



# Die Kunst, den Augenblick zu genießen

Warum bohren wir lieber in alten Wunden herum, anstatt einfach nur schmerzfrei und glücklich zu sein? **Epikurs Philosophie** ist zeitlos und brandaktuell, denn sie weiß Antwort auf die Frage, was ein gutes und gelingendes Leben ausmacht.

**G**emeinsam mit Freunden warf er seine Ersparnisse zusammen. Damit kauften sie sich am Stadtrand von Athen ein idyllisches Anwesen inmitten eines alten Olivenhains. „Kepos“, den Garten, nannten sie ihren Rückzugsort und über die Eingangstür schrieben sie die Worte: „Fremde, hier wird es euch wohlgehen. Denn unser höchstes Gut ist das Vergnügen.“ In dieser Gemeinschaft von Freunden lebte einer der berühmtesten, zugleich aber auch am gründlichsten missverstandenen Philosophen des Abendlandes: der Grieche Epikur. Vor mehr als 2000 Jahren war er bereits das, was wir heute einen Aussteiger nennen würden.

Um Politik und Gesellschaft kümmerte er sich wenig. Im Zentrum seiner Suche standen vielmehr das individuelle Lebensglück und das Seelenheil des Einzelnen. Und diese, so die Überzeugung Epikurs, seien einzig im Vergnügen zu finden. Er unterschied daher nicht in gute und schlechte Handlungen, sondern in solche, die Vergnügen mit sich bringen, und andere, die Schmerzen nach sich ziehen. Erstere solle man wählen, so sein praktischer Ratschlag, und Letztere meiden.

## Epikureer suchen im einfachen Leben das Vergnügen

Kein Wunder, dass christliche Theologen in Epikurs Philosophie schon bald darauf Teufelswerk wittern und ihn einen maßlosen Sünder schelten sollten. Womit sie ihm aber entschieden Unrecht taten. Denn der Grieche war alles andere als ein ausschweifender Hedonist, und wer sich von seinen Schriften Anleitungen für ein wildes und ungezügelter Leben

erhofft, wird vom Meister selbst sehr schnell eines Besseren belehrt. „Wenn wir sagen, Aufgabe und Ziel des Lebens sei das Vergnügen, so meinen wir damit nicht die Vergnügungen der Verschwendungssucht oder der Sinnlichkeit, wie manche aufgrund von Unwissenheit, Vorurteilen oder, weil sie es absichtlich missverstehen wollen, denken. Unter Vergnügen verstehen wir die Abwesenheit körperlicher Schmerzen und seelischer Verwirrung.“ So betrachtet erscheint ein maßvolles Leben angeraten. Epikureer suchen daher im einfachen Leben das Vergnügen, wissend, dass jeder Exzess unweigerlich Schmerzen nach sich zieht. Denn wie oft und vergeblich suchen wir Vergnügen und Glück an den falschen Orten, stürzen uns in genussvolle Abenteuer, die als Folge aber nur jede Menge emotionalen Aufruhr mit sich bringen.

Einem klugen und vernünftigen Epikureer ist solch ein Verhalten fremd. Denn er wägt bereits im Vorfeld ab, welcher Genuss Gutes nach sich ziehen und welcher zu Leiden führen könnte. Ein zeitgenössischer Epikureer genießt eine gute Flasche Rotwein im Kreise seiner Freunde am heimatlichen Kamin, wird aber der Idee, anschließend noch in der Disco die Nacht exzessiv durchzufeiern, nicht viel abgewinnen können. „Manches Vergnügen zieht Ärgernisse nach sich, die um ein Vielfaches größer sind als das eigentliche, ursprüngliche Vergnügen“, zitiert er stattdessen seinen bewunderten Meister und zieht sich zufrieden lächelnd in sein wohltemperiertes Schlafgemach zurück. Zwar gilt einem Epikureer kein Vergnügen als schlecht, doch er weiß, dass so mancher Genuss Folgen hat, die den angestrebten Seelenfrieden erschüttern. Um dies zu verhindern und die eigene Lebensfreude stetig zu erhöhen, übt er sich darin, seine Bedürfnisse in einem maß-



vollen Rahmen zu halten. Zumal er weiß: Je einfacher seine Bedürfnisse sind, desto leichter sind sie zu erfüllen, desto weniger muss er sich anstrengen und desto mehr Zeit bleibt ihm für das, was wirklich wichtig ist im Leben. Und wenn wir ihn nun fragen, was dieses wirklich Wichtige sei, wird er umgehend einen Lobgesang auf die Freundschaft anstimmen. „Von allen Mitteln, die die Weisheit bereitstellt, damit man das ganze Leben glücklich sein kann, ist die Gewinnung von Freunden das bei Weitem wichtigste.“

### Freundschaft ist das Kernstück eines gelingenden Lebens

Die Freundschaft war für Epikur, der selbst nie verheiratet war, das Kernstück eines guten und gelingenden Lebens. Denn: „Freundschaft tanzt durch die Welt und bittet uns alle, aufzuwachen und das Glück zu erkennen.“ Seine Idee einer Lebensgemeinschaft von Freunden, die miteinander durch die gleiche Weltanschauung und eine darauf gründende Lebenspraxis verbunden sind, ist in der heutigen Zeit, in der traditionelle Familienbande bröckeln, aktueller denn je. Allorten bilden sich derzeit Wohn- und Lebensgemeinschaften, um im Alter füreinander einzustehen, die Kinder gemeinsam zu erziehen und sich Geborgenheit und Unterstützung in einer zunehmend anonymisierten Gesellschaft zu spenden. Es

entstehen alternative Lebenswelten, die sich bewusst aus dem rastlosen Getriebe der Welt zurückziehen. Wie schon Epi-



*„Warum verschiebt ihr die Freude auf morgen?“, fragt Epikur.*

kur und seine Freunde suchen auch derzeit immer mehr Menschen wahre Freude in einem Zustand von Ruhe und Ungestörtheit und scheinen ihr Glück im Garten oder auf dem Lande zu finden. „Lebe im Verborgenen“, war einer der Leitsätze Epikurs. Und wie alle Aussteiger heute mussten sich auch die Epikureer bereits die Frage gefallen lassen, ob ihr Rückzug aus der Gesellschaft ein Ausdruck mangelnder Verantwortung für die Welt sei.

„Wir müssen uns in den Dingen üben, die glücklich machen“, erkannte Epikur, der sehr genau wusste, wie ungeschickt wir Menschen darin sind, glücklich zu sein, und wie leicht es uns fällt, Gründe dafür zu finden, dass es uns schlecht geht. Schon zu seiner Zeit waren die Menschen weit mehr in der Kunst des Unglücklichseins als in der Kunst der Lebensfreude geschult. Epikurs Philosophie ist ein psychologischer Leitfaden für ein gelingendes und glückliches Leben, eine praktische Lebenshilfe, die uns darin unterstützen kann, falsche Überzeugungen zu durchblicken und richtige Schlussfolgerungen für un-

ser Leben zu ziehen. Der griechische Philosoph ist damit auch ein Pate der Positiven Psychologie der Gegenwart. Dem amerikanischen Psychologen Martin Seligman zufolge hängen Glück und Lebensfreude stark von einer optimistischen Erwartungshaltung dem Leben gegenüber ab. Dass diese Haltung gelernt werden kann, ist mittlerweile durch neurobiologische Forschungen bestens belegt. Der Pädagoge Ernst Fritz-Schubert hat daher das Unterrichtsfach „Glück“ konzipiert, das an immer mehr Schulen gelehrt wird. Mit dem „Glücksfach“ will er Lebenskompetenz und Lebensfreude bereits im Kindesalter gezielt fördern.

### Epikurs Philosophie katapultiert uns in den gegenwärtigen Augenblick

„Warum verschiebt ihr die Freude auf morgen?“, fragt Epikur zu Recht. Weshalb fällt es uns so schwer, den heutigen Tag zu genießen? Warum bohren wir exzessiv in alten Wunden herum, anstatt uns zu gestatten, schmerzfrei und glücklich zu leben? Epikurs Philosophie ist zeitlos und brandaktuell, denn sie stellt uns vor die Frage nach dem gelingenden Leben. Und ebenso wie die Lehre des Buddhismus katapultiert sie uns unmittelbar in den gegenwärtigen Augenblick. Denn nur im Hier und Jetzt können wir unser Leben mit allen Sinnen genießen. „Jeder Mensch möchte glücklich sein“, sagt der Dalai

Lama. Für ihn ist ein glückliches Leben das Ergebnis eines Reifungsprozesses, innerhalb dessen der Mensch

sich von negativen Emotionen wie Hass, Gier und Egoismus befreit und sich für Mitgefühl und Güte öffnet, um so in Einklang mit sich und der Welt zu leben.

Das Streben nach Glück ist es, was uns mit allen Menschen auf dieser Welt verbindet. Die buddhistische Philosophie ergänzt die Selbstbezogenheit des Epikureismus damit um eine wichtige Dimension: das Mitgefühl. Denn das eigene Glück zu verfolgen, beinhaltet auch, daran interessiert zu sein, dass alle Menschen glücklich sind. Und einer der einfachsten Wege, um glücklich zu sein – brachten neue Forschungsergebnisse zutage –, besteht darin, andere Menschen glücklich zu machen. Probieren Sie es aus!

Christa Spannbauer

#### BUCHTIPP

Jules Evans  
**Philosophie fürs Leben**  
Lotos, € 16,99

