

Es gibt wohl keine Philosophie, die so sehr missverstanden wurde, wie die des griechischen Philosophen Epikur, der vor etwas 2300 Jahren in Athen lebte. Den einen gilt er als Architekt des glücklichen Lebens, von anderen wird er aber nach wie vor als Vertreter eines unrichtig ausgelegten Begriffs der *Hedone* (hier bewusst falsch mit „Luststreben“ übersetzt) gesehen.

Im Denken des christlichen Abendlandes, in dem lange Zeit jedes irdische Glück verdächtig war, konnte seine Denkweise nicht auf Verständnis stoßen. Noch dazu, wo er die Götter Götter sein ließ und meinte, diese (wenn es sie – oder ihn – überhaupt gibt) würden sich um den Menschen gar nicht kümmern, daher brauche er sie auch nicht zu fürchten. Man stellte Epikur daher in eine Reihe mit den Kyrenaikern, deren Ideal das Genießen schlechthin war.

Schon die großen Römer Lukrez und Cicero wussten um die überragende Bedeutung Epikurs. Und bis hinauf in unsere Zeit gab und gibt es immer wieder bedeutende Denker, die Epikur entsprechend würdigten; ganz besonders zu erwähnen ist hier Michel de Montaigne, aber auch Friedrich Nietzsche.

Einen Punkt aus Epikurs Tetracharm greife ich hier heraus: Angst vor dem Tod können wir nur haben, wenn wir nicht davon ausgehen, dass der Mensch eine unsterbliche Seele hat, wofür es bekanntlich keinen Beweis gibt. Wenn alle Empfindung mit dem Tod endet, so endet auch das Leid. Ich weiß natürlich, dass sich das leichter sagt, als es im Moment des nahenden Todes vermutlich empfunden werden wird. Daher können wir nur hoffen, Kraft und Mut aufzubringen, wie Epikur es vorgelebt hat.

Er meint auch, dass es durchaus manchmal angemessen sein kann, Leid eine gewisse Zeit bewusst zu ertragen; auf Dauer aber – und wenn kein Ende absehbar ist – habe der Mensch auch das Recht, dieses Leid zu beenden\*.

Dies berechtigt aber durchaus nicht dazu, dass der Mensch dann einfach seinem Vergnügen lebt, weil er ja nichts zu befürchten hat! Der Weg zum Glück sei ein schmaler Pfad! Es geht darum, Maß zu halten, mit wenigem zufrieden zu sein und die Lust wenn nötig auch zu zügeln; aber nicht, sie zu fliehen! Unsere Lebenshaltung sei durch Vernunft gegründet, Glück braucht aber nicht durch lähmende Furcht zunichte gemacht werden!

Ich habe nach genauem Studium der Philosophie Epikurs und einiger Schriften Michel de Montaignes, diese als hilfreich, wenn auch nicht total zufriedenstellend, empfunden.

Deshalb habe ich mich neuerdings mit den Stoikern befasst. Zenon, der Antipode Epikurs, der als Gründer der Stoa gilt, missinterpretierte (oder hatte er doch Recht?) Epikurs Lustbegriff als „Gefahr zur Verführung mancher jugendlichen Seele zur Weichlichkeit“. Gerade unsere Zeit neigt ja tatsächlich wieder sehr dazu, dem egoistischen Genussstreben den Vorzug gegenüber jeglichem – etwa für den Mitmenschen – Verzicht-Können zu geben. Begriffe wie Triebaufschub, Verantwortungsgefühl u. ä. sind für viele zu Fremdworten geworden. Nur mehr sich selbst zu verwirklichen (womöglich auf Kosten der anderen!) ist heute für die große Masse das „Ideal“! Und die Werbung tut ihr Übriges dazu...Hier sind auch die Begriffe <Leidenschaftslosigkeit> und <Affektbeherrschung> zu nennen, die den Stoikern als besonders bedeutungsvoll galten. Parallelen zum aufkeimenden Christentum, aber auch zum Buddhismus fallen hier auf.

Die Stoa wurde einmal eine **Philosophie für Krisenzeiten** genannt. Also ist sie für unsere Zeit sicherlich wieder interessant (denke ich!) Anstelle des Lustbegriffs tritt bei Zenon der Begriff der <Pflicht>, und zwar durchaus auch politisch gesehen. Der Mensch habe sich als vernunftbegabtes Wesen der Gemeinschaft dienend einzuordnen. Heute mangelt es uns zunehmend an ehrenamtlichen Helfern!

Die <Menschenliebe>, die allen ohne Unterschied zu gelten hat, war ein Kernthema der Ethik Epiktets, eines weiteren wichtigen Stoikers.

Auch der hehre Begriff der Freundschaft wird von den Stoikern sehr gewürdigt, denken wir etwa an Ciceros „De amicitia“! In der Zeit des **Aufgeklärten Absolutismus** wurde seine Abhandlung „Über die Pflichten“ sogar als Lehrbuch der Moral in den damaligen Schulen verwendet. Leider wird der Begriff <Freundschaft> heute richtiggehend verhunzt! In Facebook ist man dann mit sogenannten „Freunden“ konfrontiert, die man eigentlich nicht als solche sehen würde. Echte Freundschaft – egal ob zwischen Männern und Frauen oder zwischen Personen des gleichen Geschlechts - werden heutzutage oft fehlinterpretiert, woran manche Medien nicht unbeträchtlich Schuld haben!

Die Stoiker gehen von der Existenz eines mächtigen Naturprinzips aus; gleichgültig, ob man es nun <Lebenshauch>, <Logos>, <Vernunft und Schicksal> oder eben auch <Gott> nennt.

Der Mensch habe im Einklang mit der inneren **u n d** der äußeren Natur zu leben.

<Freiheit> darf nicht zur blanken Willkür entarten. Frei ist nur **d e r** Mensch, der seine Freiheit der Vernunft unterstellt, ehe er handelt.

Ein weiterer zentraler Begriff der stoischen Philosophie ist die <Unerschütterlichkeit> bzw. <Gelassenheit>, die zu Gleichmut, Ausgeglichenheit und Seelenruhe führt und uns ertragen hilft, was uns das Schicksal bereitet hat. Allerdings – eine erstaunliche Parallele zu Epikur! – ist besonders für die späten Stoiker (Seneca, Marc Aurel, z. T. Cicero etc.), die Epikur übrigens - wie oben erwähnt – z. T. durchaus schätzten, der Freitod\* als letzter Ausweg (wenn die Vernunft keine Lösung sieht) nicht unbedingt verboten.

Im 20.Jhdt. gründete Albert Ellis seine Psychotherapie (RET) auf Epiktets Satz, dass nicht die Dinge, sondern die Vorstellung von den Dingen die Menschen beunruhigten. Das NLP hat darauf dann besonders Bezug genommen.

Die Stoiker sprachen und sprechen von der Gleichwertigkeit aller Menschen und von der Welt (Kosmopolitismus) als Gesamtorganismus und liegen somit heute ganz im Trend der Zeit!