

CHRISTOPH QUARCH



Der kleine  
Alltags-  
Philosoph

G|U

# Inhalt

## EINLEITUNG

Warum lohnt es, sich mit Philosophie zu befassen? 6

## GLÜCK UND SINN 12

Macht Geld wirklich glücklich? 14

*Platon (428 – 348 v. Chr.)*

Kann man sein Glück selbst schmieden? 17

*Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)*

Ist das Glück etwas Besonderes? 20

*Hermann Hesse (1877 – 1962)*

Ist Glück eine reine Kopfsache? 22

*Mark Aurel (121 – 180)*

Kann man Sinn finden, auch wenn man leidet? 24

*Viktor Frankl (1905 – 1997)*

## LIEBE UND PARTNERSCHAFT 26

Ist die ewige Liebe eine Illusion? 28

*Friedrich Hölderlin (1770 – 1843)*

Wie findet man die Liebe seines Lebens? 31

*Aristophanes (450 – 380 v. Chr.)*

Wie gelingt eine Partnerschaft? 33

*Friedrich Schlegel (1772 – 1829)*

Was ist eigentlich guter Sex? 35

*Bertrand Russell (1872 – 1970)*

- Darf man mehrere Menschen lieben? 37  
*Diotima von Mantinea (5. Jahrhundert v. Chr.)*
- FREUNDSCHAFT UND GEMEINSCHAFT 40
- Was zeichnet wahre Freundschaft aus? 42  
*Aristoteles (384 – 322 v. Chr.)*
- Dürfen Freunde Geheimnisse voreinander haben? 45  
*Lucius Annaeus Seneca (1 – 65)*
- Gibt es Freundschaft zwischen Mann und Frau? 47  
*Michel de Montaigne (1533 – 1592)*
- Ist es okay, miteinander zu streiten? 49  
*Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770 – 1831)*
- Braucht Freundschaftspflege Disziplin? 51  
*Immanuel Kant (1724 – 1804)*
- Ist Geiz wirklich geil? 54  
*Thomas von Aquin (1225 – 1274)*
- ARBEIT UND BERUF 56
- Wie kann man sich vor Erschöpfung schützen? 58  
*Sören Kierkegaard (1813 – 1855)*
- Welche Arbeit passt zu mir? 60  
*Martin Buber (1878 – 1965)*
- Warum ist Teamfähigkeit wichtig? 62  
*Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832)*
- Muss Arbeit zur Treitmühle werden? 64  
*Hannah Arendt (1906 – 1975)*
- Woran bemisst sich beruflicher Erfolg? 66  
*Pico della Mirandola (1463 – 1494)*
- Darf man im Beruf Fehler machen? 68  
*Erasmus von Rotterdam (1467 – 1536)*
- Belebt Konkurrenz tatsächlich das Geschäft? 70  
*Thomas Hobbes (1588 – 1679)*

## FREIZEIT UND ERHOLUNG 72

Verschwenden wir zu viel Zeit mit Spielen? 74

*Friedrich Schiller (1759 – 1805)*

Ist Wellness unmoralisch? 77

*Teresa von Avila (1515 – 1582)*

Auszeit – ein Zeichen von Egoismus? 79

*Wilhelm Schmid (\*1953)*

Wie sollte man reisen? 81

*Jean-Jacques Rousseau (1712 – 1778)*

Wie sieht das ideale Wochenende aus? 83

*Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)*

Lohnt es sich, ins Museum zu gehen? 86

*Walter Benjamin (1892 – 1940)*

## GESUNDHEIT UND HEILUNG 88

Was kann ich tun, um gesund zu bleiben? 90

*Hildegard von Bingen (1098 – 1179)*

Woran erkenne ich einen guten Arzt? 93

*Hans-Georg Gadamer (1900 – 2002)*

Haben Krankheiten eine tiefere Bedeutung? 95

*Viktor von Weizsäcker (1886 – 1957)*

Was ist die beste medizinische Behandlung? 97

*Paracelsus (1493 – 1541)*

Welches Kraut ist gegen Stress gewachsen? 99

*Meister Eckhart (1260 – 1328)*

## WISSEN UND WEISHEIT 102

Weisheit – eine Frage des Alters? 104

*Sokrates (470 – 399 v. Chr.)*

Was muss man heute eigentlich noch lernen? 107

*Martin Heidegger (1889 – 1976)*

- Auf welche Schule schicke ich mein Kind? 110  
*Wilhelm von Humboldt (1767 – 1835)*
- Schadet das Internet unseren Kindern? 112  
*Jacob (1785 – 1863) und Wilhelm (1786 – 1859) Grimm*
- Sind wir Kulturbanausen? 114  
*Max Horkheimer (1895 – 1973) und Theodor W. Adorno (1903 – 1969)*

## NATUR UND ÖKOLOGIE 116

- Dürfen wir uns die Natur unterwerfen? 118  
*René Descartes (1596 – 1650)*
- Warum ist Artenschutz wichtig? 121  
*Friedrich Wilhelm Joseph Schelling (1775 – 1854)*
- Müssen wir alle Vegetarier werden? 123  
*Georg Christoph Tobler (1757 – 1812)*
- Warum sollten wir Bio-Produkte kaufen? 125  
*Albert Schweitzer (1875 – 1965)*

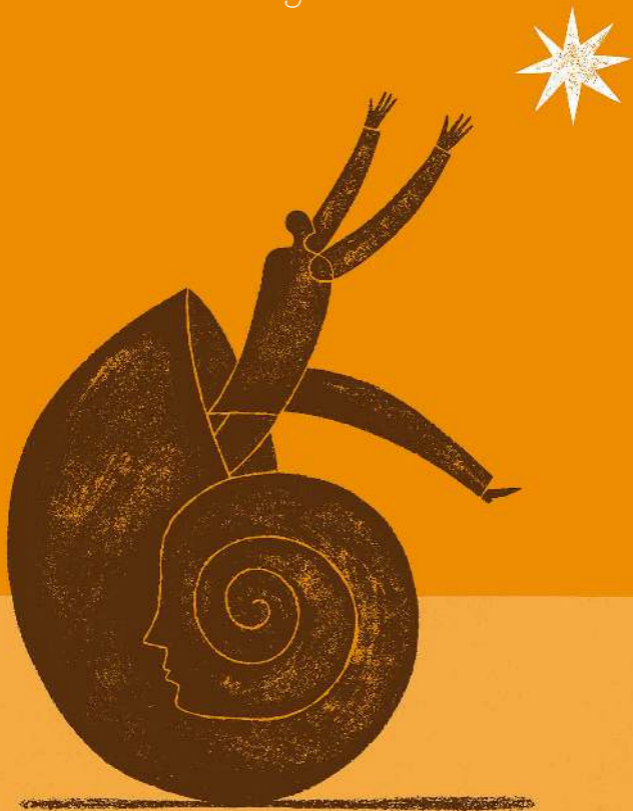
## SPIRITUALITÄT UND RELIGION 128

- Religiös – ohne Religion und Kirche? 130  
*Friedrich Daniel Ernst Schleiermacher (1768 – 1834)*
- Gibt es gute und schlechte Religionen? 133  
*Gotthold Ephraim Lessing (1729 – 1781)*
- Wo ist Gott? Und wenn ja, wie viele? 135  
*Heraklit von Ephesos (545 – 475 v. Chr.)*
- Müssen wir uns vor dem Jenseits fürchten? 137  
*Epikur von Samos (341 – 271 v. Chr.)*
- Was tun, wenn man den Halt verliert? 139  
*Paul Tillich (1886 – 1965)*

## Bücher und Adressen, die weiterhelfen 142

# Glück und Sinn

Im Einklang mit der Welt



*Glücklich sind wir dann, wenn wir zu uns und der Welt »Ja« sagen können: wenn wir das Leben als sinnvoll erleben.*

*Ob uns das gelingt, hängt vor allem davon ab, ob wir uns auf die Wirklichkeit einlassen können.*

••••

Der griechische Philosoph Aristoteles lehrte einst, jeder Mensch strebe danach, glücklich zu sein. Nur gebe es beträchtliche Meinungsverschiedenheiten darüber, worin das Glück des Menschen eigentlich bestehe.

Tatsächlich haben die Philosophen über die Jahrhunderte sehr unterschiedliche Deutungen des Glücks vorgetragen. Nach alledem erscheint es am überzeugendsten, Glück als die Erfahrung von Stimmigkeit zu deuten: Es macht uns glücklich, wenn alles stimmt, wenn sich die Dinge zu einem Ganzen fügen, wenn wir unser Leben als sinnvoll und harmonisch erfahren, sodass wir »Ja« sagen können. Dazu braucht es gar nicht viel. Oft sind es unerwartete, geschenkte Augenblicke, die uns glücklich machen.

Neuerdings kursiert die These,  
wir könnten mit der Kraft unserer  
Gedanken glücklich werden.  
Ist Glück also eine reine Kopfsache?



Als Philosoph muss man diese Frage natürlich bejahen. Denn schon in der Antike haben die Philosophen den Anspruch erhoben, Deutungen der Welt vorzutragen, die das Leben leichter machen und zu seinem Gelingen beitragen können. Sie waren der Meinung, dass es kaum etwas gibt, was Menschen mehr von einem glücklichen und erfüllten Leben abhält als irrige Vorstellungen darüber, was das Leben eigentlich ist – oder das Glück, oder der Sinn ... Sokrates etwa, die Galionsfigur der europäischen Philosophie, machte den lieben langen Tag nichts anderes, als seinen Mitbürgern zu spiegeln, dass sie falschen Meinungen, Deutungen und Selbstbildern aufsitzen und genau deshalb nicht glücklich sind.

Das Glück beginnt im Kopf. Nicht, weil wir aus quantentheoretisch herleitbaren Gründen eine magische Kraft besäßen, mittels unserer Gehirnströme auf die Welt um uns einzuwirken, sondern schlicht deshalb, weil es für unser Wohlergehen auf Erden entscheidend ist, mit welcher inneren Haltung wir der Welt begegnen. »Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Ge-



danken ab«, lehrte deshalb Mark Aurel, der einzige Philosoph, der es je auf den römischen Kaiserthron gebracht hat. Was er damit sagen wollte: Glück ist eine Frage der Einstellung. Vor allem eine Frage der Wertungen. Denn nichts steht unserem Glück so sehr im Wege wie dieser innere Richter in uns, der es einfach nicht lassen kann, Dinge und Menschen zu beurteilen oder gar zu verurteilen. Ständig versetzt er uns in schlechte Laune, produziert Enttäuschungen und Frust. Wer glücklich sein will, muss die Dinge also zunächst mal so nehmen, wie sie sind – wertfrei. Das heißt: die Wahrnehmung von Emotionen abkoppeln. So sahen das die Stoiker, eine Philosophenschule, der auch der römische Kaiser angehörte. Er scheint ganz gut damit gefahren zu sein.



## Mark Aurel (121–180)

*Er war der Philosoph auf dem Kaiserthron. Ausgebildet in den Lehren der stoischen Philosophenschule, bemühte sich der Imperator des mächtigen römischen Weltreichs um Gerechtigkeit und inneren Frieden. Mit seiner Gesetzgebung verbesserte er die Situation von Sklaven und Frauen, und in seiner knapp bemessenen freien Zeit schrieb er seine Gedanken nieder. Berühmt wurden seine »Selbstbetrachtungen«, in denen er ein großartiges Zeugnis geistiger Disziplin und mentaler Kraft ablegt.*

# Freundschaft und Gemeinschaft

Seelenverwandt,  
doch trotzdem streitbar



*Die schönste Form menschlicher Gemeinschaft ist die Freundschaft. Doch gute Freundschaft will gelernt sein. Wer mit anderen gut Freund sein will, muss lernen, sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen.*

••••

Menschen sind nicht gern allein. Wir alle sehnen uns nach Gemeinschaft – und es macht uns glücklich, wenn wir mit anderen auf eine gute Weise klarkommen. Deshalb haben sich die Philosophen vielfältige Gedanken darüber gemacht, wie ein gemeinschaftliches Leben gelingen kann. Als schönste Form der Gemeinschaft haben sie dabei immer wieder die Freundschaft gefeiert: Gute Freunde haben ein echtes gegenseitiges Interesse aneinander, sie begeistern sich für gemeinsame Visionen, sie haben keine Geheimnisse voreinander, können einander vertrauen und fühlen eine tiefe Verbundenheit. Ja, sie können auch miteinander streiten und Konflikte austragen, ohne einander zu verletzen. Die beste Gemeinschaft, meinten deshalb die antiken Denker, wäre ein Volk von Freunden.

»Geiz ist geil« – dieser Slogan  
macht heute die Runde. Aber stimmt das?  
Macht es nicht viel mehr Freude, anderen aus  
freien Stücken etwas zu geben?



Ganz klar: Geiz ist nicht geil. Geiz ist ätzend. Warum? Weil Geiz die Seele kaputt macht. Irgendjemand hat mal gesagt: Geiz ist der Krebs der Seele. Das trifft's genau. Wir wissen aus der medizinischen Forschung, dass Krebs eine Kommunikationsstörung ist: Eine Zelle verliert den Kontakt zu den anderen und wächst munter drauflos, ohne nach links oder rechts zu gucken. Sie spaltet sich ab vom Rest des Körpers und glaubt, nur für sich existieren zu können. Stimmt aber nicht. Wenn man ihr nicht Einhalt gebietet, geht sie am Ende zusammen mit dem Körper drauf.

Genauso ist es mit dem Geiz. Geizige spalten sich ab. Sie lassen sich nichts geben und sie lassen sich nichts nehmen. Sie verlieren den Kontakt zu ihrem Umfeld, isolieren sich. Und zerstören am Ende die Gesellschaft. Das ist fatal, vor allem für sie selbst. Denn Menschen sind Beziehungswesen. Unsere Identität hängt daran, dass wir mit anderen im Austausch sind. Leben ist Geben und Nehmen. Aber die meisten sind nur gut im Nehmen. Die einst angesehene Tugend der Freigebigkeit ist weitgehend in Vergessenheit geraten.

In Antike und Mittelalter stand sie noch hoch im Kurs. Thomas von Aquin etwa, der große Theologe des 13. Jahrhunderts, erklärte sie zum Kennzeichen einer großen und weiten Seele. Wer freigebig mit seiner Habe umgeht, so meinte er, »zeigt, dass sein Herz frei von Anhaftung ist«. Es sei ein Zeichen innerer Reife und Souveränität, wenn man gar nicht anders kann, als andere zu beschenken. Und wenn es ein Bettler auf der Straße ist.

Und wie ist es um Ihre Freigebigkeit bestellt? Wenn Sie einen Bettler sehen, greifen Sie zur Geldbörse, oder denken Sie: »Hm, der ist bestimmt von irgendeiner Bande geschickt, dem geb ich besser nichts«? Selbst wenn Sie recht haben, was soll's? In Not ist er trotzdem. Und wegen einem Euro brechen Sie sich auch keinen Zacken aus der Krone. Oder finden Sie Geiz doch geil?



## Thomas von Aquin (1225 – 1274)

*Er war der führende Denker des Mittelalters, der mit seiner »Summe der Theologie« eine Kathedrale des Geistes errichtete. Aber Thomas von Aquin war auch Italiener. Er liebte gutes Essen und war bei aller Wertschätzung für das freie Geben doch auch gut im Nehmen: im Zunehmen. Es heißt, man habe in sein Schreibbord eine Ausbuchtung schneiden müssen, um seiner Leibesfülle Raum zu geben. Ein gewichtiger Denker – in jeder Hinsicht.*

## **Philosophie macht glücklich.**

Platon & Co. verhelfen durch kluge Denkanstöße und überraschend neue Blickwinkel zu einem sinnerfüllten Leben. Der leichteste Einstieg in die Welt der Philosophie!

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-3560-5



€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**