

ALLTAGS- PROBLEME?

Wie dir Philosophen helfen können

Grosse Denker wie Platon, Hegel oder Nietzsche haben uns die Welt erklärt. Aber können sie sich bitte mal um die wirklich wichtigen Dinge kümmern? Bestseller-Autor Christoph Quarch erklärt, wie du private und berufliche Sorgen mit dem Wissen der alten Meister in den Griff kriegst.

Text MARC BAUMANN Illustrationen BENE ROHLMANN



PLATON

(ca. 428 – ca. 347 v. Chr.)

Philosophen sollten die Welt regieren. Dachte Platon. Die Welt sah es anders: Sein Lehrer Sokrates wurde von Politikern zum Tod verurteilt, Platon versuchte, drei Tyrannen zu weisen Staatslenkern umzuerziehen, und wurde zum Dank als Sklave verkauft.



HEGEL

(1770–1831)

Schlimm am Hochbegabt-Sein ist, dass einen keiner versteht. Hegels Anhänger teilten sich nach dessen Tod in zwei Lager: Linkshegelianer wie Karl Marx deuteten ihn anders als Rechtshegelianer, von denen einige dem Faschismus nahestanden.



SENECA

(ca. 1–65 n. Chr.)

Kränklich, verbannt, am Ende zum Selbstmord gezwungen, der erst im dritten Versuch klappte. Senecas Leben möchte man nicht haben. Nur gut, dass er Stoiker war. Deren Philosophie: durch emotionale Selbstbeherrschung sein Los akzeptieren.



NIETZSCHE

(1844–1900)

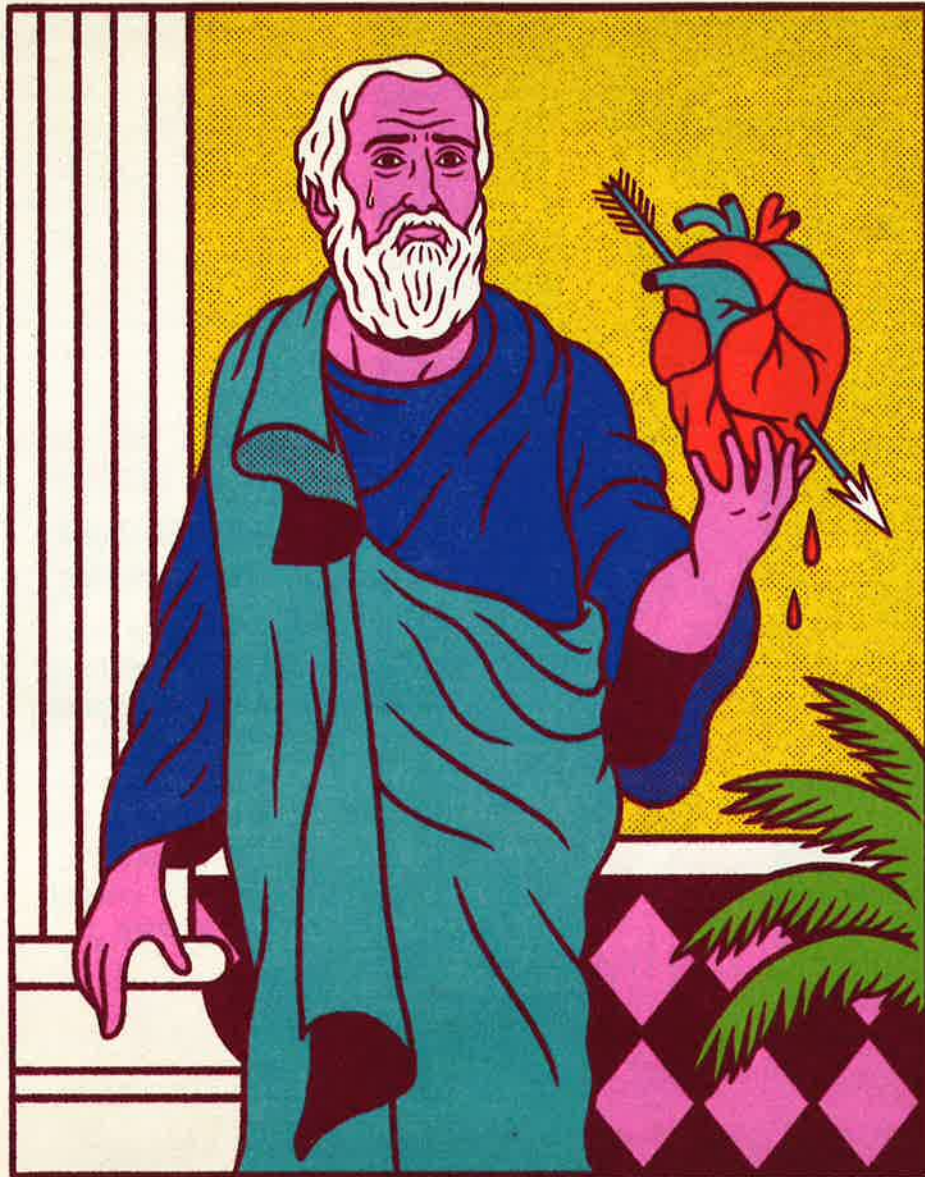
Friedrich Nietzsche hatte von seinen Erkenntnissen selbst am wenigsten. Seinen späten Ruhm? Bekam er nicht mit, weil er die letzten zwölf Jahre seines Lebens geisteskrank war. Und was seinen berühmten Ausspruch «Gott ist tot» angeht: Die Mutter begrub ihn nach christlicher Tradition.



WITTGENSTEIN

(1889–1951)

Ludwig Wittgenstein arbeitete nach seiner «Logisch-philosophischen Abhandlung» an einer Volksschule in einem Bergdorf. Bis er einem Eifjährigen mit einem Buch so auf den Kopf schlug, dass der ohnmächtig wurde. Danach lehrte Wittgenstein in Cambridge.



LIEBES- KUMMER?

PLATON spendet Trost

Der Namensgeber der «platonischen Liebe» hat sich in seinem Werk oft dem Eros gewidmet. Und Herzschmerz war vor 2400 Jahren auch nicht weniger schlimm.

Deshalb nun behaupte ich, dass jedermann den Eros ehren müsse, und ich selber ehre seine Kunst und übe sie vor allen und empfehle sie allen.» Das schreibt Platon vor über 2400 Jahren in seinem in Dialogform verfassten Werk «Das Trinkgelage». Hier bekennt sich der grosse griechische Philosoph unumwunden zum Verliebtsein; denn nichts anderes bedeutet «Eros» auf Griechisch.

Sich verlieben, so die Weisheit Platons, ist etwas, was wir auf jeden Fall begrüßen sollten. Sogar wenn wir unglücklich verliebt sind und Liebeskummer spüren. Was wir von Platon lernen können, ist mit anderen Worten: Liebeskummer ist nicht schlimm. Wie kann man so etwas behaupten? Nur dann, wenn man begriffen hat, was es mit dem Eros auf sich hat. Wenn man verstanden hat, dass die Liebe nicht dafür da ist, unsere egoistischen Bedürfnisse zu befriedigen oder uns ins Unglück zu stürzen,

GEHEIMTIPP: KÄMMEN GEGEN KUMMER



Zwölf Prozent der spanischen Frauen lindern ihren Herzschmerz durch einen Besuch beim Friseur.



Darauf vertrauen auch sieben Prozent der italienischen Männer – Topwerte in Europa.

QUELLE: EDARLING

wenn wir nicht bekommen, was wir wollen. Sondern dass die Liebe ein Geschenk des Himmels ist, das uns widerfährt, wenn wir uns dafür empfänglich zeigen.

«Eros ist ein grosser Geist», lässt Platon seine Leser wissen, «der uns ergreift und hinreiss.» Verliebte kennen das. Sie fühlen sich beflügelt und ermutigt, Grosses zu leisten. Dafür ist es Platon zufolge am Ende völlig egal, ob sie glücklich oder unglücklich verliebt sind. Auch ein Eros, der nicht bekommt, was er begehrt, ist pure Energie. Die Lebenskunst, die Platon lehrt, besteht nun darin, zu verstehen, wofür uns die Liebe geschenkt wurde: damit wir lebendig sind.

Mit Lachen und Weinen. Liebeskummer ist um Welten besser als die öde Coolness derer, die sich von nichts und niemanden berühren lassen. Wer nie verlassen wurde, hat nicht erfahren, wie sich Leben anfühlt.

2

STREIT MIT DEN KOLLEGEN?

HEGEL dient als Mediator

Mit einem Satz, der mit «Ich finde aber ...!» beginnt, beendet man selten Meinungsverschiedenheiten. Viel besser ist da doch: «Hegel sagt aber ...»



Georg Wilhelm Friedrich Hegel kannte sich mit Zankereien aus. Nicht nur, weil er Schwabe war und wie viele seiner Landsleute das Disputieren grundsätzlich liebte. Hegel lebte zudem in einer Zeit des Schlachtenlärms und der Kriege, in der alle Welt darum stritt, wie es nach der grossen Revolution von 1789 in Europa weitergehen sollte. Und da kam nun dieser Hegel und sagte in seiner «Phänomenologie des Geistes»: «Das Wahre ist das Ganze.»

Bei einem Streit kann weder der eine für sich die ganze Wahrheit in Anspruch nehmen noch der andere – ein Schuh wird erst dann daraus, wenn man beides zusammennimmt. Aber nicht, indem man Meinung A und Meinung B einfach nebeneinander stehen oder gelten lässt. Das wäre in Hegels Augen wohl eher ein fauler Kompromiss. Nein, eine philosophisch begründete Streitkultur sieht so aus, dass man beide Posi-

JE HÖHER DIE POSITION, DESTO STILLER DER TAG



35 Prozent der österreichischen Arbeitnehmer klagen über ständig dicke Luft im Büro.



Besser, man ist Führungskraft. Von diesen sehen sich nämlich nur 14 Prozent von ständigem Streit belastet.

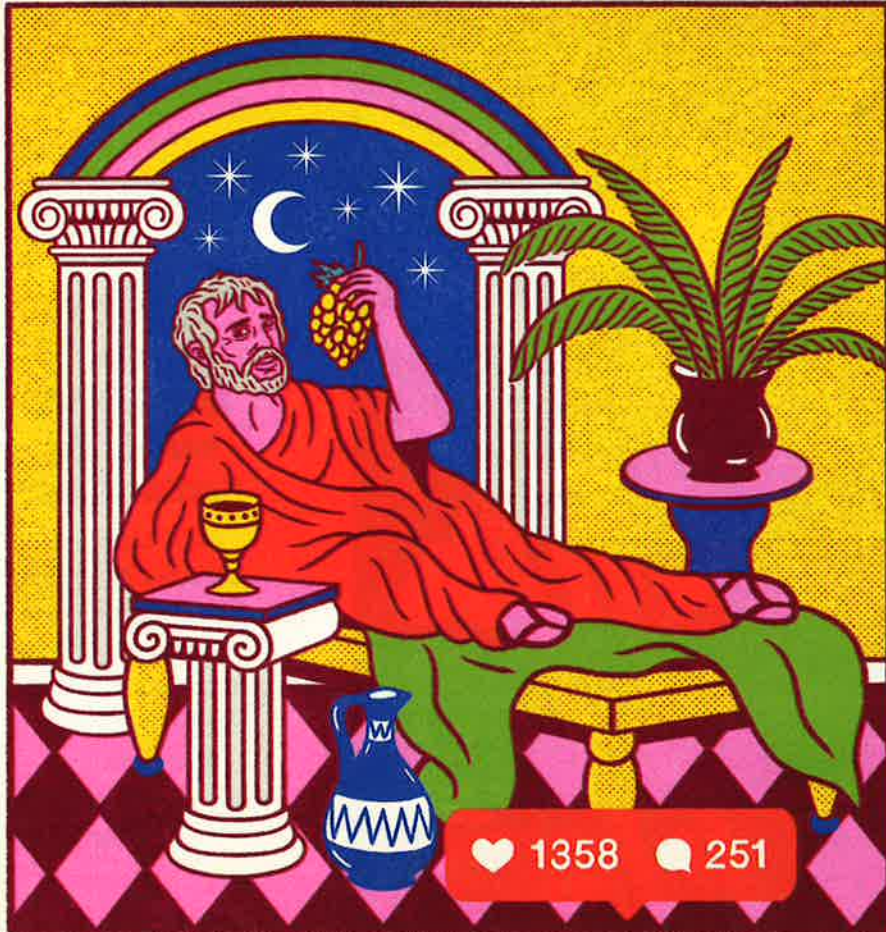
QUELLE: KARRIERE.AT

tionen miteinander vermittelt, aus These und Antithese als Drittes eine Synthese erzeugt. Die ist dann das Ganze – und weil da die Wahrheit liegt, ist man gut beraten, sich im Falle eines Streites dieser Dynamik anzuvertrauen.

Darum solle man einem Streit in der Arbeit nicht ausweichen. Denn in der Spannung von These und Antithese steckt für Hegel die Energie, die überhaupt erst Neuerungen und Veränderungen in die Welt bringt und uns näher an die Wahrheit gelangen lässt. Das wird aber nur gelingen, wenn man den Mut und den Willen zur Verständigung aufbringt. Wenn man die Grösse hat, die These des anderen anzuerkennen, und eine klare Gegenthese formuliert – um dann gemeinsam nach einer Synthese zu fahnden. Was ganz etwas anderes ist, als seine Meinung durchzusetzen. Wer im Streit nur seine Sicht durchzusetzen versucht, verspielt die Chance auf Wahrheit und Fortschritt.



Seneca_official



NEID DURCH INSTAGRAM?

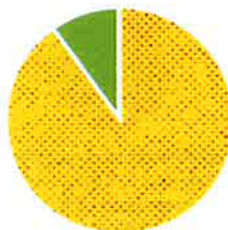
SENECA macht genügsam

Der römische Stoiker hat uns Weisheiten hinterlassen, die als Postings jede Menge Likes bekommen würden.

Wie alle echten Philosophen würde Seneca mit einer Gegenfrage antworten: Wie entsteht Neid? Die Antwort: Man sieht, dass es anderen besser geht. Das war zur Zeit des römischen Kaisers Nero, als Seneca lebte, nicht anders als heute. Heute allerdings steigert Instagram diese Neidgefühle ins Masslose, weil wir dort nur Bilder des vermeintlich guten Lebens posten: Reisen, teure Anschaffungen, besonders schöne Selfies.

Da hilft Seneca, denn der wusste schon vor knapp 2000 Jahren: Nicht die anderen sind der Grund dafür, dass du neidisch bist. Den Neid gebierst du selbst – durch dein Denken. «Der Geist», sagt Seneca, «ist der Herr über sein Schicksal: Er kann sowohl Ursache seines Glücks als auch seines Unglücks sein.» Es ist also das eigene Mindset, wie man heute so schön sagt, das unser Neidgefühl besiegen kann. Und wie? Hör auf, dich selbst nach Kriterien

DER GRAM MIT INSTAGRAM



Instagram macht einem die eigenen vier Wände schlecht: Eine Befragung von 1500 Briten, die Instagram als Inspiration für Inneneinrichtung nutzen, ergab, dass fast 90 Prozent ihre Unzufriedenheit mit ihrem Zuhause auf Instagram zurückführen, wo sie vermeintlich schönere Wohnungen anderer Menschen sehen.

QUELLE: ORIGIN

zu beurteilen, die nicht deine eigenen sind, sondern dir von der Werbung, von Influencern, von Medien oder wem immer aufgeschwätzt wurden. Lass dich nicht von künstlich produzierten Idealen manipulieren, die irgendjemand ersonnen hat, um seine eigenen politischen oder wirtschaftlichen Interessen zu verfolgen. Willst du dich vom Neid befreien, würde Seneca wohl sagen, dann suche dir die richtigen Kriterien, nach denen du dein Leben und das Leben anderer beurteilst.

Und wo findet man die? Auch da hilft Seneca. «Ich halte mich an die Natur», sagt er. «Die Natur hat uns zu beidem geschaffen, zur Betrachtung der Welt und zum Handeln.» Ins Jahr 2019 übersetzt: Wenn ein Bekannter auf Instagram Fotos seiner Tiefschneeabfahrten postet, ist das kein Grund, im Büro vor Neid zu zerfließen, sondern eine Ortsmarkierung für den nächsten freien Tag mit Neuschnee.

4

STILLSTAND IM BERUF? NIETZSCHE hält dir die Karriereleiter

Sich einen so
eindrucksvollen
Schnauzbart wie
der Denker wachsen
zu lassen wäre die
eine Möglichkeit.
Die bessere:
vom Übermenschen
lernen.



Ganz oben, wenn er in den Bergen des Oberengadin seine ausgedehnten Spaziergänge unternahm, war Nietzsche am kreativsten. Dabei kam ihm die Idee zu seinem Hauptwerk «Also sprach Zarathustra», einem 1883 erschienenen philosophischen Roman. Darin beschreibt Nietzsche «den Übermenschen». Der hat den Mut und die Kraft, über sich hinauszuwachsen, ist einer, «der den Pfeil seiner Sehnsucht über den Menschen hinaus wirft». Klingt nach Steve Jobs und den vielen Gründern des Silicon Valley. Und wie kriegt man so eine Karriere hin?

Zarathustra antwortet mit einer Frage: «Kannst du dir dein Böses und dein Gutes geben und deinen Willen darüber aufhängen wie ein Gesetz?» Das sei es, was den wahren, freien Menschen auszeichne: den Übermenschen. Aber der «Weg des Schaffenden» führt nicht nur in die Höhe – sondern ebenso in die Einsamkeit:

ZUM ERFOLG VERDAMMT



**30 Prozent der Deutschen
wünschen sich, Erfolg würde von
der Gesellschaft nicht so hoch
gewichtet.**



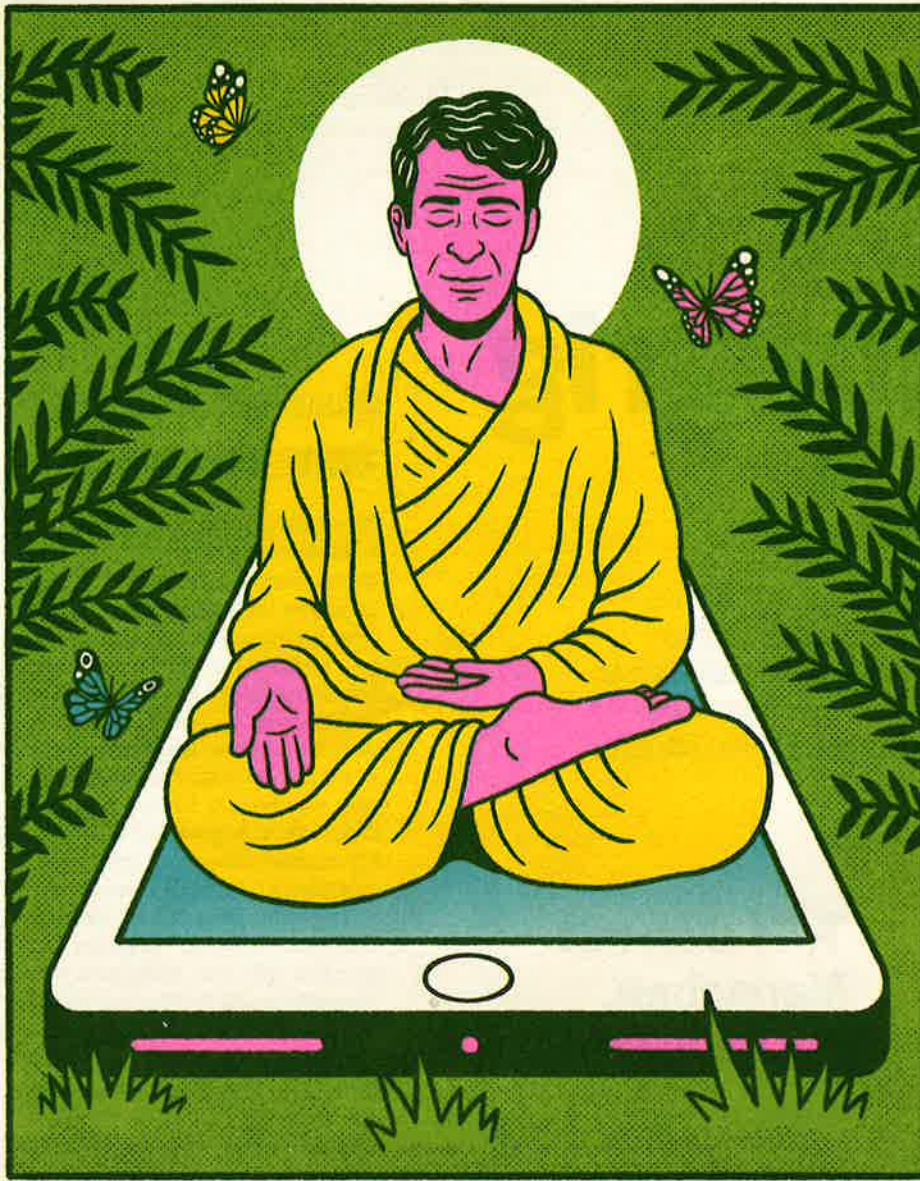
**Bis es aber so weit ist,
hätten 20 Prozent der Deutschen
gern, dass Erfolg einfacher
zu erreichen wäre.**

QUELLE: LINKEDIN

«Du zwingst viele, über dich umzulernen. Du gehst über sie hinaus, aber je höher du steigst, umso kleiner sieht dich das Auge des Neides. Am meisten aber wird der Fliegende gehasst.» Wer nach oben will, so Nietzsche, muss das aushalten. Grosser Erfolg fordert grosse Opfer: sich selbst.

«Verbrennen musst du dich wollen in deiner eigenen Flamme: Wie wolltest du neu werden, wenn du nicht erst Asche geworden bist?» Selbst Asche werden ist übrigens etwas anderes, als Asche verdienen zu wollen.

Nietzsche mahnt: Wer nur Geld im Sinn hat, wird zum «letzten Menschen», der «alles klein macht» und wie ein «Erdfloh» unaustilgbar ist. Wenn der sich einbildet zu fliegen, dann nicht, weil er zum Übermenschen geworden ist, sondern zu einer giftigen «Fliege des Marktes», die Nietzsche verachtete.



WHATSAPP- WAHNSINN? WITTGENSTEIN sorgt für Ruhe in der Familien- gruppe

Der gebürtige Wiener hätte deine WhatsApp-süchtige Verwandtschaft schon mit dem ersten Satz zerlegt – wenn er ihn denn ausprähe.

Machen wir es kurz. Am Ende seines «Tractatus logico-philosophicus» aus dem Jahre 1918 notierte Ludwig Wittgenstein: «Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.»

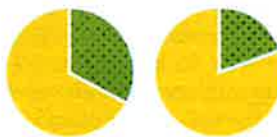
Diesen Satz zu beherzigen dürfte nicht nur Ihrer WhatsApp-Gruppe guttun, sondern der gesamten Kommunikation innerhalb von sozialen Netzwerken.

Wittgenstein hatte in seinem berühmten Text den Versuch unternommen, die Reichweite von Sprache und Denken auszuloten. Sein Anliegen formulierte er im Vorwort: «Das Buch will dem Denken eine Grenze ziehen, oder vielmehr – nicht dem Denken, sondern dem Ausdruck der Gedanken.»

Und er führte es aus, indem er zunächst feststellte, dass das Denken sich in Sätzen

HANDY IN DER HAND. WARUM? IRRELEVANT!

Erstaunlich viele Menschen tragen ihr Smartphone in der Hand, selbst wenn sie es nicht benutzen. Wissenschaftler beobachteten 3000 Passanten in sechs Stadtteilen von Chicago:



33,3 Prozent der Frauen und 19,7 Prozent der Männer trugen das Handy ohne Anlass herum. Am seltensten hatten Paare das Handy in der Hand.

QUELLE: UNIVERSITY OF ILLINOIS

mitteilt, die ihrerseits von dreierlei Art sein können: sinnvoll, sinnlos oder unsinnig. Wobei ihm als sinnvolle Sätze nur solche galten, die einen Sachverhalt oder eine Tatsache abbilden.

Und nun fragen wir uns: Wie viele der Sätze, die über WhatsApp laufen (nicht nur in Ihrer Familiengruppe) halten diesem Kriterium stand? Zehn Prozent? Oder noch weniger? Egal.

Wittgenstein jedenfalls war der Auffassung, dass sinnlose oder unsinnige Sätze nicht der Mühe wert sind, ausgesprochen – oder, sogar noch zeitaufwendiger: ins Smartphone getippt zu werden. Würde man sich seine Auffassung zu eigen machen, der Datenfluss würde auf wohlthuende Weise nachlassen. Und man hätte plötzlich wieder mehr Zeit zum Leben – etwa um es schweigend zu genießen.