

## EPIKUR KÖNNTE HELFEN

Er scheint mir nach wie vor einer der hilfreichsten Philosophen für unser Leben zu sein, auch wenn man ihn mit grosser Lust gerne falsch versteht. Epikur wird ja oft unterstellt, was ihm in der Zwischenzeit allerdings egal sein dürfte, da er um 300 v.Chr. lebte, dass er ein notorischer Hedonist gewesen sein, ein geradezu lustversessener Mensch, aber ich denke, dass man ihm mit solchen Platitüden nicht gerecht wird. Ganz im Gegenteil: Epikur war für ein einfaches Leben, aber eben eines ganz und gar erfüllt von Freude. Und wie man dazu findet, das ist es, worum es ihm ging.

Der erste wichtige Begriff in diesem Zusammenhang lautet „theoria“. Aristoteles hatte als erster davon gesprochen, und gemeint ist damit (vom Wort „theorein“ abgeleitet, was „schauen“ meint) die Tätigkeit der kontemplativen Betrachtung. Nur durch das ruhige, wertfreie Betrachten können wir zum Wesen der Dinge vordringen. Die „theoria“ ist gemäss Aristoteles: „Die edelste der dem Menschen möglichen Tätigkeiten“.

So kann der Geist zu Weisheit werden, indem er still betrachtet.

Epikur hielt ebenfalls einiges von dieser „theoria“. Er meinte beispielsweise, dass es die eigentliche Aufgabe der Philosophie ist zu helfen, die Störungen der Seelenruhe zu vermeiden. Philosophie soll uns also nicht weniger als Seelenfrieden geben – und dafür ist das stille Betrachten der Dinge die Ausgangsbasis. Wenn man die „theoria“ richtig versteht, erkennt man dann auch die Bedeutung der „hedone“ (Lust), die tatsächlich ein Kern in Epikurs Lehren darstellt, allerdings anders als ihm gerne untergeschoben wird: Es geht eben gerade darum, die eigenen Bedürfnisse zu durchschauen, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen, und so zu einer gewissen Einfachheit zu finden, die erst wahre Lust und Freude möglich macht. Nicht zuviel ist also die Losung und Lösung, sondern das richtige Mass, das aus der Weisheit kommt – aus der Anwendung der richtigen „theoria“, dem Durchschauen der Dinge.

Die richtige Anwendung der „hedone“ führt zu „eudaimonia“, der Glückseligkeit. Glückseligkeit ist in erster Linie eine geistige Bezugsgrösse: Ein inneres Glück. Dieses innere Glück darf nicht durch zu viel äussere Verwirrung, heute würden wir wohl

Stress dazu sagen, riskiert werden. Ein Hedonist von heute hat mit einem Menschen der „hedone“ von damals also nicht mehr viel gemein. Ein Mensch, der „hedone“ entwickeln und pflegen wollte, musste über die nötige „theoria“ verfügen, die nur durch eine genaue und subtile Betrachtungsweise zu gewinnen war. Es geht eben letztendlich um eine subtile Form der Lust, nicht um eine plumpe. Durch das Ausleben der richtigen „hedone“ konnte man „eudaimonia“ erfahren.

Um den epikureischen Lustbegriff zu verstehen, muss man berücksichtigen, dass mit ihm ganz grundsätzlich einfach eine positive Empfindung, das Erleben eines Wohlfühls gemeint ist. Lust ist ganz generell positives Empfinden – und damit das, was wir Menschen wohl ein Leben lang suchen. Wir alle wollen positives Empfinden erleben. Und wir alle wollen negatives Empfinden vermeiden. Da ist das simple Prinzip, das uns durchs Leben leitet. Dafür tun wir alles. Das ist unser grundsätzlicher Antrieb bei allem und für alles.

Und die höchste Form dieses lustvollen Empfinden ist eben „eudaimonia“: die Glückseligkeit, die tiefste Form der menschlichen Regung.

Der entscheidende Gedanke von Epikur lautet deshalb auch, dass wir jede Lust nachgehen dürfen, insofern sie nicht eine noch grössere Lust verhindert. Das ist natürlich Weisheit pur. Und damit gleichzeitig das, woran wir immer wieder scheitern. Wir sind meist auf kurzfristige Befriedigungen aus, die sich auf längere Sicht eben oft als nachteilig erweisen. Wir agieren eben oft erschreckend kurzsichtig und überhaupt nicht weise. Wir sind nicht weise, weil wir die Zusammenhänge nicht erkennen, die aus der richtigen „theoria“ kommen: also dem richtigen Betrachten.

Epikurs Philosophie könnte man also – etwas moderner ausgedrückt – als eine „Ökonomie der Lüste“ bezeichnen. Wir verstehen immer besser und subtiler, worauf wir verzichten müssen, um noch Wertvolleres in Form von Empfindungen und Glückseligkeit zu erhalten.

Das scheint mir unendlich weise zu sein. Gerade in der heutigen Zeit mit einer Unmenge an Angeboten und Verlockungen. Was verlieren wir eigentlich, wenn wir auf alles

eingehen, was uns angeboten wird? Welchen Preis zahlen wir dafür? Weshalb haben wir soviel, aber sind doch nicht recht glücklich? Und weshalb lassen wir uns einreden, dass „eudaimonia“ mit dem Anhäufen unwesentlicher Produkte oder dem Erarbeiten von ein wenig Status zu erreichen sei?

Woher kommen diese seltsamen Annahmen?

Ich weiss es nicht, und Epikur können wir nicht mehr fragen. Vielleicht hätte er ab so einer Frage auch nur den Kopf geschüttelt und nur weiter glücklich seine Runden im Garten gedreht, in dem er zurückgezogen lebte und der ihm so viel Freude bereitete. „Den Begierden ist nur in der Masse nachzukommen, in der ihre Befriedigung nicht ihrerseits erneuten Schaden anrichtet“, so Epikurs simpler, aber unverschämt kluger Rat.

Nur ausleben, was nicht vermehrten Schaden anrichtet. Nur tun, was die Glückseligkeit fördert. Ist das möglich?

Vielleicht nicht absolut, aber tendenziell schon. Wenn wir uns selbst mehr erkennen, haben wir viele Dinge im Äusseren nicht mehr nötig. Wenn wir die grösseren Zusammenhänge sehen, werden wir gewisse Dinge nicht mehr tun. Wenn wir mit uns selbst zufriedener sind, verhalten wir uns so, dass wir anderen möglichst wenig Leid zufügen. Es gäbe schon Möglichkeiten. Wenn wir bereit sind, in diese Richtung zu denken und zu handeln.

Und als wäre das nicht schon genug, bringt Epikur auch die Sache mit der Lust noch auf einen ganz andern Punkt. In seinem „Brief an Menoikeus“ schreibt er: „...dass diejenigen den Überfluss mit der stärksten Lustwirkung geniessen, die desselben am wenigsten bedürfen.“ Geniessen ist also vor allem denjenigen gegeben, die nicht von diesem Genuss abhängig sind. Wer frei in seiner „eudaimonia“ ruht und einen Genuss schätzen kann, wenn er auftaucht, aber ihn nicht vermisst, wenn er sich nicht haben lässt. Es geht also nicht um Lustverzicht, nicht um Askese, sondern darum, wieder autonom und frei zu werden, um damit erst recht geniessen zu können, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Erst wenn wir von nichts mehr abhängig sind und nichts mehr nötig haben, kann sich wahrer Genuss einstellen, der eben auf der Freiheit vom Geniessenmüssen beruht.

Jede Sucht lässt den Genuss weniger werden. Wir sind dann nicht mehr Genieser, sondern nur noch Besessene. Ein Süchtiger kann nicht geniessen, weil er abhängig ist. Abhängigkeit nimmt den wahren Genuss, weil die Abhängigkeit gegen das freie und damit wahre Geniessen geht.

Der weise Verzicht dient also dem wahren Genuss. So würde ich es mit meinen lapidaren Worten formulieren. Und so gesehen kann uns nur Weisheit wirklichen Genuss bringen.

Die Frage ist nun natürlich, wie wir zu dieser Weisheit gelangen können. Ich glaube, zuerst einmal müssen wir sie einfach wirklich wollen. In einem gewissen Mass müssen wir uns auch darin schulen, um dann danach handeln zu können. Epikur selbst gibt mit seinem eigenen Leben das Beispiel: Er lebte zurückgezogen, bescheiden, unterhielt sich im Garten mit seinen Schülern über die Philosophie und freute sich an den schönen Dingen, die da waren. Er wusste, wie schnell man sich in allerlei verstricken kann und wählte deshalb Einfachheit als eine der Grundmaximen seines Lebens. Je weniger wir uns auf die Schultern legen, desto leichter können wir durchs Leben schreiten. Je weniger Unnötiges uns die Zeit nimmt, desto mehr davon können wir glücklich für das Nötige einsetzen.

Epikur scheint mir sehr lebensklug gewesen zu sein – vielleicht war er sogar so etwas wie ein griechischer Taoist.

Auch die Taoisten hielten viel von praktischer Philosophie: der Weisheit, die dem Leben dient. Sie verstanden das Leben weitaus besser als wir ein paar Jahrtausende später. Sie waren einfach näher dran am Leben, an seinen Wandlungen, an dem, was es ausmacht. Sie durchdrangen die ganzen energetischen Prozesse, denen wir ausgeliefert sind, und die das Universum beherrschen. Yin und Yang im ewigen Spiel.

Epikur war da vielleicht ein wenig pragmatischer. Er wollte einfach mit Freude und Anstand leben. Das lässt sich gut nachvollziehen, scheint mir. Wo stehen wir unserer eigenen Freude im Weg? Wieso kommt uns die Lebenslust immer wieder abhanden? Weshalb haben wir aussen so viel, aber in unserem eigenen Innern klafft immer noch

diese entscheidende Lücke des Unverständnisses? Und könnten wir nicht auch ganz anders?

Wenn wir die „theoria“ mit „hedone“ verwirklichen, dann wird „eudaimonia“ daraus folgen. Das Glück der Seele. Sie braucht nicht so viel, wie wir meinen, sie braucht nur das richtige. Epikur war der Sache auf der Spur. Und auf seiner Spur können wir dem auch näher kommen.

Schade nur, dass Epikur so viel Freude an seiner Zurückgezogenheit und Bescheidenheit hatte und ihm so gar nichts an Propaganda lag. Sonst wären vermutlich mehr als nur drei Texte von ihm überliefert geblieben.

Gut wohl für sein Glück, ein bisschen Pech für unseres.

Peter Steiner

[www.petersteiner.info](http://www.petersteiner.info)