt uns zu Terminen. Wir können in jedem Moment sagen: „Schluss! Jetzt bin ich dran! Und alles andere wartet!“ Und es ist sehr wichtig, dies hin und wieder auch zu tun.

**WOMAN:** *Auch unser „Burn-out“ war damals schon bekannt. Aber die Weisheit „Wer viel arbeitet, muss viel ruhen“ wird heutzutage besonders oft mit Füßen getreten. Die Frage ist nur: Hat der Mensch heute überhaupt eine andere Chance, als mit dem Strom zu schwimmen? Er muss eine Familie ernähren, ein Haus abzahlen, fürchtet um seinen Job. Wie kann man sich da trotzdem selbst gerecht werden?*

**KITZLER:** Indem wir damit anfangen, unser Leben nach unseren wichtigsten Bedürfnissen und Werten zu organisieren: Alles hat seine Zeit und sein rechtes Maß! Insofern ist Lebenskunst eine Messkunst, wie Platon sagte. Wenn wir bereit sind, auf das eine oder andere zu verzichten, findet sich Zeit für alles. Ich habe mehr als ein Mal auf verlockende Angebote,

Geld und Rang verzichtet, um mir dafür Zeit und Lebensqualität zu erkaufen. Das hat mir sehr gut getan. Wenn ich heute umso mehr Freude und Glück empfinde, verdanke ich das dem inneren Reichtum, der sich so entwickeln konnte. Mein Wunsch nach Besitz und Vermögen, den ich lange hegte, ist darüber vollständig eingeschlafen.

**WOMAN:** *Sie selbst führen offenbar ein gutes Leben?*

**KITZLER:** Die Alten warnen davor, sich selbst für glücklich zu halten. Das ist oft der Beginn von Hochmut. „Der Weise vergisst nie, dass er morgen im Straßengraben liegen kann“, warnte Menzius. Was ein gutes Leben für mich ist, habe ich ja schon angedeutet. Vor allem Übereinstimmung mit sich selbst, innere Ausgeglichenheit, heitere Gelassenheit. Seit ich mich intensiv mit antiker Lebensweisheit beschäftige, hat sich mein Wohlbefinden spürbar verbessert. Ich bin ruhiger geworden, lache mehr, schlafe besser, streite mich nicht mehr, brauche weniger und genieße mehr. Aber ich sehe auch immer etwas, das ich noch besser machen kann.

**WOMAN:** *Wie kommt man zu heiterer Gelassenheit?*

**KITZLER:** Indem wir uns von unseren äußeren Ambitionen nicht tyrannisieren lassen. Es ist gut und wichtig, Ziele und Wünsche zu haben und zu verfolgen. Wenn ihre Verwirklichung aber nicht nur von uns abhängt, sollten wir ihnen nicht zu viel Raum in unserem Denken und Hoffen geben. Erfüllen sie sich, ist es gut, erfüllen sie sich nicht, ist es auch gut, vielleicht sogar besser: „Wer weiß schon, ob einer, der eine schöne Frau heiratet, sich damit mehr Glück oder Unglück ins Haus holt“, meinte Sokrates. Eine solche Haltung – Buddha nannte es: loslassen können – haben viele Weise im alten China, in Indien und Griechenland vorgelebt. Je weniger wir wollen, umso mehr bekommen wir, mindestens aber Weisheit und Gelassenheit. Und darin ist vielleicht alles mit eingeschlossen, wonach wir uns wirklich sehnen.

»Wir können in jedem Moment sagen: >Schluss, jetzt bin ich dran. Alles andere wartet!< Und wir sollten das auch tun!«

**ALBERT KITZLER  
ÜBER PRIORITÄTEN**



**„WER NICHT IN DEN SPUREN ANDERER WANDELT, KOMMT NICHT ANS ZIEL.“**

(Konfuzius)

**PHILOSOPHIE ZUM ANFASSEN.**

In seinem Buch „Wie lebe ich ein gutes Leben“ (Pattloch, € 20,60) führt Albert Kitzler zu den Quellen der Erkenntnis und übersetzt die Gedanken antiker Weisheitslehrer in unseren Alltag. Ob Beziehung, Familie, Beruf, Ängste oder Schicksalsschläge – alles wird abgedeckt.