

**UNIVERSITÄT
LUZERN**



DIE KUNST DES LEBENS – IMPULSE AUS DER ANTIKEN PHILOSOPHIE

DR. PHIL. MAGDALENA HOFFMANN

ANTIKE ETHIK - HAUPTVERTRETER

Sokrates (469-399 v.Chr.)

Platon (427-347 v. Chr.)

Aristoteles (384-322 v. Chr.)

Epikur (341-270 v. Chr.)

Frühe Stoa (Zenon von Kition (ca. 322-262 v.Chr.), Chrysipp
(ca. 279-206 v. Chr.))

Mittlere Stoa (Poseidonios, ca. 135-50 v. Chr.)

Späte Stoa (Seneca (4. v. Chr.-65 n. Chr.), Epiktet
(50-130 n. Chr.), Mark Aurel (121-180 n. Chr.))

Neuplatonismus (Plotin, 204-270 n. Chr.)

ANTIKE ETHIK - ZEITRAUM

Wann? Von welchem Zeitraum sprechen wir?

Vorsokratiker (ca. 630-470/450 v. Chr.)

Klassische Antike (500-336 v. Chr.)

Hellenistische Epoche (336-30 v. Chr.)

Römische Kaiserzeit (30/27 v. Chr. - 284 n. Chr.)

Spätantike (284-565 n. Chr.)

ANTIKE ETHIK – ZENTRALE INHALTE

Schulenübergreifende Merkmale der antiken Ethik:

- eudaimonia als höchstes/bestes Gut
- Güterethik, Strebensethik
- Tugend als zentrales Element eines gelungenen Lebens
- Psychologie
- Normfiguren

ZENTRALE INHALTE – EUDAIMONIA

eudaimonia (wörtl.: ‚einen guten Daimon haben‘)

- wird häufig als ‚Glück‘ übersetzt
- aber: *kein* Zufallsglück, *kein* bloss subjektives Gefühl, *keine* punktuellen Hochgefühle!
- eher: eine Art ‚objektives Erfüllungsglück‘ auf ein gesamtes Leben bezogen (engl. flourishing)

ZENTRALE INHALTE – EUDAIMONIA II

Verschiedene inhaltliche Auffassungen von eudaimonia:

Platon: Gerechtes Leben/optimale Verfasstheit d. Seele (Politeia)

Aristoteles: Tätigkeit der Seele gemäss der Tugend

Epikur: Lust = Seelenruhe/Schmerzfreiheit

Stoa: Leben gemäss der Vernunft/Natur/Tugend

ZENTRALE INHALTE: TUGEND

Tugend = arete (Exzellenz, Vortrefflichkeit, Gutheit)

➤ auf d. Menschen bezogen: vorzügliche Charaktereigenschaft

Ein tugendhafter Mensch handelt

➤ stabil, gewohnheitsmässig richtig

➤ auf der Basis von korrekter Einsicht/Wissen (phronesis) richtig

➤ willentlich richtig (ist richtig motiviert)

Antike Ethiken unterscheiden sich insbesondere darin, wie sie das Verhältnis von Tugend und Eudaimonia bestimmen:

Platon: notwendig und hinreichend? (Suffizienzthese) > Platons Position ist aufgrund der vielen, diversen Dialogen schwer zu bestimmen

Aristoteles: notwendig, aber nicht hinreichend > wir brauchen auch äussere Güter, sind z.T. auf ein ‚gutes‘ Schicksal angewiesen

Epikur: Tugend als Mittel zur Erreichung von Glück > instrumentelles Verständnis > möglichst Reduzierung/Emanzipation von Gelüsten

Stoa: notwendig und hinreichend!!! > Schwerpunkt!

SCHWERPUNKT: (ÄLTERE) STOA

Tugend ist notwendig **und hinreichend** zum Glück (eudaimonia)

> In anderen Worten: um glücklich im Sinne der eudaimonia zu sein, muss man ein tugendhaftes Leben führen

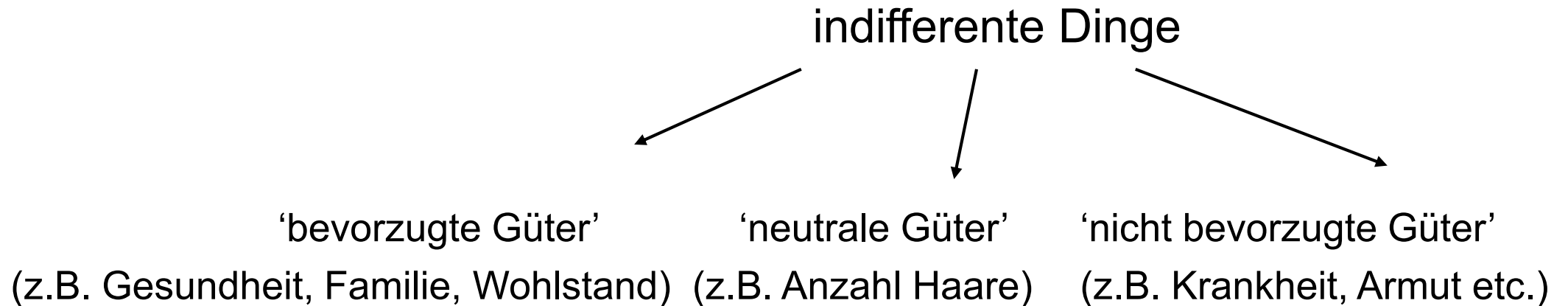
- Das Einzige, was wirklich zählt, ist die Tugend
- gleichbedeutend mit: Ein Leben gemäss der Natur bzw. der Vernunft zu führen
- Tugend = naturgemässes Leben = vernunftgemässes Leben

(Wichtig: naturgemäss bedeutet nicht «natürlich» im heutigen Sinne, sondern meint ein der (sozialen) Natur des Menschen gemässes Leben)

DIE GÜTERLEHRE DER STOA

Unter «Güterlehre» versteht man die Lehre von den Dingen, die gut, schlecht oder indifferent sind

- Das **einzige Gut** in der Stoa ist die **Tugend** (absoluter Wert)
- Dem gegenüber steht als **Übel** das **Laster**
- Alles Andere ist indifferent



EMOTIONEN IN DER STOA

Emotionen sind in der Stoa **falsche Werturteile** (Hintergrund: Emotionen können kontrolliert werden beinhalten einen bewussten Akt der Zustimmung zu einem Eindruck)

Emotionen sind aus mehreren Gründen schlecht:

- verleiten dazu anzunehmen, dass etwas Äusseres gut/schlecht ist
- sind gefährlich, weil noch heftigere Emotionen zur Folge haben können (z.B. kann gegenwärtiges Vergnügen vergehen, was noch grösseren Schmerz hervorruft)

EMOTIONEN

	Gutes	Übel
gegenwärtig	Lust/ Vergnügen	Schmerz/ Leid
abwesend/ zukünftig	Begierde	Angst

GUTE EMOTIONEN

Es gibt in der Stoa aber auch gute Emotionen

> Wenn das Werturteil mit dem Wesen der Dinge tatsächlich übereinstimmt

Freude = *wohl begründete* Hochstimmung (auch Heiterkeit, Fröhlichkeit) –
der Lust entgegengesetzt

Vorsicht/Behutsamkeit = *wohl begründetes* Vermeiden (auch
Bescheidenheit, Ehrfurcht, Zurückhaltung, Respekt) –
der Angst entgegengesetzt

Wünschen = *wohl begründetes* Streben (auch Wohlwollen, Freundlichkeit,
Liebe) – der Begierde entgegengesetzt

ZWISCHENFAZIT

Stoa: Tugend = notwendig und hinreichend

- Wir müssen tugendhaft werden, um glücklich zu sein
- tugendhaft werden, bedeutet den wahren Wert der Dinge zu erkennen, d.h. sich letztlich vom Wert äusserer Güter zu emanzipieren
- tugendhaft werden, bedeutet souverän mit Emotionen umzugehen, d.h. schlechte zu vermeiden, sich in guten üben

Wichtig: Glück liegt in/an uns und niemanden/nichts sonst

- Wir müssen erkennen, was in unserer Kontrolle liegt oder nicht
- Wir müssen uns in der Tugend üben
- Übungen der Lebenskunst

DER BEGRIFF DER LEBENSKUNST

Es waren die Stoiker, die explizit eine Auffassung von Philosophie als Lebenskunst entwickelten (s. Sellars 2007: 93).

Dazu Epiktet:

Die «Philosophie verheisst überhaupt nicht, dem Menschen irgendwelche äusseren Beziehungen zu verschaffen. Täte sie das, würde sie etwas unternehmen, was ausserhalb der ihr eigentümlichen Materie liegt. Denn wie das Material des Zimmermanns das Holz, das des Bildhauers das Erz ist, **so ist der Gegenstand der Lebenskunst das Leben jedes einzelnen Menschen selber** (Hervorh. MH).» (Epikt. Diss. I.15.2, zitiert aus Sellars).

LEBENSKUNST ALS SELBSTSORGE

Kunst des Lebens = Kunst der Sorge für die eigene Seele (Sellars 2007:96)

Analogie mit der Medizin

Medizin = Sorge um den eigenen Leib

Philosophie = Sorge um die eigene Seele

(in der Stoa wurden insbesondere Emotionen wie Zorn, Neid, Begierde, Kummer aufgrund falscher Urteile über den Wert von Dingen als Krankheiten der Seele verstanden)

Der Übung (askêsis) kommt bei dieser Selbstsorge/Kunst des Lebens eine zentrale Rolle zu > Übung ist der Schlüssel zur Transformation zum Weisen

(Übung als Ergänzung zu den theoretischen Inhalten der Stoa)

Drei Stufen der Entwicklung (ältere Stoa):

- 1) Narren, Ungebildete
- 2) Philosophen > Übende > Fortgeschrittene
- 3) Weise

ÜBERBLICK ÜBER DIE ÜBUNGEN

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Unterscheidung der vielen Übungen, z.B. nach Methodik oder nach der Intention/Absicht

Methodisch lassen sich folgende Übungen unterscheiden:

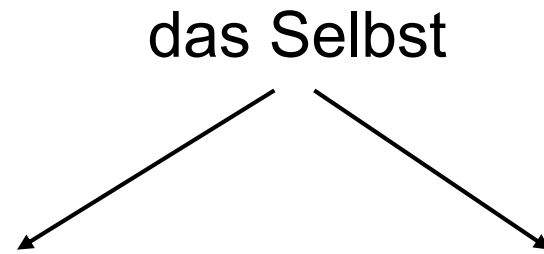
- 1) Literarische Ü. (Selbstschulung durch Wiederholung u. Gewissensprüfung)
- 2) Dialogische Ü. (Lehrgespräche zwischen Meister und Schüler)
- 3) Monologische Ü. (philosophische Selbstgespräche, Wdh. von Lehrsätzen)
- 4) Imaginative Ü. (gezielt hervorgerufene Vorstellungen, z.B. zukünftiger Übel, des Todes oder auch innere Ablösung von alltäglichen Ärgernissen und unangenehmen Erlebnissen)

Beispiel für eine imaginative (und monologische) Übung:

Epiktet, Handbüchlein der Moral, 4

«Wenn du irgend etwas unternehmen willst, so mach dir klar, welcher Art das Unternehmen ist. Wenn du zum Beispiel zum Baden gehst, so stell dir vor, wie es in einer Badeanstalt zugeht, wie sie mit Wasser spritzen, einander anrempeln, beschimpfen und bestehlen. Und so wirst du dich mit grösserer Sicherheit an dein Unternehmen machen, wenn du dir von vorneherein sagst: «Ich will baden und zugleich meine sittlichen Grundsätze in Übereinstimmung mit der Natur bewahren.» und so bei allem Tun. Denn wenn irgend etwas dein Baden beeinträchtigt, wirst du alsdann den Satz zur Hand haben: «Ich wollte ja nicht nur baden, sondern auch meine sittlichen Grundsätze in Übereinstimmung mit der Natur bewahren; ich werde sie aber nicht bewahren, wenn ich mich über solche Vorkommnisse aufrege.»

Die Übungen lassen sich aber auch nach der pädagogischen Absicht unterteilen:



Konzentration auf das eigene Selbst
(z.B. Selbstbeherrschung, Heilung der Seele von Emotionen, Überwindung der Todesfurcht, Fokussierung auf den Moment)

Preisgabe des eigenen Selbst
(z.B. Vogelperspektive, «Seelenflug»)

Beispiele für die Gegenwartskonzentration: praemeditatio mortis

Epiktet, Handbüchlein der Moral, 21

«Tod, Verbannung, und alles andere, was furchtbar erscheint, halte dir täglich vor Augen, vor allem aber den Tod, und du wirst niemals schäbige Gedanken haben oder etwas masslos begehren.»

Beispiele für die Ausdehnung des Ich > 'Seelenflug':

Marc Aurel, Wege zu sich selbst, Buch 7, 47

«Die Bahnen der Sterne beobachten, als ob man sich mit ihnen bewegte, und die Verwandlungen der Elemente ineinander ununterbrochen bedenken. Denn die Vorstellungen über diese Vorgänge reinigen das irdische Leben von seinem Schmutz.»

UNTERTEILUNG NACH PÄDAGOGISCHER ABSICHT

- 1) Therapeutische** Übungen (Ziel: Überwindung falscher Einstellungen, unsinniger Begierden, fehlgeleiteter Emotionen)
- 2) Sensibilisierende** Übungen (Ziel: Steigerung der Genuss- und Erlebnisfähigkeit > Erhöhung der Wertschätzung einfacher Güter; Gegenwartsfokussierung)
- 3) Moralische** Übungen (Ziel: Tugendhaftigkeit anstreben durch Selbstermahnung, Gewissensforschung, offenes Eingeständnis von Fehlern, kollegiale Ermahnung)
- 4) Intellektuelle** Übungen (Ziel: Erhöhung der begrifflichen Fähigkeiten, Steigerung der Wachheit)

Beispiel für eine therapeutische Übung:

Epiktet, Handbüchlein der Moral, 3

„Bei allem, was deine Seele verlockt oder dir einen Nutzen gewährt oder was du lieb hast, denke daran, dir immer wieder zu sagen, was es eigentlich ist. Fang dabei mit den unscheinbarsten Dingen an. Wenn du einen Krug liebst, so sage dir: „Es ist ein Krug, den ich liebe.“ Dann wirst du nämlich nicht die Fassung verlieren, wenn er zerbricht. Wenn du dein Kind oder deine Frau küsst, so sage dir: „Es ist ein Mensch, den du küsst.“ Dann wirst du nämlich nicht die Fassung verlieren, wenn er stirbt.“

ZUM ABSCHLUSS

Lebenskunst = Fähigkeit, die Erkenntnis über das wahre Wesen der Dinge und über das, was wirklich wertvoll ist, durch Übungen ins Leben zu übersetzen

- Ziel: Kultivierung des wahren Selbst, gutes = tugendhaftes = glückliches Leben

Ein letztes Zitat von Mark Aurel, Wege zu sich selbst, Buch 7, 61

«Die Lebenskunst ist der Kunst eines Ringers ähnlicher als der Kunst eines Tänzers, insofern sie auf die Schläge und nicht vorhersehbaren Ereignisse vorbereitet ist und fest dasteht, ohne zu wanken.»

LITERATUREMPFEHLUNGEN:

- Epiktet: Handbüchlein der Moral, reclam
- Mark Aurel: Wege zu sich selbst, Artemis & Winkler (Studienausgabe)
- Seneca: Über den Zorn / Von der Kürze des Lebens / Vom glücklichen Leben (alles reclam)

- Pierre Hadot: Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike, Berlin 1991 (dt. Übersetzung), Verlag Mathias Gatzka.
- Christoph Horn: Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern, München 1998, Beck Verlag.

Falls jemand selbst Stoiker:in werden möchte, hier ein paar praxisbezogene Literaturempfehlungen:

William B. Irvine: Eine Anleitung zum guten Leben. Wie Sie die alte Kunst des Stoizismus für Ihr Leben nutzen. (2020)

William B. Irvine: Von der Herausforderung, ein Stoiker zu sein. Ein philosophisches Handbuch für mehr Stärke, Seelenruhe und Resilienz (2022).

Markus Rüter: Als Stoiker leben. Was wir wissen und üben müssen. (2022)