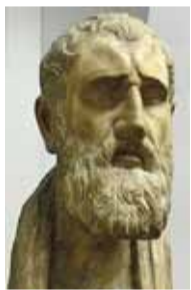


**Epikur** war ein griechischer Philosoph (\* um 341 v. Chr. auf Samos; † um 270 v. Chr. in Athen), der mit seiner Lehre enorm polarisierte. Seine "Philosophie der Freude" wurde oft als purer Hedonismus missverstanden. Zwar räumt seine parallel zur Stoa entstandene philosophische Schule dem Prinzip Lust eine zentrale Rolle ein. Damit gemeint ist aber nicht Ekstase durch Völlerei oder Vielweiberei, sondern die Abwesenheit von Schmerz, Leid und Unwohlsein.



**Die Stoa und Zenon von Kithion.** Die Stoa ist eine der wirkungsmächtigsten philosophischen Schulen in der abendländischen Geschichte. Sie empfiehlt, sich der Vernunft unterzuordnen und nach einer allgemeingültigen, übergeordneten Wahrheit zu streben. "Stoa" bedeutet „bemalte Vorhalle“ und geht auf eine Säulenhalle auf dem Marktplatz von Athen zurück. Zenon von Kithion, der Begründer der Stoa, begann hier um 300 v. Chr. zu lehren.



Kerstin Maria Pöhler, Regisseurin und Autorin, lebt in Köln.

### Literaturtipps:

**Seneca**, Vom guten Leben (Reclam)

**Von der Seelenruhe** (Insel)

**Marc Aurel**, Selbstbetrachtungen (Reclam)

**Epiktet**, Wege zum glücklichen Handeln (Insel)

**Epikur**, Philosophie der Freude (Insel)

Dem Glück auf der Spur: Wir leben in unruhigen Zeiten. Die Welt um uns herum ist ins Wanken geraten. Gleichzeitig mit der Angst vor Verlust wächst die Sehnsucht nach Glück und Zufriedenheit. Höchste Zeit, einen Blick zurückzuwerfen und eine Antwort dort zu suchen, wo der gehetzte Mensch von heute sie nicht vermutet: In der griechischen Philosophie der Stoa und Epikurs. Von Kerstin Maria Pöhler.



**Philosophie der Glückseligkeit.** Für Epikur war das Philosophieren eine existentielle Lebensaufgabe, die nicht den Gelehrten vorbehalten war, sondern jeden Menschen befähigte, den Weg zum Glück zu finden. Er lud jeden Interessierten, auch Frauen und Sklaven – was revolutionär zu seiner Zeit war – in seinen Garten zur geistigen Auseinandersetzung ein. „Wer noch jung ist, der soll sich der Philosophie befleißigen und wer alt ist, soll nicht müde werden zu philosophieren. Wer sagt, die Stunde zum Philosophieren sei für ihn noch nicht erschienen oder bereits verschwunden, der behauptet, die Zeit für die Glückseligkeit sei noch nicht da oder nicht mehr da“, so lautete sein Credo. Epikur wurde immer wieder als reiner Lustphilosoph missverstanden. Die vernunftorientierten Stoiker und später auch die Christen stempelten ihn als reinen Hedonisten ab, für den die rein körperliche Lustbefriedigung das höchste Lebensziel war. Doch um Völlerei und Vielweiberei ging es Epikur gerade nicht. Er sah darin sogar eine Gefahr der Abhängigkeit, die das innere Gleichgewicht des Menschen gefährdet. Ein lustvolles Dasein bedeutete für Epikur Glückseligkeit, doch entscheidend ist, wie er die Lust definiert, nämlich als Abwesenheit von Schmerz, Leid und Unwohlsein. Ihm ging es nicht um Ekstase, sondern um einen Zustand der inneren Ausgeglichenheit und Stabilität. Nicht der Rausch des Selbstvergessens ist das Ziel, sondern eine in sich ruhende Selbstbeobachtung, die uns bewusst entscheiden lässt, was zu unserem Wohlergehen beiträgt und was uns schadet. In diesem Zustand ist der Mensch unerschütterlich und seine Seele kommt zur Ruhe, da er sich von einem Übermaß an Lust und Leid befreit hat. Diese Seelenruhe empfindet der Mensch als Freisein von Begierde, Trauer und Furcht. Der Weise empfindet diesen Zustand, die Ataraxie, als höchste Lust: Er hat seine Ängste überwunden, hetzt nicht Dingen wie Macht, Besitz und Anerkennung hinterher, sondern lebt zufrieden und mit sich eins im Gegenwärtigen.

### Die drei Säulen des Glücks

Bei aller Kritik der Stoiker an Epikur haben beide Schulen doch Wesentliches gemein: Sie streben nach dem inneren Frieden des Menschen und sind Theorien zur Glückseligkeit, die sich durch drei Wesensmerkmale auszeichnen: Die Freiheit von Leidenschaften (Apathie), also die Kontrolle unserer Affekte, führt zur Selbstgenügsamkeit (Autarkie) und letztendlich Unerschütterlichkeit (Autaraxie) des Menschen. Das, was wir heute unter stoischer Ruhe verstehen, geht auf diese Eigenschaften zurück. Viele der praktischen Anweisungen in der Stoa und bei Epikur ähneln sich, das Postulat der vernünftigen Selbstkontrolle findet sich ebenso in beiden Strömungen wie das Ziel der Unabhängigkeit des Menschen von allem, was er selbst nicht bestimmen kann.

„Von den Dingen stehen die einen in unserer Gewalt, die anderen nicht. In unserer Gewalt stehen: unsere Meinung, unser Handeln, unser Begehren und Meiden – kurz: all unser Tun, das von uns ausgeht. Nicht in unserer Gewalt stehen: unser Leib, unser Besitz, Ansehen, äußere Stellung – mit einem Worte: alles, was nicht unser Tun ist.“ Diese Zeilen stammen von dem Stoiker Epiktet, dessen Name „der Hinzuerworbene“ bedeutet. Er ist das beste Beispiel dafür, wie ein Mensch trotz widrigster Umstände sein Glück machen kann. Er war ein hinkender Sklave, dem es gelang, sich durch das Philosophieren aus seiner Ohnmacht zu befreien. Er konzent-

rierte sich auf die Entwicklung seiner Persönlichkeit, auf sein inneres Potential und versuchte sich weitgehend unabhängig von den äußeren Umständen zu machen, auf die er keinen Einfluss nehmen konnte. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist die Einsicht, wie unsere Bewertungen unsere Gefühle beeinflussen: „Ob ich mich ärgere oder freue, hängt allein davon ab, welche Bedeutung ich den Dingen beimesse, aus welchem Blickwinkel ich sie sehe“. Erst die Bewertung der Dinge, welche Meinung man über sie hat, macht den Menschen glücklich oder unglücklich. Auch für Epiktet stellt die Selbstbeobachtung eine wichtige Kontrollinstanz dar. Er riet seinen Schülern sogar, jeden unangenehmen Gedanken, der sie aus dem inneren Gleichgewicht bringt, direkt wie einen Gegner anzusprechen – „Du bist nicht das, was du zu sein scheinst, du bist bloß eine Einbildung!“ Meinungen sind demzufolge nichts als Einbildungen, die behaupten, dass etwas so oder so beschaffen ist, ohne Gewähr, dass es wirklich so ist. Es gilt also die eigenen und die an uns herangetragenen Wertungen als solche zu erkennen und zu hinterfragen.

### Die Vernunft im Dienste der Lust

Der wesentliche Unterschied zwischen Epikur und der Stoa liegt in der Bewertung der Vernunft. Die Stoa zeichnet sich durch eine strenge Vernunftgläubigkeit aus und versucht mit einer konsequenten Pflichtethik das gesellschaftliche Zusammenleben in der krisengeschüttelten hellenistischen Zeit zu regeln. Später spielt sie auch für die römischen Kaiser Augustus und Marc Aurel, die nach geistigen Grundlagen für ihre Herrschaft suchten, eine große Rolle. „Sittlich gut ist das, was der Tugend entspringt, die sich um die Erkenntnis der höchsten Wahrheit bemüht und der Fähigkeit ihr gemäß zu handeln. Und das Wichtigste: die Begierden haben der Vernunft zu gehorchen“, schreibt Cicero.

Der Mensch soll sich demnach der Vernunft unterordnen und nach einer allgemeingültigen, übergeordneten Wahrheit streben. Epikur zog diesen Absolutheitsanspruch in Zweifel. Jeder Mensch sei in seiner Selbstbestimmung frei und das Glück lasse sich nicht durch die Vernunft erzwingen. Ihm ging es um eine Harmonisierung von Anspruch und Wirklichkeit, die dem Menschen gerecht wird. Nach Epikur findet der Mensch das Glück in sich selbst und nicht in der Anpassung an eine außerhalb seiner selbst liegenden Wahrheit, die die Vernunft als richtig erkannt hat wie der Stoiker empfiehlt. Für Epikur stand nicht die Pflichterfüllung im Mittelpunkt eines glücklichen Lebens, sondern das erfüllte ganzheitliche Dasein. Die Tugend ist für ihn untrennbar mit der Lust im Sinne eines schmerz- und angstfreien Wohlergehens des einzelnen Menschen verbunden. Die vernünftige Einsicht lässt uns darüber entscheiden, was gut für unsere Seele und unseren Körper ist und was nicht. Die Dominanz der Vernunft im Dienste einer allgemeingültigen „höheren“ Wahrheit birgt für Epikur hingegen die Gefahr des Rigorismus, der die Individualität des Menschen und seine Bedürfnisse nivelliert. Das Individuum und nicht der Bürger steht im Mittelpunkt seines Interesses.

Es lohnt sich auch heute noch die Texte beider philosophischer Schulen zu lesen, da sie wertvolle Einsichten und Anregungen geben, wie wir unser Glück machen können sowohl in eigenem Interesse als auch in Verantwortung für andere.