

Reiner Ruffing

philosophenzeit

Übungen zur Lebenskunst

Gütersloher Verlagshaus

bei größeren authentisch zu bleiben. Wer im Kleinen häufig lügt, und sei es aus Höflichkeit, neigt eher dazu, diese Praxis bei größeren Problemen beizubehalten.

Wer sich im Kleinen geübt hat, wird bei größeren Problemen schwerer verführbar, vielleicht sogar vollkommen unangreifbar sein. So soll man schlechte Gesellschaft meiden: *Gastmähler bei Fremden und bei ungebildeten Leuten schlage aus!* (Epiktet) Kommt man dennoch nicht umhin eine Einladung anzunehmen, soll man darauf achten, dass man *nicht unversehens in Gemeinheit versinkt.* (Epiktet) So wie man sich zur Körperertüchtigung bestimmte Ziele setzt - etwas länger zu laufen, etwas weiter, schneller usw. - soll man sich auch bei geistigen Übungen bewusste Vorgaben machen. So können wir uns z. B. vornehmen, innerhalb einer vorgegebenen Zeitspanne einen Charakterfehler endgültig abzulegen. Man legt z. B. ein Gelübde ab, für eine längere Periode bestimmte Verhaltensweisen abzulegen, z. B. über einen nicht anwesenden Menschen zu lästern. Wer jähzornig und leicht aufbrausend ist, sollte versuchen, für mindestens einen Monat die entsprechenden Reaktionen im Keim zu ersticken. Danach kann das Pensum erweitert werden. *Wenn du nicht jähzornig sein willst, so bleib den ersten Tag in Ruhe; und zähl' die Tage, an denen du nicht zornig wurdest. Wenn du dreißig Tage ohne Zorn hinter dir hast, bringe dem Gott ein Dankesopfer!* (Epiktet) Eine besondere Rolle kam den Übungen zur Enthaltensamkeit zu. So übten sich die Pythagoreer durch die folgende Veranstaltung im Verzicht. Sie trugen ein großes Mahl auf mit allen erdenklichen Speisen, nur um es sich eine Weile anzusehen, ohne es jedoch zu genießen, bis sie schließlich die Sklaven riefen, die sich dann an dem Mal erfreuen konnten. Der eigentliche Sieger ist der, der sich im Verzicht übt. Seneca berichtet von reichen Leuten, die einmal im Monat für einige Tage ihr luxuriöses Leben aussetzten und

im Sklavenmantel in strengster Armut lebten. Dergestalt übten sie sich in einer künstlichen Situation im Ertragen der Armut, die sie ja jederzeit wirklich hätte ereilen können.

Ähnlich wie Ärzte die Arztkoffer mit den notwendigen Medikamenten und Instrumenten mitführen, benötigt man geistige Weisheiten und Regeln, die einem in den verschiedensten Situationen helfen können. Für Diogenes von Sinope gibt es *eine doppelte Art von Übung (askesis), eine geistige und eine körperliche. Die eine ist ohne die andere unvollkommen.* Von Epiktet - bzw. von seinem Schüler Arrian, wie Sokrates hat auch Epiktet nichts schriftlich niedergelegt - stammt ein Handbüchlein der Moral - das *Encheiridion* - , das man ständig bei sich haben und dessen Maximen man sich gut merken sollte, um sich in jeder Lebenssituation erfolgreich gegen Gefährdungen verteidigen zu können. Wir müssen uns gegen schweres Unglück und die Härten des Lebens mit wohltuenden geistigen Merksätzen rüsten, um abwehr- und handlungsbereit zu bleiben. Eine Krankheit darf dich nicht entscheidend treffen, ein unvorhergesehenes Hindernis nicht übermäßig von deinem Weg abbringen. Bei jedem Übel, das dir begegnet, halte dir vor Augen, wie viel Leid du schon überstanden hast und auch nicht daran zugrunde gegangen bist. Was dich nicht umbringt, macht dich nur noch stärker, wird es später Friedrich Nietzsche formulieren. Hast du Angst vor einem zukünftigen Ereignis, sage dir: »Schon vieles, was du früher erwartet hast, ist gar nicht eingetroffen. Vielleicht übertreibst du in deiner Angst«. Solche Weisheiten, Sprüche, Sprichwörter, Merksätze sollte man jederzeit griffbereit haben, um das alltägliche Leben besser zu meistern. Frage dich: Was ist dir das Unerträgliche an einer Sache oder Situation? Prüfe zum Beispiel, wenn jemand behauptet, dass etwas unerträglich sei. Wird dabei nicht übertrieben, nur um sich selbst in ein besseres Licht zu setzen? Im Nachhinein mögen wir uns oft schämen, wenn wir sehen, wie wir uns in ein Problem, das es gar nicht wert war, hineingesteigert haben. Prüfe genau

die Situation, bevor du dich fürchtest! Sei wachsam, nicht zum Spielball eigener innerer oder fremder äußerer Kräfte zu werden!

Sein Leben zu verändern, kann mit schmerzhaften Eingriffen verbunden sein, wovon ja schon Platon in seinem Höhlengleichnis erzählt. Es gelingt dem Höhlenmenschen nur unter Schmerzen, *seine Seele umzulenken*. Platon selbst entstammt einer adligen Athener Familie und war entsprechend seiner Herkunft für die politische Laufbahn bestimmt. Doch die desillusionierenden Erfahrungen des Peloponnesischen Krieges (431-404 v. Chr.) und seine Bekanntschaft mit Sokrates führten dazu, dass er sich der Philosophie zuwandte. Als Sokrates im Jahre 399 v. Chr. von einem Athener Gericht zum Tode durch den Schierlingsbecher verurteilt wurde, verließ Platon Athen und begab sich auf Reisen um seine Bildung zu vervollständigen. Selbst Diogenes in der Tonne hatte Probleme, seinen - den Reichtum verachtenden - philosophischen Lebensstil durchzuhalten. Als er in Athen erleben musste, wie um ihn herum rauschende Feste gefeiert wurden, versank er in Kleinmut: Alle waren glücklich, lagen sich in den Armen und sangen Lieder, nur er saß allein, einsam zusammengekauert in einem Winkel des Marktes und das nur wegen seiner Überzeugung, dass solches Treiben nicht menschenwürdig sei und auch nicht zur Glückseligkeit führe. Jetzt überkamen ihn starke Zweifel, ob seine freie Entscheidung, solchen Lustbarkeiten fern zu bleiben, richtig war. Erst als er eine Maus sah, die sich an den Krumen seines Brotes zu schaffen machte, erlangte er wieder seinen Seelenfrieden: *Was sagst du, Diogenes? Dieser sind deine Brosamen ein guter Schmaus und nähren sie; du aber, der Starke, weil du nicht trunken dort auf weichen Blumendecken liegst, jammerst und beklagst dich?* Hier geht es nicht darum, den Kynismus des Diogenes zu verteidigen, sondern auf die Schwierigkeiten und möglichen

Rückschläge aufmerksam zu machen, die uns erwarten, wenn wir unser Leben wirklich verändern wollen.

Überall wo Leben ist, ist auch Krankheit, Leid, Alter, Angst, Trennung und Tod. Eine antike Übung war es, sich in täglichen Exerzitien auf schreckliche Ereignisse vorzubereiten, sodass sie ihren Überraschungseffekt verlieren. Seneca mahnt: *Nichts darf uns unvorhergesehen sein.... Man muss an alles denken und seine Seele gegen das, was kommen kann fest machen. Verbannung, Folter, Krankheit, Schiffbruch meditiere! Es kann ein Schicksalsschlag dich deiner Heimat, die Heimat dir entreißen.* Ein Beispiel für das Vorausdenken des größtmöglichen Unheils bzw. das sich Ausmalen des schlimmstmöglichen Falles, die *praemeditatio malorum*, ist Senecas Ratschlag an einen sich in einem Rechtsstreit befindenden Freund. Er soll sich vorstellen, dass er den bevorstehenden Prozess verlieren wird: *Du meinst, ich werde dir raten, den besseren Ausgang dir vor Augen zu stellen, und dich beruhigen mit schmeichelhaften Hoffnungen. Doch ich will dich auf anderem Weg zur Ruhe führen. Willst du jedwede Unruh abtun, so stell' dir vor: das, dessen Eintreten du fürchtest, werde unter allen Umständen eintreten; und miss dies Unheil, und taxier' es ab: du wirst wirklich erkennen, dass es entweder nicht groß oder nicht langdauernd ist.* Wir sollen uns genau vorstellen, z. B. des Landes verwiesen oder gefoltert zu werden, um uns selbst an die schlimmsten Dinge zu gewöhnen und für den Ernstfall gewappnet zu sein.

Die Epikureer, die eine Philosophie der Freude und der Lust vertraten, lehnten die *praemeditatio malorum* allerdings mit dem Argument ab, dass das Vorausdenken schlimmen Übels nur noch unnötig das Leid vermehre. Besser als sich

zukünftige Übel auszumalen sei es, sich zu zwingen die Gedanken von schmerzhaften Dingen abzuwenden und sich an vergangene Freuden zu erinnern. Das Übel ist schon schlimm genug, wenn es eintritt, warum sich also im Vorfeld schon darüber sorgen? Ein weiteres Argument sich besser nicht mit zukünftigem Leid auseinanderzusetzen, stammt von dem französischen Schriftsteller Marcel Proust. Als in seinem Roman *Auf der Suche nach der verlorenen Zeit* der Protagonist erfährt, dass seine Geliebte gestorben ist, heißt es: *Wie viel weiter führt das Leiden in die Psychologie als bloße Psychologie.* Proust will damit sagen, dass wirkliches Leid und vorgestelltes Leid nicht miteinander zu vergleichen sind. So betrachtet hätten die Übungen, sich kommende Schrecken vorzustellen, kaum einen Sinn. Dem widerspricht wiederum Matthieu Ricard aus buddhistischer Sicht. Auch er hält die *vorbereitenden Übungen* sich kommendes Unglück vorzustellen für wichtig: Es ist *besser, sich innerlich auf die leidvollen Ereignisse vorzubereiten,... anstatt unvorbereitet davon getroffen zu werden und der Verzweiflung anheimzufallen.*

Solche Übungen können helfen und dazu führen, in einer ernstesten Situation die Nerven zu bewahren. Wer sich also auf Unbilden vorbereitet, ist gewappnet, in Zukunft auch die schwierigsten Situationen zu bestehen. In Würde sein Schicksal zu tragen, war eines der Ziele der antiken Vorbereitungen auf das Leid. Epiktet gibt den Ratschlag: *Verlange nicht, dass die Dinge gehen, wie du es wünschst, sondern wünsche sie so, wie sie gehen, und dein Leben wird ruhig dahinfließen.* Die Natur hat es so eingerichtet, dass der Mensch nur das braucht, was er auch erreichen kann, weshalb es keinen Sinn macht, sich unzufrieden zu fühlen. Man soll lieber im Einklang mit der Natur leben. *Lebe naturgemäß!* lautet folglich eine der Hauptparolen der Stoiker! Es ist besser, sich entspannt dem Lauf des Lebens anzupassen, als unzufrieden mit seinem Schicksal zu