

DROEMER 

Von Albert Kitzler sind bei Droemer
die folgenden Titel erschienen:

Philosophie to go

Weisheit to go

Wie lebe ich ein gutes Leben?

Denken heilt!

Vom Glück des Wanderns

ALBERT KITZLER

NUR DIE RUHE!

Einfach gut leben
mit Philosophie

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe April 2021

© Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Susanne Schackert

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Shutterstock.com / New Africa

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-27830-7

*Das Buch ist all denen gewidmet,
die es durch ihre Spenden ermöglicht haben,
dass ein »Haus der Weisheit« entstehen konnte
und MASS UND MITTE,
die Schule für antike Lebensweisheit,
einen festen Sitz bekommen hat.*

*Besonderer Dank gilt Jürgen,
der die monatelangen Umbauarbeiten fachkundig,
mit großem Einsatz und stets guter Laune
mitorganisierte und leitete.*

*Das höchste Glück des menschlichen Lebens
liegt in der Seelenruhe.*

Epikur¹

*Ist ein Tempel ohne Ruhe,
werden seine Götter ihn verlassen.*

Altes Ägypten²

*Der Weise ist ruhig und gelassen, die anderen sind
immer in Sorgen und Aufregung.*

Konfuzius³

Durch Ruhe ruhig, wandelt man glücklich.

Upanishaden⁴

Die Aufregtheit aber richtet auf die Dauer zugrunde.

Zhuangzi⁵

Wer zu leben versteht, lebt ruhig, still und lange.

Der Gelbe Kaiser⁶

*Wessen Sinne in Ruhe sind,
den beneiden selbst die Götter.*

Buddha⁷

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ein Kompass für ein gelingendes Leben

11

Unser Umgang mit uns selbst

25

Was will ich eigentlich?	27
Wie gehe ich mit mir um?	41
Wie schaffe ich das?	50
Wann bin ich bei mir angekommen?	64
Was bringt mir das?	72

Unser Verhältnis zu anderen

85

Was möchte ich von anderen?	87
Was kann ich von anderen erwarten?	99
Wie wehre ich mich gegen Anfeindungen?	106
Sind Ärger und Zorn hilfreich?	118

Unser Verhältnis zur Welt

141

Wie gehe ich mit dem um, was ich nicht ändern kann?	143
Wie reagiere ich auf Rückschläge und Niederlagen?	157
Gibt es auch gegen schwere Schicksalsschläge ein Rezept?	173
Wie gehe ich mit einer Trennung um?	182
Wie gehe ich mit einer schweren Krankheit um?	197

Zwölf Regeln zum gelingenden Leben
209

Nachwort 219

Danksagung 221

Register der Personen und Werke 222

Anmerkungen 226

Vorwort

Ein Kompass für ein gelingendes Leben

*»Wollen wir ruhig leben, müssen wir beunruhigende
Vorstellungen als Torheiten entlarven.«*

Cicero¹

Mein Name tut nichts zur Sache. Ich verschweige ihn, um auszuschließen, dass jemand sich oder einen Bekannten in den folgenden Dialogen, die auf tatsächlichen Beratungsgesprächen beruhen, wiedererkennt.

Ich muss ein paar Worte über die Entstehungsgeschichte dieses Buches sagen, das eher ein Bericht oder Protokoll ist und zum überwiegenden Teil gar nicht von mir stammt. Ich habe diese Gespräche nur aufgezeichnet. Lange lagen die beschriebenen Blätter in meiner Schreibtischschublade ohne Aussicht, jemals veröffentlicht zu werden. Mir kam gar nicht in den Sinn, diese Aufzeichnungen über sehr persönliche Probleme einem größeren Publikum zugänglich zu machen. Als sich später dieser Gedanke einstellte, hatte ich erst einmal größte Skrupel, dies zu tun. Die Geschichte ist nämlich folgende:

Achtzehn Jahre lang war ich Sekretär einer »Lebensberaterin« in einer deutschen Kleinstadt. Ich nenne sie einmal »Diotima«, denn diesen Namen hörte ich sie öfter mit großer Hochachtung aussprechen. Es scheint sich dabei um eine weise oder heilige Frau aus dem Altertum gehandelt zu haben. Meine Chefin war zuvor lange in anderen Berei-

chen tätig, in denen sie sehr viel reisen musste, vor allem auch ins Ausland. Das machte ihr große Freude, denn sie war immer sehr interessiert, Neues zu erfahren. Es gab kaum ein Land, von dem sie nicht höchst bemerkenswerte Dinge erzählen konnte.

Irgendwann hatte sie genug vom Reisen und von der Tätigkeit, der sie bis dahin nachging. Sie begann mit etwas völlig anderem. Sie ließ sich in meiner Stadt nieder und machte eine philosophische Praxis für allgemeine Lebensberatung auf. Ich wusste gar nicht, dass es so etwas gibt, obwohl es eigentlich logisch ist, haben doch viele Menschen Probleme mit dem Leben. Im Laufe der Zeit hatte sie sich einen gewissen Namen gemacht, sodass Menschen aus dem ganzen Land zu ihr kamen und ihren Rat suchten. Sie hatte weder eine psychotherapeutische Ausbildung noch Wurzeln in der religiösen oder spirituellen Seelsorge. Ihre Domäne, ja Leidenschaft, war die Philosophie und hier insbesondere die praktische Philosophie der Antike. Dabei sprach sie selten von »Philosophie«, dafür häufig von »Weisheit«, was bekanntlich ein Bestandteil des Wortes »Philosophie« ist, das »Liebe zur Weisheit« bedeutet. Sie sagte immer, dass in der Antike alles gesagt worden ist, was wir für ein gelingendes Leben wissen müssen, und zwar tiefer, klarer und breiter als in jeder anderen Epoche der Menschheit. Die Erfolge ihrer Beratungspraxis schienen ihr recht zu geben.

Interessant dabei war, dass sie in den chinesischen, indischen, ja selbst in den ägyptischen und orientalischen Weisheitslehren anscheinend genauso beheimatet war wie in der abendländischen Tradition, also vor allem in der griechisch-römischen Philosophie. Sie war der Überzeugung, dass wir überall, wo kluge Köpfe tief gedacht haben, im Wesentlichen auf dieselben Lebenslehren stoßen. Dies gel-

te jedenfalls im Hinblick darauf, was aus diesen Lehren für unsere Lebensführung folge und ob wir aus dieser alten Überlieferung überhaupt noch etwas lernen können. Davon allerdings war sie vollkommen überzeugt. Sie hatte offenbar auch moderne Lebensratgeber gelesen, von denen die Buchhandlungen ja voll sind, aber nie sei sie auf etwas gestoßen, was sie nicht schon bei »den Alten« – so nannte sie die Philosophen, Dichter, Denker und Heilige der Antike, auf die sie sich ständig berief – gelesen habe. Häufig sagte sie, sie schaffe mit ihrer Philosophie nichts Neues, sondern liebe das Alte und vermittele es nur. Die Lehren der antiken Denker knüpften wie die modernen an der Natur des Menschen, an seinen Bedürfnissen, Sehnsüchten, Gefühlen und Ängsten etc. an, und diese Natur habe sich in den letzten 5000 Jahren nicht geändert. Deshalb seien die Lehren antiker Weiser und Heiliger so aktuell wie eh und je. Es komme nur darauf an, ihren Wahrheitsgehalt herauszuarbeiten und diesen von dem historischen, kulturellen, religiösen und ökonomischen Hintergrund zu lösen, der natürlich sehr verschieden sei, je nachdem, woher der Autor oder Text stamme.

Dieser Wahrheitsgehalt, die Weisheit, in der sich häufig Lebenserfahrungen vieler Generationen sammelten, sei universal und im Kern unvergänglich, meinte sie. Jedenfalls sei dieses Wissen auch für uns Heutige noch von unschätzbarem Wert. Im Grunde sei die Weisheit uralte, nur der Irrtum sei immer wieder neu, sagte sie oft. Man müsse jedoch dieses Weisheitswissen auf die heutige Zeit übertragen und den gegebenen Umständen anpassen, ohne dabei den Wesensgehalt zu verändern. Jede Übersetzung alter Texte müsse sich an die Sprache, das Denken, das Lebensgefühl und die Lebensumstände der jeweiligen Zeit anpassen, um verständlich zu sein. In einer solchen Übersetzungsarbeit

sah sie ihre Aufgabe. Das überlieferte Weisheitswissen sei leider immer wieder in Vergessenheit geraten, von eifrigen Forschern aber immer wieder ausgegraben oder von tiefen Denkern neu entdeckt worden. Das soll übrigens schon in der Antike so gewesen sein, wie man, so Diotima, aus einigen verlässlichen Quellen entnehmen könne. Also auch die Weisen der Antike griffen auf ältere Quellen oder mündliche Überlieferungen zurück.

Ich bin mir sicher, dass sie alles, was sie in den vielen Beratungsgesprächen mit ihren Klienten besprach, aus solchen alten Texten gelernt hatte und man es dort finden könne, wenn man sich einmal die Mühe machte, es zu suchen. In den Gesprächen mit unseren Klienten fielen selten andere Namen als die antiker Denker, Dichter, Weiser und Heiliger. Viele bekannte Größen waren darunter wie Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikur, sehr häufig auch Stoiker wie Seneca, Epiktet, Mark Aurel. Von den Chinesen nannte sie häufig Konfuzius und Laotse, daneben noch Zhuangzi und Liezi, von denen ich nie zuvor gehört hatte. Aus Indien berief sie sich oft auf Buddha und die Upanishaden. Es fielen aber auch zahlreiche mir unbekannte Namen, an die ich mich nicht mehr erinnere. Vereinzelt war auch von neueren Philosophen, Dichtern und Denkern die Rede. Häufig dagegen kam sie auf Goethe zu sprechen, den sie offenbar sehr verehrte. Ich erinnere mich daran, dass sie einmal sagte, dass es keine antike Weisheit oder Weisheitslehre gebe, die man nicht bei Goethe wiederfinde, selbst solche, die er eigentlich nicht kennen konnte, weil sie zu seiner Zeit im Westen noch gar nicht bekannt waren. Aber das bestätige nur ihre Behauptung, Weisheit sei universal und zeitlos und werde immer wieder entdeckt von Menschen, die tief nachdachten.

Nun fragen Sie sich sicherlich, ob ich bei all den Gesprä-

chen dabei war. Ja und nein. Ich war nicht im selben Raum. Es waren sehr persönliche, ja manchmal intime Gespräche, die Diotima mit ihren Klienten führte, natürlich unter vier Augen. Ich saß währenddessen im Nebenraum an meinem Schreibtisch und bearbeitete die Korrespondenz, kümmerte mich um die Buchhaltung und verwaltete die Veranstaltungen und Termine, wie Seminare, Vorträge und Workshops, die Diotima regelmäßig neben ihrer Beratungstätigkeit abhielt.

Es war nun aber so – und dafür konnte ich ja nichts –, dass die Trennwand zwischen dem Sekretariat und dem Besprechungsraum sehr dünn und das ganze Haus sehr hellhörig war. Offenbar war unser Büro einmal ein einziger großer Raum gewesen, der später in zwei kleinere aufgeteilt worden war. So bekam ich unfreiwillig sehr viel mit von den Gesprächen, die Diotima mit ihren Klienten führte, ja häufig hörte ich jedes Wort. Anfangs war mir das sehr lästig, und ich versuchte, mich mit Ohropax vor dieser Geräuschkulisse zu schützen. Aber ich vertrug es nicht und bekam eine Entzündung in den Ohren, sodass ich darauf verzichten musste. Als Nächstes versuchte ich, mich ganz auf meine Arbeit zu konzentrieren und gar nicht darauf zu achten, was im Nebenraum gesprochen wurde. Irgendwann aber, als ich gerade einmal nichts zu tun hatte und vor mich hin döste, lauschte ich einer längeren Passage eines Beratungsgesprächs. Nicht dass ich neugierig war oder dass es mich sonderlich interessierte. Das kam erst später. Am Anfang war es einfach der Umstand, dass ich es gar nicht verhindern konnte, die Gespräche mitzuhören.

Irgendwann geschah es, dass ich mich für die Inhalte zu interessieren begann, über die im Nachbarraum geredet wurde. Es waren weniger die Probleme, mit denen die Klienten zu Diotima kamen, als vielmehr die Ratschläge, die

Diotima erteilte, und die Erklärungen und Begründungen, die sie dafür anführte. Ich verstand nicht immer alles, ich meine nicht akustisch, sondern inhaltlich. Ich konnte ja keine Rückfragen stellen. Das aber, was ich verstand, beeindruckte mich immer mehr, ja fesselte mich förmlich im Laufe der Zeit.

Eines Tages fing ich damit an, mir Stichworte zu den Gesprächen zu machen, um mich später daran erinnern zu können. Aus den Stichworten wurden ganze Sätze, und am Ende arbeitete ich meine Notizen noch am selben Abend aus und versuchte, das Gespräch so genau wie möglich zu rekonstruieren und schriftlich festzuhalten. Besondere Sorgfalt verwendete ich auf das erste Gespräch. Das war immer das interessanteste, und eigentlich wurde dort schon alles Wesentliche erörtert, was aus Sicht der antiken Lebensweisheit dazu zu sagen war. In den Folgeterminen kam es dann zu Vertiefungen einzelner Aspekte, meistens jedoch nur zu Wiederholungen mit anderen Worten oder unter einem anderen Gesichtspunkt. Häufig wurde auch lediglich der Status des Veränderungsprozesses besprochen, den die Klienten unter Anleitung Diotimas machen sollten (richtiger müsste man sagen: unter Anleitung der antiken Philosophen, denn Diotima betonte immer wieder, dass es nicht »ihre« Philosophie sei, die sie weitergebe, sondern diejenige der alten Denker und Weisen, die sie nur mit ihren Worten wiedergebe und auf das konkrete Problem des jeweiligen Klienten anwende).

Im Laufe der Zeit kamen einige Hundert Seiten an Gesprächsaufzeichnungen zusammen. Immer wieder warf ich einen Blick hinein und fühlte mich bereichert durch das, was ich da las. Einiges davon konnte ich auch gut für meine eigene Lebenspraxis gebrauchen. Dabei konnte ich feststellen, dass Diotimas Ratschläge positive Auswirkun-

gen hatten und ich tatsächlich mein Denken und Verhalten hier und da änderte.

Und dann starb Diotima. Sie war schon sehr alt und ahnte offenbar, dass ihre Zeit gekommen war. Denn eines Tages sagte sie zu mir: Mein Lieber, es tut mir leid, aber Sie müssen sich einen neuen Job suchen. Ich war zunächst schockiert und dachte, ich hätte etwas falsch gemacht oder sie sei irgendwie dahintergekommen, dass ich einige Gespräche mitgeschrieben hatte. Aber das war nicht der Grund. Auf meine erstaunte Rückfrage, warum sie mich entlassen wolle, sagte sie, das wolle sie gar nicht, aber sie glaube, dass sie demnächst diese Welt verlassen werde. Merkwürdigerweise kam ihr das sehr leicht über die Lippen, ja, wenn ich das richtig deutete, mit einem gewissen Ausdruck von Erleichterung.

Ihre Zeit sei um, sagte sie, ihr Leben habe ja nun schon lange genug gedauert. Ihr Körper sei müde und wolle nicht mehr so richtig. Ich solle jetzt nicht traurig sein, denn was geschehe, sei völlig natürlich und unser aller Schicksal. Sie sei sehr alt geworden, habe ein gutes Leben gehabt und wolle nicht undankbar sein, wenn es jetzt zu Ende gehe. Wer wisse schon, was darauf folge. Sie sei sehr neugierig und gespannt. Entweder sei es die große Ruhe, die sie wahrlich verdient habe, oder die Seelen leben irgendwo weiter. Vielleicht begegne sie ja einigen der großen Denker, mit denen sie sich ein Leben lang beschäftigt habe. Nichts wäre ihr lieber, als mit ihnen einige offene Fragen zu besprechen, die sie schon immer einmal mit ihnen diskutieren wollte.

In diesem Ton sagte sie noch einiges anderes, aber ich konnte nicht mehr richtig zuhören. Zum einen war ich trotz ihrer Tröstungen traurig, denn ich muss zugeben, dass sie mir im Laufe der vielen Jahre immer mehr ans Herz gewachsen war. Dann dachte ich daran, dass ich mir

nun einen neuen Job suchen müsse. Am meisten aber staunte ich darüber, wie sie über ihren eigenen Tod sprechen konnte. Gewiss, ich erinnerte mich, dass sie zu ihren Klienten häufig in dieser Art sprach, wenn das Gespräch auf Tod und Vergänglichkeit kam, was oft der Fall war. Aber dass sie mit derselben Leichtigkeit und Unbekümmertheit auch angesichts des eigenen nahen Todes so sprechen konnte, das verblüffte mich doch sehr.

Zwei Wochen später starb sie tatsächlich. Sie sei eines Morgens nicht mehr aufgewacht, sagte der Arzt. Eine konkrete Todesursache habe er nicht feststellen können. Krank sei sie offenbar nicht gewesen, nur alt. Es sei sehr merkwürdig, sagte der Arzt, denn es sah so aus, als sei sie an Atemnot gestorben. Er habe aber keinen klinischen Befund zu irgendwelchen Atembeschwerden finden können. Er fragte mich, ob ich bei ihr jemals Atemnot bemerkt habe, was ich verneinte.

Als der Arzt gegangen war, schaute ich sofort in meinen Gesprächsaufzeichnungen nach und fand schließlich die Stelle, an die ich sofort dachte, als von Atemnot die Rede war. Ich erinnerte mich nämlich daran, dass sie einer Klientin einmal berichtete, dass es in der Antike einige große Denker gegeben habe, die ein sehr hohes Alter erreichten und schließlich ihr Leben selbst beendet haben sollen, durch »Luftanhalten«, wie zu lesen gewesen sei. Das hätten sie offenbar aus freien Stücken getan, ohne krank gewesen zu sein oder sonst wie unter dem Leben zu leiden. Sie hätten einfach erkannt, dass ihre Stunde gekommen sei, dass der Körper müde geworden sei, dass es nun reiche und dass sie lange genug gelebt hätten und Platz für andere machen wollten. Bevor das Leben unangenehm und leidvoll werde, wollten sie lieber aus freien Stücken »den Wohnsitz wechseln«. Das erzählte Diotima.

Ich weiß nicht, ob das stimmt. Kann man durch »Luftanhalten« sein Leben beenden? Ich habe da so meine Zweifel. Von den Indianern in Nordamerika, aber auch von anderen Naturvölkern wird erzählt, dass sie spürten, wenn ihre Zeit zu Ende ging. Sie zogen sich dann einsam in die Natur zurück, um zu sterben.

Diotimas Todestag liegt jetzt schon ein paar Jahre zurück. Briefe an sie und Anrufe von Ratsuchenden wollen aber immer noch nicht abreißen. Da Diotima keine Verwandten hatte und sie mich zum Nachlassverwalter einsetzte, landet alles bei mir.

Nun saß ich da mit meinen vielen Aufzeichnungen ihrer Gespräche und fragte mich, ob das auch ein Teil des Nachlasses sei und was ich damit machen sollte. Früher kam mir gar nicht der Gedanke, diese Mitschriften zu veröffentlichen. Ich hielt das für pietätlos gegenüber den vielen Klienten, deren persönliche Probleme behandelt werden. Andererseits hatte Diotima ihr enormes Wissen über die alten Weisheiten nie in einem Buch niedergeschrieben oder auf andere Weise der Allgemeinheit mitgeteilt. So kam mir irgendwann der Gedanke, dass mit ihrem Tod vieles von diesem Weisheitswissen wieder in Vergessenheit geraten werde, denn ich wüsste nicht, wo es noch gepflegt wird. Was das spezifisch Philosophische angeht, das System und die Theorie der Ethik, so wird das an unseren Universitäten gelehrt. Worauf Diotima aber größten Wert legte – worin sie mit den Alten auch vollkommen übereinstimme, wie sie öfter betonte –, waren Fragen und Methoden der Vermittlung und insbesondere der Umsetzung dieser Erkenntnisse im Alltag, im Alltag der Philosophen und noch mehr im Alltag all jener Menschen, die nicht philosophisch vorgebildet seien, also Menschen wie Sie und ich. Erst wenn es uns gelinge, dieses Weisheitswissen für alle Men-

schen nutzbar zu machen, so Diotima, sei die Aufgabe des Philosophen erfüllt.

Hier erst, sagte sie, in der praktischen Anwendung, komme die philosophische Gedankenarbeit zu ihrem eigentlichen Ziel und Abschluss. Die Umsetzung von Einsichten der praktischen Philosophie oder Weisheitslehre aber werde in den philosophischen Fakultäten der Universität nicht gelehrt. Nicht in der Universität, nicht in den Schulen, nicht in der Familie, nicht in den Kirchen (hier noch am ehesten, aber wer geht noch in die Kirche und kommt als ein Geläuterter wieder heraus?). Dabei gebe es nichts Hilfreicheres, um die Sehnsucht der Menschen nach einem gelingenden, glücklichen Leben zu erfüllen. Kein Wissen sei wertvoller als Weisheitswissen, sagte sie, weil doch alles, was die Menschen täten und erfänden, nur Sinn mache, wenn es letztlich dazu diene, dass die Menschen in den Jahren ihres Erdendaseins glücklich und zufrieden mit sich und den anderen leben könnten. Um dieses Ziel und wie man es erreichen könne, habe aber das Denken aller antiken Denker und Weisen gekreist. Nur die größten Philosophen der Neuzeit hätten noch gewusst, was in der Antike in Orient und Okzident eine Selbstverständlichkeit gewesen sei, nämlich dass der eigentliche Philosoph der praktische Philosoph sei als Lehrer der Weisheit durch Lehre und Beispiel.

Diotima war im Allgemeinen stets sehr ruhig und gelassen, aber wenn es zu diesem Thema kam, meinte ich bei ihr so etwas wie eine starke Emotion bemerken zu können. Sie müssen jetzt nicht meinen, Diotima sei emotionslos oder gefühllos gewesen. Ich kannte kaum einen Menschen, der so viel Mitgefühl mit anderen Menschen hatte wie sie. Aber sie ging damit nicht hausieren. Äußerlich machte sie den Eindruck, als befinde sie sich in einer ununterbroche-

nen Meditation. Stets strahlte sie eine große Gelassenheit und stoische Ruhe und Unerschütterlichkeit aus, war aber stets vollkommen präsent. Sie konnte selbst schwierigste Klienten durch ihre ruhige und souveräne Ausstrahlung für sich einnehmen. Ich glaube, es gab einige Menschen, die ihren Rat nicht deshalb annahmen, weil sie die philosophischen Argumente einsahen, mit denen sie jeden ihrer Ratschläge zu begründen wusste, sondern weil sie von der Aura Diotimas in ihren Bann gezogen wurden, sodass sie keinen Zweifel daran hatten, dass wahr oder doch heilsam sein müsse, was Diotima ihnen riet.

Aber ich schweife ab. Was ich sagen wollte, ist, dass in mir irgendwann der Gedanke kam, jedenfalls eine Auswahl meiner Gesprächsnotizen zu veröffentlichen. Wie bereits erwähnt, hatte ich anfangs Bedenken und meinte, das ginge nicht, weil es ja teilweise sehr Persönliches betreffe. Aber dann machte ich mir bewusst, dass es doch meistens um Probleme ging, die wir alle kennen, die nicht auf einzelne Personen beschränkt waren, sondern mit denen wir alle irgendwann einmal konfrontiert werden. Schließlich wurde der Gedanke immer stärker, dass es doch sehr schade wäre, wenn das Wissen Diotimas und der alten Denker, das sie so gekonnt und überzeugend weitergab, wieder in Vergessenheit versinke und versäumt werde, es einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen. Ich bin sicher, dass es auch Menschen helfen kann, die nie bei Diotima in der Sprechstunde waren. Zwar reicht die Wirkung des geschriebenen Wortes nicht an die Wirkung des gesprochenen heran, das von Angesicht zu Angesicht weitergegeben wird, zumal kein Buch die Aura Diotimas wiedergeben kann. Aber sie selbst hat ja auch nicht den Sokrates, Konfuzius oder Buddha persönlich erlebt und hat dennoch viel von ihnen gelernt.

Sie müssen jetzt nicht denken, es gehe hier um ein spezielles Geheimwissen, das in diesen Gesprächsnotizen zum Ausdruck komme. Bestimmt erscheint Ihnen das eine oder andere sogar ganz banal zu sein. Mir jedenfalls ging es am Anfang so. Lediglich der Umstand, dass sich Diotima bei ihren Ratschlägen und Überlegungen immer wieder auf die größten Denker der Antike in Ost und West berief, die noch heute im allerhöchsten Ansehen stehen und deren Bücher in jeder Buchhandlung stehen, machte mich stutzig und ließ mich länger über die scheinbaren Banalitäten nachdenken. Und tatsächlich erkannte ich im Laufe der Zeit bei wiederholter Lektüre, dass viel mehr dahintersteckte, als man beim ersten Hören vermuten könnte. Weisheit, so sagte Diotima einmal, sei wie das Wasser eines Sees: klar, aber tief, unerschöpflich und unergründlich.

Ich musste mir eingestehen, dass mir zwar vieles von dem, was Diotima sagte und anriet, bekannt vorkam, dass aber doch die wenigsten Menschen es wirklich umsetzen und danach leben. Und dass das vielleicht der Grund dafür ist, dass immer noch so viele Menschen auf dieser Welt leiden, obwohl sie in guten äußeren Verhältnissen leben. Dabei haben sie es nach dem, was Diotima lehrte, doch selbst in der Hand, etwas zu ändern, was das Leiden beendet. Das würde auch erklären, warum die Menschheit ethisch keine Fortschritte zu machen scheint und quasi auf der Stelle tritt, obgleich die Weisheiten, auf die sich Diotima immer wieder berief, schon seit Jahrtausenden bekannt sind. Man kann natürlich bezweifeln, dass wir als Menschheit keine Fortschritte machen, aber schauen Sie sich die Welt an, wie sie ist; oder schauen Sie nur auf das vergangene Jahrhundert mit den entsetzlichen Kriegen und dem unvorstellbaren Leid, das durch sie verursacht wurde!

Manchmal kommt es mir so vor, als dienten unsere gan-

zen Erfindungen, die unglaublichen technischen Fortschritte der letzten zwei Jahrhunderte und die digitale Revolution der letzten Jahre nur dazu, unser Leben komplizierter und beschwerlicher zu machen. Äußerlich sieht es aus wie eine grandiose Entwicklung, aber innerlich kommen mir die Menschen leerer und ärmer, gehetzter und orientierungsloser vor als in früheren Zeiten, die ich natürlich nur aus Büchern kenne. Aber auch was das rein Äußere angeht, ist keineswegs alles Gold, was glänzt. Äußerlich ist das Leben tatsächlich bequemer, angenehmer, luxuriöser geworden, die Weltreichweite ist für viele Menschen nahezu grenzenlos geworden – aber ich fürchte, über all dem Fortschritt geht die Welt zugrunde. Und niemand scheint das aufhalten zu können. Diotima sagte einmal, schon im Industriezeitalter hätten viele Menschen ein Maschinenherz bekommen, im digitalen Zeitalter aber ersetzen Algorithmen die Gefühle, und ein tieferes menschliches Miteinander ist selten geworden in den Großstädten unserer Industrienationen.

Aber ich schweife wieder ab. Jedenfalls habe ich mich nach langem Nachdenken dazu entschlossen, eine Auswahl der Gesprächsnotizen der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Namen habe ich natürlich nicht genannt. Deshalb nenne ich meine Meisterin nicht bei ihrem richtigen Namen, sondern verwende einen, den ich öfter bei ihr gehört habe und der mir immer gut gefallen hatte. Ich nenne die Kunden einfach »Klienten« oder kürze sie in der direkten Rede mit »K« ab, Diotima mit »D«. Die Charakteristiken der Klienten, ihre Lebensgeschichten und Probleme habe ich manchmal etwas abgewandelt, um auszuschließen, dass sich jemand wiedererkennt oder von Dritten wiedererkannt werden könnte. Das geschah natürlich, ohne den sach-

lichen Gehalt oder die Problemlösungen zu ändern, die Diotima vorschlug. Mir würde für solche inhaltlichen Eingriffe auch jegliches Wissen fehlen. Ich war ja nur Diotimas Sekretär und weiß von der Philosophie nur das, was ich von ihr gehört habe.

Ich gebe die Gespräche nicht immer wortgetreu wieder, obwohl ich mich darum ernstlich bemüht habe. Ich glaube aber, nirgendwo den Sinn verstellt zu haben. Im Anschluss an jedes Gespräch gebe ich einige Zitate wieder, die Diotima in den Gesprächen angeführt hat und die mir besonders gut gefallen haben. Aber wie ich bereits erwähnte, ich denke, dass alles, was Diotima sagte, voller Zitate großer Denker, Weiser und Heiliger aus der Antike war, ohne dass sie dies stets ausgewiesen oder den Autor genannt hätte.

Am Ende findet sich ein Text mit zwölf »Regeln der Lebenspflege«, der auf einem großen Plakat in unserer Praxis hing. Ich weiß nicht, ob er von Diotima selbst stammt und die Quintessenz ihrer Erkenntnisse darstellt oder ob es sich um antike Aussprüche handelt. Ich glaube aber, er stammt von ihr, denn die Sprache und Formulierungen klingen moderner als Zitate aus antiken Schriften.