

## Die einzige Wissenschaft, die die Frage stellt: Wie sollen wir leben?

etwas anfangen in ihrem Leben – ohne entmündigt zu werden wie oft durch Therapien“, sagt Gerd Achenbach, der in Deutschland als Erster eine philosophische Praxis eröffnete. Er betreut unter anderem viele „Emanzipationsopfer“, wie er sie nennt. Frauen zwischen 20 und 40, die sich mit Kind, Job und Partner fragen: Wer bin ich? Was darf ich tun, ohne meine Emanzipiertheit aufs Spiel zu setzen? Warum seine Klienten Rat bei der Philosophie suchen, ist für Achenbach klar: „Sie ist die einzige Wissenschaft, die sich mit der Frage beschäftigt: Wie sollten wir leben?“.

### Drei wichtige Lebensfragen und die Antworten bekannter Philosophen:

#### Wie kann ich glücklich sein?

Sokrates (470–399 v. Chr.) war der Meinung, dass wir das Wissen vom Guten und damit auch

### Lust auf Denken?

• Adressen und Telefonnummern philosophischer Berater in ganz Deutschland gibt's im „Praxenverzeichnis“ unter [www.pro-phil.de](http://www.pro-phil.de)

• Anschriften der Volkshochschulen finden Sie im Telefonbuch

von einem glücklichen Leben in uns tragen. Dieses Wissen brauchen wir nur aufzuspüren, ernst zu nehmen und zu aktivieren. Dazu, so lehren die Philosophen

Seneca (4 v. Chr. – 65 n. Chr.), Epiktet (um 50–138 n. Chr.) und der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel (121–180 n. Chr.), bedarf es fortwährender Übung. Und kritischer Selbstreflexion. Es gebe Menschen, behauptet Seneca in seiner Schrift „Vom glückseligen Leben“, deren Bewusstsein ihrer selbst so weit herabgesunken sei, dass sie sich fragten: „Sitze ich jetzt?“. Wer sich so wenig Gedanken über sich selbst mache, sei nicht in der Lage, ein glückseliges Leben zu führen. Wir müssen uns das oftmals auch schmerzhaft Nachdenken über uns selbst, die permanenten „Selbstbetrachtungen“ (Marc Aurel) zumuten und nach den Ergebnissen handeln, um glücklich zu sein. Denn das Glück ist nach

## Die philosophische Beraterin Dr. Annegret Stopczyk-Pfundstein, 51

### Autorin und Philosophin

([www.stopczyk-philosophie.de](http://www.stopczyk-philosophie.de)).

### Frau Stopczyk, wie funktioniert eine philosophische Beratung?

Menschen kommen mit Fragen zu mir, und ich stelle mein Wissen und meine Philosophie zur Verfügung, um die philosophische Ader, das Selbstdenken anzuregen. **Was fragen die Leute?** Zum Beispiel: Mein altes Leben ist vorbei, wie kann ich meinem neuen einen Sinn geben? Oder: Nach welchen Idealen will ich mein Kind erziehen und wie setze ich sie um? Auch: Ich möchte glücklich sein, aber es gelingt mir nicht, wie kann ich das ändern? **Sie sind Philosophin.**

### Stellen Sie auch Gedanken anderer Philosophen vor?

Ja, natürlich. Je nach Wunsch. Ich mache Vorschläge, und alles, was den Menschen anspricht, sein Denken anregt, ihn berührt, das vertiefen wir gemeinsam. **Was kommt dabei heraus?** Viele lernen, ihre ganz persönlichen philosophischen Momente zu bemerken und zu analysieren.



Aristoteles (384–322 v. Chr.) ein „Tätigsein der Seele gemäß ihren eigenen Fähigkeiten“. Es wird uns nicht vom Schicksal geschenkt, sondern wir müssen uns darum bemühen.

### Wie gebe ich meinem Leben einen Sinn?

Einen Ansatz für eine Antwort könnten die Worte des dänischen Philosophen Sören Kierkegaard (1813–1855) bringen: „Es gilt, eine Wahrheit zu finden, die Wahrheit für mich sein kann. Die Idee zu finden, für die ich leben und sterben will.“ Das hört sich sehr hochtrabend an. Sicher hat nicht jeder ein großes Lebensziel. Aber ist es nicht so, dass wir glücklich sind, wenn wir uns immer wieder ganz eigene Ziele setzen und nach unseren persönlichen Überzeugungen handeln? Anstatt den Zielen nachzujagen und die Ideen zu übernehmen, die andere oder die Gesellschaft uns vorgeben? Ein Risiko ist dabei kein Einwand: „Lieber ein Narr sein auf eigene Faust als ein Weiser nach fremdem Gutdünken“, sagte der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche (1844–1900).

### Was kann ich tun, wenn ich mir Sorgen um die Zukunft mache?

Der Mensch lebt von Natur aus inmitten der „totalen Unverlässlichkeit“, lehrt uns der deutsche Philosoph Karl Jaspers (1883–1969). Angst gehört zum Leben: Sie ist sogar die „Grundbedingtheit des Daseins“ (Kierkegaard). Es geht also darum, mit der Angst zu leben und nicht gegen sie. Nur so finden wir eine existentielle Gelassenheit, die es uns ermöglicht, ein Leben zu leben, „ohne zu verfolgen und ohne zu fliehen“, wie Marc Aurel in seinen „Selbstbetrachtungen“ schreibt. Lassen sich Sorgen allerdings nicht vertreiben, „ist die übliche Form der Tröstung gutes Zureden“, so der Schweizer Philosoph und Bestsellerautor Alain de Botton, 34, in seinem Buch „Trost der Philosophie“ (Fischer Taschenbuch Verlag, 9,90 Euro). Doch das, so de Botton, kann ein grausames Mittel gegen Besorgnis sein, weil man damit unterstellt, dass es eine Katastrophe wäre, würde das Schlimmste tatsächlich eintreten. Alain de Botton verweist deshalb auf einen Rat Senecas: „Willst du aller Bekümmernis ledig werden, so stelle dir vor, dass alles, dessen Eintreten du befürchtest, auch unbedingt eintreten wird.“ Denn wer sich das Schlimmste ausmalte, wird zum einen begreifen, dass es unwahrscheinlich ist, dass dieses auch eintritt. Und zum anderen feststellen, dass er, wenn es einträte, meistens damit leben könnte.

Die Antworten entstanden in Zusammenarbeit mit dem philosophischen Berater Günter Spielmann aus Hamburg. Kontakt: ggspielmann@freenet.de, Telefon 040/49 59 13.



## Philosophie gibt Gelassenheit

WILHELM SCHMID, 50, IST EINER DER BEKANNTESTEN DEUTSCHEN PHILOSOPHEN\*

**Herr Schmid, was ist Ihrer Meinung nach der Grund dafür, dass sich junge Leute wieder für die Philosophie interessieren?** Vielleicht sind einige in einer problematischen Situation. Es liegt aber wohl auch daran, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der sehr vieles sehr fragwürdig ist. Und in der gerade die Jungen keinen Gesprächspartner für ihre Fragen finden. Zum Therapeuten gehen sie nicht. Man ist ja nicht krank, wenn man nach dem Leben fragt. Die meisten wenden sich auch nicht an einen Theologen, weil die Theologie über Jahrhunderte ihr Renommee verspielt hat. Was bleibt, ist die Philosophie. **Ist Philosophie die neue Form der Therapie?** Sie ist keine Therapie, aber sie kann so wirken. Weil Menschen, die etwas durchdacht haben, ihr Leben korrigieren und sich neu orientieren können. Das Wort Therapie kommt aus dem Griechischen und bedeutet eigentlich Sorge und Pflege. In diesem Sinn kann Philosophie Therapie sein. **Bietet Philosophie Lösungen?** Nein, weder direkte Lösungen noch konkrete Antworten. Das klingt erschütternd, aber meine Erfahrung ist, dass die Menschen genau das suchen: einen offenen Raum, in dem sie thematisieren können, was sie bewegt. Ohne eine Diagnose zu bekommen, wie vielleicht vom The-

rapeuten: „Sie haben ein Problem mit Ihrer Kindheit.“ Oder von einem Pfarrer: „Ihnen fehlt die Beziehung zu Gott.“ Solche Antworten gibt es nicht in der Philosophie. Nur Gesprächspartner mit einem breiten Horizont des Denkens und einem profunden geschichtlichen Wissen. Ein Philosoph hat in der Regel die Geschichte des Denkens der letzten dreitausend Jahre kennen gelernt. Und gibt vor diesem Hintergrund Anregungen. Das bringt die Menschen auf neue Gedanken, und viele finden dann von selbst Antworten. **Warum empfinden wir die Philosophie von Menschen, die vor Jahrzehnten, Jahrhunderten oder sogar Jahrtausenden lebten, als Hilfe?** Weil wir feststellen, dass nicht alles im modernen Leben so neu ist wie moderne Menschen glauben. In antiken Texten kommt etwa der Begriff „Vielbeschäftigkeit“ vor. Antike Philosophen hatten also schon mit Menschen zu tun, die unter zu viel Arbeit litten. Die Erfahrung, dass menschliches Leben etwas älter ist als das eigene, gibt Gelassenheit. **Was bringt einem die Philosophie?** Viele Menschen sagen mir: Die Philosophie bietet uns geistige Nahrung. Ich glaube, dass Menschen vor allem von geistiger Nahrung leben. **\* Wilhelm Schmid: „Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst“, Suhrkamp Verlag, 15,80 Euro**



**Regina Holst, 37,  
Arzthelferin, ist  
Schülerin in einem  
Philosophiekurs**

**Sie machen einen Philosophiekurs an der Volkshochschule. Was bringt Ihnen das?** Sehr viel. Das Thema des Kurses ist: Wie können wir glücklich sein? Und er macht mich glücklich. Wir lesen zur Vorbereitung Texte und diskutieren dann darüber. Beim Lesen streiche ich oft schon vor Begeisterung Textstellen an, die mich berühren. Und ich nehme aus jeder Stunde etwas mit, manches setze ich auch im täglichen Leben um.

**Zum Beispiel?** Trage ich viel weniger emotionalen Ballast mit mir herum, auch weil ich den Ansatz der deutschen Philosophin Hannah Arendt bevorzuge, dass Verzeihen eine wichtige Fähigkeit ist, um glücklich zu leben. Weil wir, indem wir anderen vergeben, uns selbst befreien. Bewegt haben mich auch die Worte des Dalai Lama, nach denen Freundlichkeit und Liebe entscheidend sind für das Zusammenleben in einer Gesellschaft. Dieser Philosophiekurs bringt mir sehr viel mehr als eine Therapie, die ich vor einiger Zeit gemacht habe.

**Warum?** Weil der Therapeut zuhört, aber keine konkreten Lösungsansätze bietet. In der Philosophie habe ich zehn Möglichkeiten, was ich tun, wie ich leben könnte. Und wähle selbst eine Kombination der Gedanken, mit denen ich für mein Leben am meisten anfangen kann.