



Oft genügt wenig zum Glücklichen. Und manchmal braucht man wirklich bloß den eigenen Verstand...

Im ruhigen Fluss

Stoa poikile bedeutet "bunte Säulenhalle". Die bunte Säulenhalle, von der wir hier sprechen, stand am Marktplatz der antiken Stadt Athen. Um das Jahr 300 v. Chr. wurde sie berühmt. Nicht nur wegen der bunten Fresken an ihren Innenwänden, sondern weil sie eine Schule war - eine Philosophenschule, genau gesagt. Athens Bürger verstanden unter Philosophie etwas anderes als wir heute: Ist moderne Philosophie vor allem Philosophiegeschichte, und Nachdenken über die Voraussetzungen des Denkens, suchten die Leute damals in ihr eine Lehre vom richtigen Leben.

"Rezeptemacher"

Philosophen, Lehrer, waren folglich nicht wie heute Professoren am Katheder, die nach knapp bemessener Vorlesungszeit wieder ins Private entwichen. Es waren "Rezeptemacher" - Vor-Lebende

-, bereit, mit dem praktischen Beispiel ihres Lebens Antworten auf praxisbezogene Fragen zu geben. Und welche Frage kann praxisbezogener sein als die Frage nach dem Glück, nach den Wegen, die zu ihm führen?

Legendärer Erfolg

Wer Glücksrezepte finden will, die mehr sind als mediengerechte Sensationshascherei, muss mit dem Dasein vertraut sein. So einer muss denken können und Erfahrung haben: Zenon, von der Insel Zypern, Gründer der Stoa - ein Kaufmann; Kleanthes, der troische Grieche - ein ehemaliger Profiboxer; Chrysippos, der Kilikier - von dessen Beruf wir nichts wissen - sie prägten das erste Jahrhundert stoizistischer Philosophie. Der Erfolg des Chrysippos ist legendär: Tausende strömten zu seinen Reden; die alte Säulenhalle war bald zu eng. Was - nun lassen wir endlich die Katze aus dem Sack - hörten Athens Bürger, und manch "Bildungstourist", dort? Wichtiger noch: Warum lohnt es für uns, Zenon, Kleanthes, Chrysippos, und dazu ihren Schülern in römischer Zeit, neugierig zu lauschen?

Zwei Wege

Glück, hören wir von Chrysippos, sei das Erreichen aller selbst gesetzten Zwecke. Wenn Glück darin besteht, dass sich alle eigenen Bedürfnisse befriedigen lassen, dann gibt es zwei Wege, dies zu erreichen: Man versucht, entweder möglichst viel Befriedigung oder möglichst wenige Bedürfnisse zu haben. Spätestens seit dem Anbruch der Neuzeit (also seit dem Ende des Mittelalters) beschreiten wir Europäer konsequent den vermeintlich angenehmeren der beiden Wege: Immer neue Bedürfnisse sollen immer neue Befriedigungschancen schaffen. Mittlerweile, aber noch nicht sehr lange, begreifen wir, welche Gefahr sich daraus ergibt: die Zerstörung der natürlichen Grundlagen unserer Existenz.



Die Stoa des Attalus in Athen: Sorgfältig hat man sie restauriert. (Bild: Adam Carr, TAP, Griechisches Ministerium für Kultur)

Sinnvolle Beschränkung

Den Denkern der Spätantike - wie Chrysippos - lag der zweite Weg näher, überzeugt, dass, wenn Glück im Erreichen aller selbst gesetzten Zwecke liegt, nur die Beschränkung auf das - schadlos - Erreichbare sinnvoll sein kann. Erstaunliche Erkenntnis für Menschen, denen Phänomene wie Klimawandel und globale Erwärmung noch unbekannt waren!

Infobox

Kontinuität und Wandel über Jahrhunderte hinweg sind bezeichnend für die Philosophie der Stoa. Auf die *ältere Stoa*, deren Hauptvertreter Zenon (336 bis 264 v. Chr.) und Chrysippos (276 bis 204 v. Chr.) waren, und die um 300 v. Chr. in Athen entstand, folgten weitere Perioden im Zuge der Anpassung an die Situation im mächtiger werdenden Römischen Reich. Der Mensch als Weltbürger und unabhängig von "gleichgültigen Dingen" wie lokale Herkunft und Stand - das passte recht gut zum ländererobernden *Imperium Romanum*. So gab die *mittlere Stoa* - etwa ab dem 2. Jahrhundert v. Chr. - vor allem römischen Führungsschichten das Leitbild politischen Denkens und Handelns. Wie die mittlere Stoa mit der römischen Republik, ist die *jüngere Stoa* mit dem Kaiserreich verbunden - etwa ab der Zeitenwende. L. Aennaeus Seneca (4 v. Chr. bis 65 n. Chr.), Erzieher Neros, zählt zu ihren Repräsentanten. Der Sklave Epiktet (50 bis 138 n. Chr.), ebenso wie Marc Aurel, der Kaiser (121 bis 180 n. Chr.), traten in der Spätphase als führende philosophische Köpfe hervor. Marc Aurels *Selbstbetrachtungen* sind das wohl eindrucksvollste Zeugnis stoizistischer Weltsicht und stoischer Lebenshaltung.



Unlösbar Widersprüche: Mengen an Energie, doch Angst um die Sicherheit.

Fundamentaler ist ein weiterer stoizistischer Gedanke: Die Bedürfnisjagd führt, für sich genommen, nicht zum Glück, weil sie ein Fass ohne Boden ist und voller immanenter Widersprüche steckt: Zieht man das ganze Jahr über frisches Obst - in riesigen, klimatisierten Gewächshäusern -, folgt rasch die Erfahrung, dass es bloß fade schmeckt; haben störanfällige Kernkraftwerke das Bedürfnis nach gigantischen Energiemengen endlich befriedigt, wird das Bedürfnis nach Sicherheit prekär. Eins kommt zum anderen und verstrickt uns im Netz der Zwänge. Und: All diese schönen Dinge, aller Reichtum, alles

Wohlleben, unterliegen niemals vollkommen menschlicher Verfügungsgewalt, stehen nie ganz in der Macht des einzelnen Menschen. Sie können uns entzogen werden: Auf Reichtum kann immer Armut folgen, auf eine erfüllte Ehe die Scheidung, auf den guten Job die Arbeitslosigkeit.

Seele in Wirbel

Die Vernunft sagt uns also: Damit wir (jederzeit) können, was wir wollen, dürfen wir nur wollen, was wir (jederzeit) können (und nicht mehr). Wollen wir mehr, dann ist die wahrscheinliche Konsequenz ein Zustand der Abhängigkeit. Unruhe und Unglück kennzeichnen ihn. Die Seele gerät in Wirbel, wie ein Fluss, der ständig an Felsen und quer liegende Bäume stößt.

Garantiertes Glück!

Was aber können wir tatsächlich? Was liegt vollkommen und dauerhaft in unserer Macht, ist nicht an äußere, objektive Tatbestände geknüpft? Es ist die Fähigkeit zur *Einsicht*. Die Einsicht, dass alle begehrten oder gefürchteten Dinge nicht wirklich zu Glück oder Unglück beizutragen vermögen, ist der einzige aller Zwecke menschlichen Daseins, der mittels allzeit verfügbarer Vernunft immer erreicht werden kann. "Beschränken wir uns darauf!", schlägt Chrysippos vor. Dann ist Glück - das ja eben im vollständigen Erreichen der selbst gesetzten Zwecke besteht - garantiert.



Fließendes Wasser - angeblich strömen von ihm Glückssionen aus. Aber vielleicht erinnert es nur an eine Weisheit, die tief im sozialen Gedächtnis verankert ist.

Leben wie Diogenes?

"Beim Zeus!", hören wir jetzt Athens Bürger stöhnen: "Sollen wir nun, da fast alle Bedürfnisse für Glück oder Unglück ohne Bedeutung sind, wie das stadtbekanntes Original Diogenes in der Tonne leben?" (Dieser Diogenes, der schamlos öffentlich onaniert, und bloß lauthals bedauert, dass sich der Hunger nicht genauso vom Magen reiben lässt!) "Ist das die praxisbezogene Philosophie, die du uns versprochen hast?"

"Keinesfalls sollt ihr die 'gleichgültigen Dinge' verachten, keinesfalls nicht auf sie hin handeln, sofern sie begehrenswert sind", mag Chrysippos hier erwidert haben. "Denn Wohlleben, die gelungene Partnerschaft mit Mann oder Weib, Gesundheit, Schönheit und Kraft, all das ist doch naturgemäß. Nur sollt ihr euer Innerstes nicht an solche Dinge binden, die euch zufallen, oder die ihr entbehren müsst, wie es den Göttern beliebt!"

Infobox

Glück als Ordnung im Bewusstsein, als Harmonie, als geordnetes und erfolgreiches Streben nach einem selbstgesteckten Ziel - ist die Basis des so genannten *Flow*-Erlebnisses. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi (geb. 1938), emeritierter Professor an der *University of Chicago*, von dem das Konzept des Flow in der Bedeutung eines lang anhaltenden deutlichen Glücksgefühls stammt, bei dem Raum und Zeit buchstäblich vergessen werden, stützte sich direkt auf stoizistische Lehren. Konzentration auf den Augenblick, Verschwinden der Sorge um sich selbst, das Gefühl der Kontrolle über die eigene Aktivität sind wichtige Merkmale stoischer Lebenseinstellung. Flow beim Sex, beim Hören exzellenter Musik, beim Schreiben, beim Ansehen wunderbarer Bilder - der Zusammenhang zur stoizistischen Glücksauffassung ruhigen ausgeglichenen Fließens ist offenkundig.

Wenn wir Chrysippos, dem dritten Schulleiter der Stoa, weiter zuhören würden, könnte er uns die Lehre von den *Adiaphora*, den "gleichgültigen Dingen", die weder gut noch böse sind, sondern bloß indifferent, sehr gründlich erklären. Aber versetzen wir uns lieber in die Gegenwart zurück, zum Beispiel - ins Praxiszimmer eines Psychiaters: Menschen, die dort Hilfe suchen, stehen unter Leidensdruck. Ihr Glücksgefühl ist versiegt, oft weil erwünschtes Leben und Realität unerbittlich auseinanderstreben. Je kälter das gesellschaftliche Klima wird, umso voller werden die Warteräume.



An äußeren Maßstäben orientiert, können Menschen vor sich selbst scheitern...

Außenorientiert

Dennoch: die Depression scheint nicht selten wie losgelöst von der Realität. Sie kann den gut situierten Steuerberater ebenso treffen wie den Hartz IV-Empfänger. Wenn es ein gemeinsames Merkmal gibt, dann ist das Autonomieverlust: Am Haben des anderen orientiert, an Maßstäben von außen, können Menschen vor sich selbst scheitern. Ihr Widerstand ist erlahmt, ihr Kern gleichsam porös. Den Fluss ihres Lebens beherrschen Strudel, Verlustängste, kaum kontrollierbare Affekte. Wenig in Selbstreflexion geübt, missverstehen sie die äußere Hülle, den Leistungsdruck, die Glücksversprechen der Warenwelt, als Wesen des Lebens.

Damit wir können...

Therapeuten versuchen dann - mehr oder weniger behutsam - ihre Patienten auf die wirklich eigenen Bedürfnisse auszurichten, und sie so wieder

handlungsfähig zu machen: Damit wir können, was wir wollen, müssen wir wollen, was wir können. Am Ende steht die stoizistische Einsicht, wie sehr das Leiden, das Unglück, aus dem Inneren kam, und wie wenig die "gleichgültigen Dinge" es verursacht oder abgewendet haben.

Eine Frage der Übung

Die Stoa poikile, die bunte Säulenhalle, war eine Schule. Das hat Sinn. Zu einer Schule gehört Übung. Die Einsicht der stoischen Weisen ist nicht wie das bequeme Schlucken einer Pille; da versagt das Bild vom *Glücksrezept*. Sich zu bereiten, durch lebenslanges Üben, trifft es besser. Epiktet, der Philosoph der Römerzeit, hat das in einer unsterblichen Sentenz zum Ausdruck gebracht. Hier nutzt es, noch einmal zuzuhören: "Wie sagte doch Agrippinus? 'Ich stehe mir selbst nicht im Wege.' Es wurde ihm gemeldet: 'Sie sitzen im Senat über dich zu Gericht.' In Gottes Namen. 'Doch es ist 10 Uhr' - zu dieser Stunde pflegte er Leibesübungen zu treiben und dann zu baden - 'wir wollen gehen und turnen!' Als er geturnt hatte, kam ein Bote und meldete ihm: 'Du bist verurteilt!' 'Zu Verbannung oder zum Tode?' 'Zu Verbannung.' 'Und mein Vermögen?' 'Ist nicht beschlagnahmt.' 'Gehen wir also nach Aricia - und frühstücken.'"



Cicero spricht vor dem Senat in Rom. (Cesare Maccari, 1840 bis 1919)

Fremdes Eigentum

"Das heißt bereit sein, wie man sich bereiten soll", schreibt Epiktet. "Sterben muss ich einmal. Wenn jetzt schon, gut, dann sterbe ich. Wenn aber erst nach einer Weile, dann frühstücke ich jetzt, und dann werde ich, falls es soweit ist, sterben. Wie? Wie es sich ziemt für einen, der fremdes Eigentum zurückgeben muss." Das Schwimmen im ruhigen Fluss lässt sich erlernen.

Michael Schmittbetz (14.09.2006)

Infobox

Ist sie eine Konkurrentin der stoischen Philosophie oder sinnvolle Ergänzung? Die Lehre des Philosophen Epikur (341 bis 270 v. Chr.) bildete sich fast zeitgleich mit der Stoa heraus. Anders als die Stoiker misst Epikur dem Lust- und Unlustempfinden gegenüber dem Verstand eine eigenständigere Rolle zu. Lust ist sogar oberstes Gut, sie ist also das Glück. Unter Lust versteht Epikur aber ausschließlich Abwesenheit von Unlust, denn ein größeres Glück als das Fehlen jeder Art von Unlustempfindung sei nicht denkbar. Folglich ist Epikurs Philosophie über weite Strecken eine Theorie der Abwehr von Unlust, ganz besonders von Angst. Die Angst vor Göttern, vor dem Tod, und vor den Menschen fordern zur Abwehr jeweils andere Vorgehensweisen des Verstandes. Der Angst vor dem Tod begegnet Epikur beispielsweise, indem er argumentiert, dass der Tod uns nichts angehe, eben weil er der Verlust der Wahrnehmung sei (weil wir nach dem Tod nicht mehr existieren, schafft uns der Tod keinen Nachteil). Das bleibt nicht ohne Einfluss auf die Haltung des Menschen zum Dasein: "Denn im Leben ist nichts Furchtbares für den, der wahrhaft erfasst hat, dass nichts Furchtbares im Nichtleben ist." Die Gleichsetzung des modernen *Hedonismus* (der kurzatmigen, von uneingestandener Todesangst bestimmten Jagd nach Genuss) mit Epikurs Lehre ist schon deshalb falsch. Angst vor den Menschen begegnete Epikur mit der Forderung "im Verborgenen zu leben" - "ganz im Sinne der Empfehlung des Kriegsveteranen an seinen Sohn, sich beim Militär nie an der Spitze oder am Ende, sondern im mittleren Haufen aufzuhalten", resümiert der Epikur-Experte Malte Hossenfelder. Ämter und gehobene Stellungen seien lediglich für Ehrgeizlinge geeignet.