

## **Epikur, die Freude und die Freiheit**

**Vortrag von Dr. Gerhard Stamer am 16. Mai 2009 im Osterberg-Institut der Karl Kübel Stiftung, 24306 Bösdorf auf der Tagung Paar-Akademie: Liebe – Leben – Lernen.**

In dem Titel meines Vortrags habe ich den Namen von Epikur mit zwei Begriffen zusammengebracht, mit der Freude und mit der Freiheit. Epikur hat von 342 bis 271 v. Chr. gelebt. Er ist in Samos geboren und in Athen gestorben. Auffassungen von ihm zur Physik und zur Erkenntnistheorie sind in die philosophische Tradition eingegangen, aber Bedeutung besitzt er durch seine Ethik und seine Weisheitslehre.

Ich muss zugeben, dass ich von Epikur bis vor Kurzem nicht viel hielt. Er kam mir oberflächlich vor. Aber Weisheit hat es häufig an sich wie auch Naivität, ohne sichtbaren Tiefgang zu sein; aber das Wahre ist nicht unbedingt das theoretisch umfangreich Begründete. Wir haben uns zu sehr daran gewöhnt, das Wahre als das anzusehen, was aus einer umfassenden theoretischen Begründung hervorgegangen ist. Tatsächlich sind die überlieferten Texte von Epikur – gemessen an den Dialogen von Platon und den Abhandlungen von Aristoteles – einfach. Manchmal sind es nur Behauptungen wie zusammengefaßte Lebenserfahrung. Aber etwas ist nicht richtig dadurch, es begründet wurde. Die Begründung macht eine Sache nicht richtig; sie zeigt nur auf, warum die Sache richtig ist. Also gibt es das Richtige, das unserer Erfahrung unmittelbar einleuchtet; wir sprechen von intuitiver Evidenz. Viel bei Epikur besitzt diese unmittelbare Zugänglichkeit, die eben dazu führt, ihn zu unterschätzen. Erst in einem Seminar, das ich als Einführung in die Philosophie durchführte, wurde mir das klar. Viele kurze Sätze, die man einfach überlesen kann, hatten es in sich – und wir konnten lange über sie diskutieren. Ich will damit nicht sagen, daß es immer so sein muss. Wenn man sich mit dem Vorsokratiker Parmenides zum Beispiel beschäftigt, ist es ganz anders. Bei Parmenides leuchten einem die Fragmente zunächst überhaupt nicht ein – und was sie besagen geht erst nach langem Nachdenken auf; ganz anders bei Epikur: alles scheint einem von Anfang an einfach und klar zu sein, aber wenn man sich die Sachen näher ansieht, bemerkt man, sie doch nicht so platt sind, wie sie sich anfangs anhören.

Ich beziehe mich in meinem Vortrag fast ausschließlich auf einen Brief, der von Epikur überliefert ist. Der Brief ist gerichtet an einen Schüler namens Menoikeus. Die Übersetzungen sind natürlich verschieden, oft sehr verschieden. Ich ziehe die heran, die meiner eigenen Interpretation nahe steht.

Der Brief beginnt so:

„Epikur wünscht seinem lieben Menoikeus Freude!

Mit dem Philosophieren soll man getrost schon in der Jugend beginnen, aber im Alter auch nicht davon ablassen. Denn um für seine seelische Gesundheit etwas zu tun, ist keiner zu jung oder zu alt, und wer etwa meint, für ihn sei es zum Philosophieren noch zu früh oder schon zu spät, der könnte ebensogut behaupten, der richtige Zeitpunkt für seine Glückseligkeit sei noch nicht da oder schon vorbei. Also, philosophieren muß der junge wie der alte Mensch; dieser, damit er jung bleibt im dankbaren Genuß des Guten, das die Vergangenheit ihm schenkte, und jener, damit er furchtlos in die Zukunft blicken kann und dadurch jung und alt zugleich ist. Freilich muß man sich beizeiten in dem üben, was

Glückseligkeit verleiht, denn in ihr besitzen wir alles, und wem sie fehlt, der gibt sich doch alle Mühe, sie zu erwerben.

Darum tue Du, was ich Dir ständig anempfohlen habe, und übe Dich darin und sei gewiß, daß es die Grundbedingungen für ein wahrhaft schönes Leben sind.“

Zunächst möchte ich etwas zur Klärung sagen: Glückseligkeit, auf Griechisch Eudämonie, bedeutet die Begeisterung durch das Göttliche. Das Wort Dämon steckt in dem Begriff Eudämonie und besagt das Göttliche. Aber der Begriff bezieht sich doch nicht nur auf außergewöhnliche Ereignisse, in denen vielleicht eine überirdische Kraft in uns fährt, sondern auch auf das alltägliche Leben und meint auch das, wovon am Ende der zitierten Passage die Rede ist, nämlich „ein wahrhaft schönes Leben“. Man kann es auch so interpretieren: Das Göttliche ist immer dabei, wenn es uns gut geht.

Was ist nun an diesem Zitat für uns interessant? *Erstens*, dass es sich für jeden in jedem Lebensalter lohnt, zu philosophieren. Es ist nie zu früh und nie zu spät dazu. Und man soll Philosophieren, um glücklich zu werden. Das ist ja nichts Selbstverständliches. *Das Glück wird in Beziehung zur Philosophie gesetzt*. Sicherlich ist Reichtum gut, sicherlich auch die Liebe, sicherlich auch ein guter Charakter, gute Gene oder sonstwas, aber hier wird das Glück in Beziehung zum Philosophieren gesetzt. Es heißt nicht, alles Übrige nicht zu tun, davon ist gar nicht die Rede, aber es wird das Glück in Beziehung zum Philosophieren gesetzt. Was würden Sie sagen, wenn jemand Ihnen empfehlen würde, zu philosophieren, um glücklich zu werden. Ich bin nicht sicher, dass ich Sie davon überzeugen könnte.

Philosophieren, um glücklich zu werden? Ist da was dran? Was sollte ich da machen, wenn ich philosophiere? Hängt das Glück nicht von praktischen Sachen ab? Und, wenn es um Therapie geht, geht es doch gar nicht um Glück. Oder doch? Wo beginnt psychisches Leiden, wo Unglück? Muss man nicht das spezifische Unglück herausbekommen, wenn man therapeutisch wirksam sein will? Wann geht Unglück in Leiden über? Was ist ein glückliches Leben? Also, wie auch immer, ich wiederhole: Epikur setzt das glückliche Leben in Beziehung zur Philosophie, anders: er empfiehlt die philosophische Übung um ein „wahrhaft schönes Leben“ zu erreichen.

Das ist das *Zweite*, worauf ich aufmerksam machen möchte: *Epikur fordert seinen Schüler zur Übung auf*. Eindringlich sagt er ihm:

„Darum tue Du, was ich Dir ständig anempfohlen habe, und übe Dich darin und sei gewiss, es die Grundbedingungen für ein wahrhaft schönes Leben sind.“

Wie soll man sich das vorstellen? Was macht man, wenn man philosophische Übungen macht? Oder wenn man sich in Philosophie übt?

Wir wollen sehen, wie es im Text weitergeht. Zunächst wird unsere Erwartung enttäuscht, denn es geht nicht mit klaren Anweisungen mit Übungen fort. Es werden keine Yogaübungen empfohlen, keine Übungen zur Kontemplation oder so etwas. Aber es dreht sich doch um Übungen. Der Text geht folgendermaßen weiter:

„Vor allem glaube daran, daß die Gottheit ein unvergängliches Wesen ist – so jedenfalls läßt sich unsere Vorstellung ganz allgemein umreißen –, und hänge ihr nichts an, was ihrer Unvergänglichkeit zuwiderläuft oder was mit ihrer Seligkeit unvereinbar ist, [...]“

Im Text, der sich an dieses Zitat anschließt, wird empfohlen, nicht den Ansichten der Masse über die Götter anzuhängen. Vor allem deswegen nicht, weil die Menschen falsche Vermutungen gegenüber den Göttern hegen, sie nämlich als Fügung der Götter ansehen,

„was den Bösen an Üblem widerfährt oder was den Guten fördert.“

Wir sollen die Götter also rauslassen, wenn wir uns auf unser Leben besinnen. *Die Götter haben mit unserer Lebensführung nichts zu tun.* Sie sind jenseits unseres Tuns, selig und unvergänglich. Das ist eine wichtige Bestimmung. Beten hat keinen Zweck. Mich an die Götter zu wenden, das wird nichts bringen. Das heißt, eine religiöse Grundhaltung in Bezug auf die Lebensführung wird von Epikur abgelehnt. Wie wir unser Leben führen, das ist nicht der Götter Sache, sondern unsere. Hab keine falschen Hoffnungen, aber auch keine falschen Ängste. Das war natürlich in einer von Mythen beherrschten Zeit eine ziemlich radikale Position, die Epikur damit bezog. Zwar leugnet er nicht die Gottheit oder die Götter, aber jeder Ritus, sich die Götter gewogen zu machen oder mit ihnen irgendwie in Kommunikation zu treten, wird als Vermenschlichung der Götter abgelehnt. Worauf hin Epikur also orientiert, das ist das irdische Leben, mit dem wir es selbst zu tun haben.

Das nächste Thema, dem sich Epikur in dem Brief zuwendet ist der Tod. Ich zitiere:

„Ferner gewöhne dich an den Gedanken, daß der Tod für uns ein Nichts ist. Beruht doch alles Gute und alles Üble nur auf Empfindung, der Tod aber ist Aufhebung der Empfindung. Darum macht die Erkenntnis, daß der Tod ein Nichts ist, uns das vergängliche Leben erst köstlich. Dieses Wissen hebt natürlich die zeitliche Grenze unseres Daseins nicht auf, aber es nimmt uns das Verlangen, unsterblich zu sein, denn wer eingesehen hat, daß am Nichtleben gar nichts Schreckliches ist, den kann auch am Leben nichts schrecken.“

Ich will nicht verschweigen, dass mir diese Auffassung von Epikur, *den Tod für ein Nichts zu halten*, immer die größten Schwierigkeiten gemacht hat und dass ich sie auch lange abgelehnt habe. In die Philosophie war ich als Existenzialist eingetreten. Camus' Mythos des Sisyphos war mir nahe und Heideggers Sorge als Existenzial hatte mich über längere Strecken meines Studiums beherrscht, also die Vorstellung, dass das Wissen um den eigenen Tod einen düsteren Schatten auf das ganze Leben wirft. Natürlich wissen wir um unseren Tod. Von Hannah Arendt kann man dann erfahren, es nicht nur das Prinzip der Mortalität gibt, sondern auch das der Natalität. Tatsächlich ist das gesamte Leben nicht nur ein Ableben zum Tode hin, sondern auch eine Präsenz, ein immer wieder Bejahen der Gegenwart, ein Hervorbringen, ein Zeugen und Gebären, ein Vorwärtstreben, ein Produzieren und Reproduzieren des Lebens, das nicht genommen werden kann, weil es jetzt geschieht, das durch keine Drohung eines Endes am Horizont ungeschehen gemacht werden kann.

Leben ist auch immer etwas, das jetzt ist, in Endlichkeit und Unendlichkeit. Von dem Wort, das ich jetzt ausspreche bis hin zu dem Big Bang vor Millionen Jahren: Es ist jetzt in diesem Moment hier präsent und keine Zukunft kann mir dies Jetzt nehmen. Epikurs Lehre verstehe ich so, dass wir uns die

Gegenwärtigkeit als unsere Realität klar machen sollen. Dass das Dasein hier und jetzt die Wirklichkeit ist, die wir nicht durch die Besorgnis eines Zukünftigen verkennen dürfen. Ja, wir wissen, dass wir sterben werden, aber sicher ist, dass wir jetzt leben und dass wir dieses Leben jetzt ausfüllen können, dass dies unsere Aufgabe ist – und dass wenn wir das tun, genug zu tun haben.

„Solange wir da sind, ist er nicht da, und wenn er da ist, sind wir nicht mehr da.“

So spricht Epikur über den Tod. Der Weise lehne weder das Leben ab, noch fürchte er sich vor dem Nichtmehrleben. Wenn man eine Formel möchte: Leben ist nicht nur sterben lernen, wie es in der Antike auch hieß, sondern leben lernen. Darum meint Epikur auch,

„...daß die Übung eines schönen Lebens gleichbedeutend ist mit der Vorübung für ein schönes Sterben.“

Epikur orientiert uns hin auf das Empfinden des Gegenwärtigen gegenüber einem Denken an das Zukünftige. An dieser Stelle muss ich an das Lied des Türmers aus dem Faust von Goethe denken:

„Zum Sehen geboren,  
Zum Schauen bestellt,  
Dem Turme geschworen,  
Gefällt mir die Welt.  
Ich blick´ in die Ferne  
Ich seh´ in der Näh´,  
Den Mond und die Sterne  
Den Wald und das Reh  
So seh´ ich in allen  
Die ewige Zier,  
Und wie mir´s gefallen,  
Gefall ich auch mir.  
Ihr glücklichen Augen,  
Was je ihr gesehn,  
Es sei wie es wolle,  
Es war doch so schön.“

Man kann angesichts des Elends in der Welt diese Gedanken von sich weisen, man kann sie als Naivität abtun, auch als Beschönigung und Beschwichtigung; dennoch: Was sich unleugbar, absolut realistisch darin ausdrückt, das ist die nüchterne Erkenntnis der universalen Harmonie der Welt in der wir – bei allen Schrecken - leben.

Diese Sichtweise ist auch Leibniz eigen, an die ich denken muss, weil ich jedes Jahr den Leibniz-Tag in Hannover zum Geburtstag von Leibniz organisiere – Leibniz hat vierzig Jahre in Hannover zugebracht. Leibniz sprach von dieser Welt als der „besten aller möglichen“. Voltaire hatte sich in seinem Candide darüber lustig gemacht.

Wovon sich Leibniz überzeugt hatte, das war die durchgehende *Harmonie des Weltalls*. Er spricht von einer Universalharmonie. Tatsächlich, wenn wir die Kompatibilitäten in der Welt uns vor Augen führen: die von Denken und Sein, die von Luft, Wasser, Feuer und Erde, die von Tieren und Pflanzen, die der Elemente Eisen, Wasserstoff, Chlor und Natrium, die der kreisenden Himmelsgestirne über Millionen von Jahren, die Bedingungen der Möglichkeit für die Evolution, weiter dass es Mathematik gibt und Zeit und Raum, die sich berechnen lassen, die Sonne, die die Wärme spendet und das Licht, die vielen Organe in unserem Körper, die auf zauberhafte Weise etwas ergeben, das mehr ist als die Summe der Teile, nämlich einen lebendigen Körper: dann ist das Ganze ein solches Gefüge von unendlich vielen Faktoren, die ineinandergreifen und zueinander passen, dass man, wenn man sich wirklich in der Vorstellung zu diesem Bild erhebt, darin eine einzigartige wundervolle Harmonie erblicken muss. Dieser Blick geht nicht von dem Schicksal des einzelnen Menschen aus. Leibniz ist in dem Sinne kein Existenzialist. Er geht von dem Ganzen aus, dem Universum, das auch die Erhaltungsbedingungen für den einzelnen Menschen enthält. Und wie auch immer Mensch zu sein, die Ermöglichung des Menschseins: das Universum anblicken zu können, sich der Unendlichkeit im Endlichen bewußt zu sein, Farben, Töne, Gerüche, die Liebe, die Erinnerung, die Hoffnung erleben zu können, sind so berauschende Erlebnisse, die nur auf der Basis höchster Harmonie möglich sind.

Ich denke, dass diese *universelle Gegenwärtigkeit* bei Leibniz in viel bescheidener Weise auch die Weltsicht von Epikur war. Das Lied des Türmers von Goethe und die Universalharmonie von Leibniz zeigen ja, wie eine ganz naive Weltsicht mit einer mathematisch hochreflektierten in Übereinstimmung sein kann. Dass aber Epikur gar nicht so weit von Leibniz entfernt ist, bezeugt der letzte Satz aus dem Brief an Menoikeus. Er heißt:

„Denn keineswegs gleicht einem vergänglichen Lebewesen ein Mensch, der in unvergänglichem Besitztum lebt.“

Der universalen Harmonie, der Epikur in seinem Garten und mit seinen Freunden ansichtig war, war für ihn in seinem gegenwärtigen Bewußtsein unvergänglicher Besitz, der ihn durch dieses Wissen von dem bloßen zeitlichen Ableben eines endlichen Lebewesens fundamental unterschied.

Und was tatsächlich die Angst vor dem Tod nehmen kann, das ist die *Gewißheit der Zugehörigkeit zu dieser universalen Harmonie*, aus der ich nicht herausfallen kann. Ihr kann mein Tod nichts anhaben. In ihr bin ich vor dem Nichts gerettet, wenn Sie mir diesen Gedanken zulassen. Ich bleibe ihr zugehörig.

Epikur schließt die Gedanken über den Tod mit folgenden recht pragmatischen, wirklichkeitsbezogenen Gedanken ab:

„Wir dürfen eben nie vergessen, die Zukunft zwar gewiß nicht in unsere Hand gegeben ist, sie aber ebenso gewiß doch auch nicht ganz außerhalb unserer Macht steht; so werden wir uns weder darauf verlassen, eintritt, was wir erwarten, noch werden wir verzweifeln, als könne es überhaupt nicht eintreten.“

Sie sehen, der universale Blick vereinigt sich mit einer nüchternen, unverklärten Einstellung zu den alltäglichen Dingen.

Im Text, wenn wir weiterlesen, thematisiert Epikur anschließend die Begierden. Wenn wir ein glückliches Leben führen wollen, müssen mit ihnen klar kommen. Ich zitiere die Kernaussage:

„Bei unbeirrbarer Betrachtung der Begierden lernt man nämlich, jedes Streben und jedes Meiden für die Gesundheit des Leibes und zur Wahrung der Seelenruhe zu nutzen, da diese beiden zusammen das glückselige Leben ausmachen. All unser Tun richten wir ja doch nur darauf, keinen Schmerz erdulden und keine Angst empfinden zu müssen.“

Verglichen mit der Lehre der Stoiker und aller Moralisten, zu denen auch ich gehöre, bekundet hier Epikur einen durchschlagenden Wirklichkeitssinn, der die Dinge richtig stellt. Bei allem kulturellen Überbau, allen Deutungen des Menschen, allen technischen Errungenschaften, allen kosmologischen Theorien, ist doch die Abwesenheit von Schmerz und Angst letztendlich das Fundamentalziel des Lebens. Fundamentalziel habe ich gesagt. Aber das Leben, das allem zugrunde liegt: Wie soll das das Ziel sein? Ja, gerade das ist die Pointe Epikurs.

„Haben wir aber diesen Zustand ( keinen Schmerz und keine Angst) erst einmal erreicht, dann schwindet aller Aufruhr aus unserer Seele, da das Lebewesen sich nun nicht mehr gleichsam darauf einstellen muß, was ihm noch etwa fehle, und nichts mehr zu suchen braucht, womit es sein körperliches und seelisches Wohlbehagen erst vollkommen zu machen hätte.“

Das Leben ist nicht etwas, das durch das Erreichen eines Ziels ein glückliches wird. Es geht nicht um ein Mehr an Leben, nicht um Überwindungen, nicht um Steigerungen, nicht um Exaltationen, es geht um die Rückkehr zum Leben, das naturhaft gegeben ist, es geht um eine *selbstgenügsame Gewinnung der Ruhe in der Natur*. Das, was uns glücklich machen kann, es ist da. Es liegt nicht hinter den Horizonten, es ist hier. Kommen wir zur Ruhe. Und dann erfahren wir Freude. Das ist die Quintessenz der Lehre von Epikur. Er ist kein Christoph Kolumbus, kein Abenteurer. Ich zitiere:

„Darum behaupte ich, daß die Freude das A und O des glücklich gestalteten Lebens ist. Sie kennen wir als unser erstes angeborenes Gut, von ihr lassen wir uns bei unserem Streben und Meiden leiten und nach ihr richten wir uns, alles gut mit ihrem Maßstab messend.“

Das bedeutet nun für Epikur keine Absage an die Moral und Vernunft. Im Gegenteil:

„An allem Anfang steht die Vernunft, unser größtes Gut. Aus ihr ergeben sich alle übrigen Tugenden von selbst, ja sie ist sogar wertvoller als das Philosophieren, weil sie uns lehrt, daß in Freude zu leben unmöglich ist, ohne daß man ein vernünftiges Leben führt, daß es umgekehrt aber auch unmöglich ist, ein vernünftiges...und gerechtes Leben zu führen, ohne in Freude zu leben. Denn die Tugenden sind mit dem freudevollen Leben eng verwachsen, und dieses ist von jenen nicht zu trennen.“

Ich möchte nun schnell zum Schluß kommen. Epikur lehrt die Selbstgenügsamkeit, die sich an Natur orientiert und die Freundschaft pflegt. Ich bin mir nicht sicher – und diesen Zweifel möchte ich aussprechen – ob Epikur damit der Dynamik gerecht wird, die in unserem Trieb zur Erkenntnis liegt – und der diesen Erdball unentwegt wie ein Pflug seit Jahrtausenden durchwühlt und vorwärts treibt. Mir

scheint, dass auch wenn man dies in Rechnung stellt, die Besinnung, zu der Epikur auffordert, zumindest ein Gegengewicht ist gegen die moderne Hast, für die das Glück immer in der Zukunft zu liegen scheint und die uns zu immer neuen Erfindungen, neuen Entdeckungen und Veränderungen treibt, zu immer neuer Anstrengung, zu der Auffassung, als sei das Glück etwas, das nur durch harte Arbeit und Erfolg dabei erreichbar ist.

Epikur hatte am Anfang seines Briefs den Menoikeus ermahnt, ständig sich in der Philosophie zu üben. Was soll Menoikeus üben, frage ich wieder, nachdem wir den Brief durchgegangen sind. Worin bestehen die empfohlenen Übungen? Sie bestehen nicht in irgendeiner Gymnastik, auch keine Kontemplationstechnik wird angeboten. Das einzige sind Gedanken zu Gott, über den Tod, über die Begierden, über Schmerz, Angst und Freude. Es sind nur Gedanken. Nur Gedanken? Warum nur? Epikur traut den Gedanken, oder anders: der Besinnung viel zu. Wie können uns darin üben, uns zu besinnen. Wir haben die Freiheit dazu. Wir können uns unseres eigenen Verstandes bedienen, wie der Aufklärer Kant sagt. Wir sollen *die Kultur der Besinnung pflegen*, nicht unbesonnen unser Leben herunterleben. Wir sollen uns Zeit dazu nehmen mit Freunden und im Garten, wie es Epikur tat. Wir sollen das üben. Offensichtlich bedarf auch das einer Übung.

Epikurs Lehre ist also zuletzt auch eine Lehre der Freiheit. Üben heißt für ihn, uns nicht von den Bedingungen unseres Lebens hinreißen zu lassen, es heißt: uns nicht von uns durch die Umstände entfremden zu lassen. Und er sagt:

*„Die schönste Frucht der Selbstgenügsamkeit ist die Freiheit.“*

Eigentlich hatte ich vor, mit einer Frage an Sie zu schließen, aber ich befürchte, dass ich dann mit ihnen gleich über den Epikur hinweg gehe. Das möchte ich nicht. Ich möchte es so stehen lassen. Und ich würde mich freuen, wenn Sie gemerkt haben, dass ein wenig philosophische Weisheit neben der therapeutischen Ausbildung nicht schaden kann.