



Dieser  
Mann hilft  
Ihnen,  
**cool** zu  
bleiben

ARISTOTELES

Für den Fall, dass Sie permanent an Ihrer Figur herummeckern oder gerade megagenervt sind von allem und jedem: Antworten auf Alltagsprobleme finden sich manchmal an ganz überraschenden Stellen. Zum Beispiel in der Philosophie

Text: Kerstin Holzer. Illustrationen: Julian Rentzsch

„Meine Freundin geht mir langsam **auf die Nerven**. Ich ärgere mich über sie, halte aber meinen Mund.“

**DER PHILOSOPH, DER JETZT HILFT:**  
**ARISTOTELES (384–322 v. Chr.)**

Der Sohn einer vermögenden Familie wurde erst Schüler des idealistischen Philosophen Platon in Athen, später Erzieher von Alexander dem Großen. Vielleicht schärfte die Nähe zur Macht seinen Blick darauf, auf welche Menschen man sich im Leben wirklich verlassen kann. Aristoteles unterscheidet mehrere Arten von Freundschaft: Zweck-Freundschaft (beliebt in Job und Politik), Schönwetter-Freundschaft (geeignet zum Abhängen, aber wehe, man braucht Hilfe!) – und die wahre Freundschaft. Sie kennt keine Berechnung, sie findet auf Augenhöhe statt, sie vereint zwei Seelenverwandte.

**DER GUTE GEDANKE:** „So notwendig wie die Freundschaft ist nichts im Leben.“ Soll heißen: Wenn Sie Freunde haben, die Ihnen viel bedeuten, dann pflegen Sie die Beziehung! Dazu gehört auch, ehrlich zu sein. Ihre Freundin nervt mit ihrem Diätwahn, ihrem Perfektionismus oder der Art, wie sie Ihnen Ansagen macht? Aristoteles meinte, dass der gute Wille dem Menschen Mut verleihe. Wer meint, die Freundin sei gerade komisch drauf, hat geradezu die Pflicht, seine Meinung zu sagen.

**ZUM WEITERLESEN:** Aristoteles: „Nikomachische Ethik“ (Reclam).

„Ich kann mir tolle Dinge leisten, schicke Urlaube machen. Trotzdem denke ich oft: Es muss **im Leben doch noch mehr geben**.“

**DER PHILOSOPH, DER JETZT HILFT:**  
**HENRY D. THOREAU (1817–1862)**

Schon im 19. Jahrhundert beobachtete der amerikanische Autor, wie seine Mitmenschen

im Arbeitsalltag rotierten und sich vom Leben entfremdeten. Gerade die Wohlhabenden schufteten nur, um sich weitere Dinge zu kaufen, die sie nicht brauchten. Thoreau zog sich zwei Jahre lang in eine selbst gebaute Blockhütte inmitten der Wälder zurück, fern der Zivilisation, um zu erfahren, was wirklich zählt. Er las Bücher, erntete Bohnen, backte selber Brot, unterhielt sich mit Einsiedlern und freute sich seiner Unabhängigkeit. Über diese Selbsterfahrung schrieb er die tagebuchartige Essay-Sammlung (und Aussteiger-Bibel) „Walden“.

**DER GUTE GEDANKE:** „Müssen wir denn immer danach trachten, noch mehr vom Bisherigen zu erringen; können wir uns nicht zur Abwechslung einmal mit weniger begnügen?“ Soll heißen: Verzicht schärft den Blick auf das Wesentliche. Muss es wirklich das sechste Paar Pumps sein? Das neueste Handy? Zeit statt Karriere, Sinn statt Konsum: Wer wenig braucht, fühlt sich freier – das ist von unschätzbarem Wert. Und ja: Downshifting liegt im Trend.

**ZUM WEITERLESEN:** Henry D. Thoreau: „Walden oder Hüttenleben im Walde“ (Manesse).

„Ich schaffe es einfach nicht, drei Kilo abzunehmen. Das macht mich **super unzufrieden!**“

**DER PHILOSOPH, DER JETZT HILFT:**  
**ARTHUR SCHOPENHAUER (1788–1860)**

Das mag überraschend klingen, denn er gilt als Miesepeter unter den Denkern. Permanent lamentierte er über die Dummheit der Welt, traute niemandem über den Weg und hielt Glück für eine Illusion. Selbst seine Mutter beklagte den ewigen Missmut ihres Sohnes, der sich nur von einer einzigen Sache >>



aufheitern ließ: dem Schönen. Er glaubte, nur die „ästhetische Kontemplation“ könne uns aus der Alltagsmisere erlösen. Damit meinte er: die Schönheit von Kunst, Poesie, Musik. Aus philosophischer Sicht kann es nämlich nicht der Sinn des Lebens sein, bei Heidi Klums „GNTM“ das Finale zu erreichen.

**DER GUTE GEDANKE:** „Einer sei jung, schön, reich und geehrt, so fragt sich, wenn man sein Glück beurteilen will, ob er dabei heiter sei. Ist er hingegen heiter, so ist es einerlei, ob er jung oder alt, gerade oder bucklig, arm oder reich sei: Er ist glücklich.“ Soll heißen: Es geht darum, mit sich im Reinen zu sein – das verleiht eine viel schönere Ausstrahlung als vermeintliche Idealmaße. Schopenhauer würde wohl heute plädieren: Arbeitet an eurer inneren Schönheit! Und vor allem an eurer Bildung: Wer im Museum Rubens betrachtet hat, weiß, dass Schönheitsideale kommen und gehen.

**ZUM WEITERLESEN:** Arthur Schopenhauer: „Aphorismen zur Lebensweisheit“ (marixverlag).

„Auto fahren mit meinem Freund – das geht nicht, ohne dass **wir streiten.**“

**DER PHILOSOPH, DER JETZT HILFT:**  
**NIKLAS LUHMANN (1927–1998)**

Der Bielefelder Systemtheoretiker galt als Mann mit Humor, weswegen er sich als Philosoph auch mit Paarbeziehungen befassete. Er selbst war nur einmal verheiratet. Als seine Frau starb, zog er die drei Kinder allein groß. Für Luhmann war Liebe ein soziales System, das aus Erwartungen besteht – die dazu neigen, enttäuscht zu werden.

**DER GUTE GEDANKE:** „Ehen werden im Himmel geschlossen, im Auto gehen sie auseinander.“ Soll heißen: Wenn er Kurven schneidet, obwohl sie das hasst, steht das Glück schnell auf dem Spiel. Der andere tut eben nicht unbedingt, was sein Partner will, und das gilt nicht nur fürs Autofahren. Die romantische Liebe als Einheit von Gefühl, sexuellem Begehren und Tugend hält Luh-

mann sowieso für „eine Überforderung der Gesellschaft“. Deshalb: Bloß nicht für selbstverständlich halten, wenn's doch klappt, sondern sich aneinander freuen!

**ZUM WEITERLESEN:** Niklas Luhmann: „Liebe als Passion“ (Suhrkamp).

„Ich frage mich manchmal: Sind wir alle viel **zu egoistisch?**“

**DER PHILOSOPH, DER JETZT HILFT:**  
**IMMANUEL KANT (1724–1804)**

Der deutsche Denker der Aufklärung, lebenslanger Junggeselle, verschrieb sein ganzes Leben der Philosophie: Morgens um fünf stand er auf, abends um zehn ging er ins Bett, täglich unternahm er zur gleichen Zeit einen Spaziergang, seine Heimat Königsberg verließ er fast nie. Einzige Leidenschaft des schrulligen Ostpreußen: Er war beseelt vom Gedanken, dass in uns allen die Möglichkeit zum Gutsein schlummert. Kant hält den Menschen als einziges Lebewesen für fähig, aus freien Stücken moralisch zu handeln – ein Geschenk der Schöpfung, dessen wir uns gefälligst würdig erweisen sollten. Eigentlich wissen wir das. Sonst würden wir uns nicht so feige fühlen: zum Beispiel wenn wir Vorgesetzten nach dem Mund reden. Oder gemein: weil wir die alleinstehende, etwas anstrengende Großtante an Weihnachten nicht einladen wollen.

**DER GUTE GEDANKE:**

„Handle stets so, dass die **Maxime** deines Willens jederzeit zugleich als **Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung** gelten könnte.“ Soll heißen: Der berühmte kategorische Imperativ will uns daran erinnern, den bequemen Schweinehund zu überwinden. Es fühlt sich einfach besser an, >>



anständig zu handeln – auch wenn man mal einen Abend lang von der lieben Verwandtschaft genervt ist.

**ZUM WEITERLESEN:** „Kant für Anfänger: Der kategorische Imperativ“ (dtv).

„Ich **mag meine Haare nicht**. Ich hätte gerne vollere Lippen. Und ich finde mich viel zu blass.“

**DIE PHILOSOPHIN, DIE JETZT HILFT:**  
**REBEKKA REINHARD (Jahrgang 1972)**

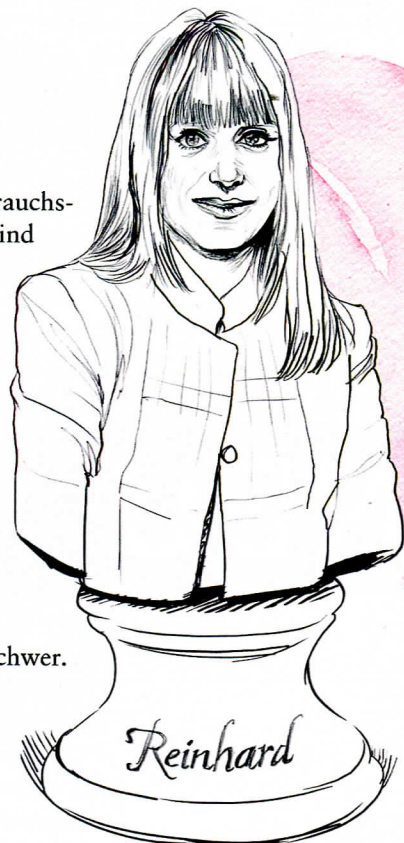
Die 40-jährige Denkerin hat sich auf die Frage spezialisiert, was alte Weisheiten dem modernen Menschen zu sagen haben. Reinhard bietet nicht nur Workshops und macht Einzelberatungen, sie philosophiert auch mit Psychiatrie-Patienten des Münchner

Universitätsklinikums. Ihre Gebrauchsanweisungen („Die Sinn-Diät“) sind Bestseller, und „Würde Platon Prada tragen?“ ist nur eine der launigen Fragen, die sie uns zur Diskussion stellt. In ihrem gerade erschienenen Buch etwa dreht sich alles um das Thema, wie schön wir uns fühlen.

**DER GUTE GEDANKE:**

„Schönheit muss von innen heraus kultiviert werden: durch Anmut, Stil, Haltung.“ Soll heißen: Überzogene Ansprüche machen nur unnötig das Leben schwer.

**ZUM WEITERLESEN:** Rebekka Reinhard: „Schön! Schön sein, schön scheinen, schön leben – eine philosophische Gebrauchsanweisung“ (Ludwig Verlag).



„Andere haben immer **mehr Glück** als ich.“

#### **DER PHILOSOPH, DER JETZT HILFT:**

##### **EPIKUR (341–270 v. Chr.)**

Wie bringt man Dauernörgler dazu, das Leben zu lieben? Hallo, das Leben ist schwer genug und endet mit dem Tod – sollten wir unsere Zeit auf Erden nicht friedlich, dankbar und vergnügt verbringen? Das war die Haltung Epikurs, der glaubte: Glück kann man lernen. Seine Schule der Lebensfreude in einem Athener Garten stand sogar Frauen und Sklaven offen – ungewöhnlich für die Zeit. Gelehrt wurden heitere Gelassenheit, maßvoller Genuss, Freude an Freundschaften und den kleinen Dingen des Alltags – und sei es ein Stück Käse: „Wem wenig nicht genügt, dem genügt nichts.“

**DER GUTE GEDANKE:** „Der Tod hat keine Bedeutung für uns. Solange wir da sind, ist der Tod nicht da, wenn aber der Tod da ist, dann sind wir nicht da.“ Soll heißen: Keiner weiß, was morgen ist. Lebe im Jetzt! Lange vor Yoga und modernen Esoterikern rief Epikur dazu auf, alles bewusst zu genießen, was das Heute uns bietet: ein gutes Gespräch mit einer engen Freundin, einen fulminanten Theaterabend und den Gutenachtkuss des Liebsten. Klingt nach einem schönen Tag. Mehr davon, und man führt ein schönes Leben. So einfach ist das.

**ZUM WEITERLESEN:** Epikur: „Philosophie der Freude: Briefe. Hauptlehrsätze. Spruchsammlung. Fragmente“ (Insel).

„Soll ich den **Job wechseln?** Oder bleiben? Was anderes machen?“

#### **DER PHILOSOPH, DER JETZT HILFT:**

##### **LUDWIG WITTGENSTEIN (1889–1951)**

Der überspannte Wiener Industriellensohn verschenkte sein riesiges Millionenvermögen an seine Geschwister und an Künstler, lebte auf einem einsamen Hof in Norwegen und arbeitete als Dorfschullehrer und Hilfspfleger in einem Kloster. Als Professor in Cambridge hauste er in einem kahlen Kämmerlein, und als er 1951 an Krebs starb, ließ er seine Freunde wissen, was für ein wundervolles Leben er gehabt habe. Wittgenstein ist der große Aufräumer der Philosophiegeschichte. Für völligen Quatsch hielt er die Fragen, mit denen wir uns nur im Kreise drehen. Die einzige Therapie gegen Scheinprobleme sei klares Denken: „Was ist dein Ziel? Der Fliege den Weg aus dem Fliegenglas zeigen!“

**DER GUTE GEDANKE:** „Was sich überhaupt sagen lässt, lässt sich klar sagen, und wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.“ Soll heißen: Damit der wirre Geist klar wird, muss erst mal die Sprache präzise werden.

**ZUM WEITERLESEN:** Ludwig Wittgenstein: „Tractatus logico-philosophicus“ (Suhrkamp).