Frédéric Lenoir

Weisheit und wie wir sie finden

Urheberrechtlich geschützte Abbildung auf dieser Seite steht für die Online-Version nicht zur Verfügung.

FRÉDÉRIC LENOIR, geb. 1962, ist Philosoph, Religionswissenschaftler, Soziologe und Schriftsteller. Seine Bücher stehen regelmäßig auf der französischen Bestsellerliste. Bei Reclam erschien 2018 sein *Offener Brief an die Tiere und alle, die sie lieben.*

© Ingrid Hoffmann / Opale / Bridgeman Images

Frédéric Lenoir

Weisheit und wie wir sie finden

Eine philosophische Anleitung zum Glücklichsein

Aus dem Französischen übersetzt
von Alexandra Beilharz

RECLAM

RECLAM TASCHENBUCH Nr. 20698
2019, 2023 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Durchgesehene Ausgabe 2023

© Éditions du Seuil, 2018
Die französische Originalausgabe erschien unter dem Titel
La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent bei Éditions du Seuil, Paris.

Umschlaggestaltung: Favoritbuero
Umschlagmaterial: PEYVIDA puro 270 g/m2, peyer graphic gmbh
Druck und Bindung: GGP Media GmbH,
Karl-Marx-Straße 24, 07381 Pößneck
Printed in Germany 2023
RECLAM ist eine eingetragene Marke
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-020698-0

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

Inhalt

Möchtest Du ein gutes Leben führen? 9

Worin unterscheiden sich Weisheit, Spiritualität, Religion und Philosophie? 18

Das Glück ist in Dir 30

»Ja« zum Leben sagen 41

Man selbst sein und mit der Welt harmonieren 50

Menschliche Exzellenz: Liebe und Tugenden 57

Geistige Übungen 75

Vom gefangenen Ich zur Freiheit des Selbst 91

Die Weisheit der Kinder 97

Literaturhinweise 107

Danksagung 109

Auch wenn uns die Gelehrsamkeit anderer gelehrt machen sollte – weise sein können wir nur durch unsere eigene Weisheit.

Michel de Montaigne, *Essais*, 1,25.

Möchtest Du ein gutes Leben führen?

Wir werden in diesem kleinen Buch durchweg miteinander reden und deshalb bitte ich Dich, lieber Leser, dass du Dich zunächst selbst zu Deinem eigentlichen Anliegen befragst. Das Wort »Weisheit« kann tatsächlich zwei recht unterschiedliche Bedeutungen haben. Hast Du dieses Buch aufgeschlagen, weil Du bedacht und vorausschauend handeln möchtest? Oder eher, weil Dir Dein Leben gut gelingen soll, weil Du ein gutes, aufrechtes und glückliches Leben führen möchtest? Die Weisheit im philosophischen Sinn, für die ich mich interessiere, beinhaltet das Ideal eines gelingenden Lebens. Ist es das, wonach Dir der Sinn steht? Also suchst Du nicht nach einem erfolgreichen Leben im landläufigen Sinne – in dem Du einen guten Beruf hast und viel Geld verdienst –, sondern nach einem für Dich gelingenden Leben: nach einem schönen und glücklichen Dasein.

Seit jeher haben sich Menschen die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt: Sind wir nur auf der Erde, um zu essen, zu schlafen, uns fortzupflanzen, zu arbeiten und uns zu vergnügen? Oder könnte das menschliche Leben noch einen anderen Sinn haben? Immer und überall haben Männer und Frauen versucht, diese Frage zu beantworten. Die Antworten, die sie aus ihrem Wissen und ihrer Erfahrung geschöpft haben, weisen stets in die gleiche Richtung. Sie meinen, in unserem kurzen Dasein sei es das Wichtigste zu lernen, wie man mit Herz und Verstand lebt. Nur so kann man sein Leben bestmöglich

führen und an menschlicher Größe gewinnen, um zutiefst glücklich und für andere nützlich zu sein. Um das Schlechte zu überwinden, das unsere Seele verdunkelt und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen vergiftet. Genau das nennt man »Weisheit«: das Ideal eines stolzen, bewussten, klarsichtigen, verantwortungsvollen, liebevollen, harmonischen, gerechten, heiteren, fröhlichen und freien Lebens zu verfolgen.

Ich versuche durchaus, dieses Ideal zu erreichen, aber ist das überhaupt möglich?

Es ist in der Tat sehr schwer zu verwirklichen, und deshalb definiere ich Weisheit als ein Ideal, nach dem man strebt, weniger als ein Ziel, das man um jeden Preis erreichen muss. Will man weiser werden, muss man eine fundamentale Wahl treffen, die unser Leben verändern kann: Es geht darum, unsere Werte in eine Reihenfolge zu bringen. Was ist wichtig und was nicht? Welche Prioritäten setze ich im Leben? Möchte ich in erster Linie äußeren oder inneren Reichtum besitzen? Möchte ich von allerhand materiellen Gütern umgeben sterben oder lieber im Kreis einiger guter Freunde?

Das eine schließt ja nicht zwangsläufig das andere aus! Kann man denn nicht zugleich reich und weise sein?

Selbstverständlich. Geld und gesellschaftlicher Erfolg stehen nicht unbedingt im Widerspruch zur Weisheit. Es gibt reiche, mächtige Menschen, die gut und weise sind, sowie arme, unbekannte Menschen, die habgierig und böse sind. Der römische Kaiser Marc Aurel war einer der reichsten und mächtigs-

ten Männer seiner Zeit. Gleichzeitig war er ein weisheitsliebender Mann, der ein gerechtes Leben führen wollte. Er wäre jedoch auch bereit gewesen, auf seinen gesamten Reichtum und seine Macht zu verzichten, sofern diese seiner Seele Schaden zugefügt hätten, denn die Suche nach Weisheit war sein höchstes Ziel.

Und das ist die Frage, die ich Dir stelle: Was ist das Wichtigste für Dich? Dein Leben zu meistern und nach einem ebenso schönen wie glücklichen Dasein zu streben, egal wie sehr Du Dich bemühen müsstest, um diesem Ideal näher zu kommen? Oder ist es wichtiger für Dich, Erfolg im Leben zu haben, reich und anerkannt zu sein, selbst wenn beide Lebensformen wie gesagt nicht notwendigerweise unvereinbar sind?

Es gibt auch Menschen, die nur versuchen, gut zu schlafen, zu essen, sich zu lieben, sich zu vergnügen, ohne über weitere Fragen nachzudenken, und die weder an sich selbst arbeiten noch etwas zur Verbesserung der Welt beitragen möchten. So sagte Maimonides, der große jüdische Denker des 12. Jahrhunderts:

> Jeder Mensch kann ein Gerechter werden […] oder ein Frevler […], er kann weise werden oder beschränkt […]. Doch niemand ist da, der ihn zwänge, niemand, der über ihn beschlösse, niemand, der ihn hinzöge nach dem einen von zwei Wegen; sondern aus sich selbst und seiner Erkenntnis wendet er sich dem Wege zu, den er will.
>
> Moses Maimonides, *Ein Querschnitt durch das Werk des Rabbi Mosche ben Maimon / Moses Maimonides*, S. 76 f.

Zwar würde ich, unter Berufung auf Spinoza und Freud, diesen absoluten Glauben an den freien Willen des Menschen differenzierter betrachten, denn immerhin werden wir stark

durch unsere unbewussten Affekte gesteuert. Allerdings stehen wir unaufhörlich vor moralischen Entscheidungen, die unser Leben in möglicherweise diametral entgegengesetzte Richtungen lenken. Doch wer nach Weisheit sucht, der möchte vorankommen, wachsen, sein Potential an Intelligenz, Kreativität und Gutherzigkeit entwickeln. Er wird auch versuchen, sich zu engagieren, um das Geschick der ihn umgebenden Welt zu verbessern.

Und Du? Welche Prioritäten hast Du im Leben? Dank Deiner erfolgreichen Bücher bist Du relativ reich und bekannt. War das Dein Hauptziel?

Es ist wichtig, dass ich diese Frage beantworte, denn wie könnte ich von Weisheit sprechen, wenn ich nicht selbst diesen Weg eingeschlagen hätte, wenn ich keinen Gefallen an ihm fände oder keine Erfahrung mit ihm hätte! Für die Philosophen der Antike ist Weisheit zugleich theoretisches (griech. *sophía*) und praktisches Wissen (*phrónēsis*). Das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Wie mein Freund André Comte-Sponville, ein echter Liebhaber der Weisheit, sagt: »Der Weise überdenkt sein Leben und lebt seine Gedanken.« Es geht folglich immer um den Versuch, eigene Ideen und Überzeugungen in seinen Handlungen umzusetzen. Das bedeutet nicht, dass beides immer perfekt übereinstimmt, sondern dass wir uns ständig darum bemühen sollten.

Um Deine Frage zu beantworten: Ich habe mir seit meiner Kindheit Gedanken über den Sinn des menschlichen Lebens gemacht. »Warum sind wir auf der Welt?«, fragte ich mich immer wieder. Eine erste Antwort auf diese Frage zeichnete sich für mich ab, als mir mein Vater, da war ich dreizehn oder vier-

zehn, Platons *Gastmahl* zu lesen gab. Ich habe dann alle sokratischen Dialoge verschlungen und begriffen, was ich später wirklich machen wollte: Ich wollte lernen, mich selbst zu erkennen, ich wollte die Welt ergründen und so an Weisheit hinzugewinnen! Als Jugendlicher habe ich philosophische, psychologische und religionswissenschaftliche Bücher gelesen, die mich auf meiner Suche nach Weisheit voranbrachten. Nach dem Abitur habe ich mich für ein Philosophiestudium eingeschrieben, ein Fach also, dessen Bezeichnung ›Liebe zur Weisheit‹ bedeutet. Ich habe mehrere Monate in Indien gelebt und bei tibetischen Weisheitslehrern gelernt zu meditieren. Während dieser intensiven Suche nach Spiritualität hatte ich auch ein beeindruckendes mystisches Erlebnis, das mir Jesus Christus nahegebracht hat. Deshalb bin ich mit zwanzig in ein Kloster eingetreten, habe allerdings parallel mein Philosophiestudium fortgesetzt. Nach drei Jahren und drei Monaten habe ich das Kloster wieder verlassen, ohne das Ordensgelübde abzulegen; denn obwohl mir das karge und kontemplative Leben dort gefiel, war ich weder dafür geschaffen, den Dogmen einer wie auch immer gearteten Kirche zu folgen, noch das Keuschheitsgelübde abzulegen. So habe ich dann meine unvoreingenommene Suche nach Weisheit wieder aufgenommen, mich vor allem für Buddhismus interessiert und meine Doktorarbeit über das Zusammenwirken von Buddhismus und abendländischem Denken verfasst. Seitdem habe ich nicht aufgehört zu studieren, zu lesen und über die großen existentiellen Fragen, auch zur Weisheit, nachzudenken bzw. zu meditieren.

Zugleich habe ich mich stets bemüht, ein gutes und glückliches Leben zu führen, indem ich intensiv an mir selbst gearbeitet habe: Fast zwanzig Jahre lang habe ich verschiedene Therapien gemacht! In diesen therapeutischen Behandlungen konnte ich mich selbst besser kennenlernen und zahlreiche

Blockaden, Ängste sowie Trauer und Zorn über meine in emotionaler Hinsicht schmerzliche Kindheit überwinden. So habe ich – auch mithilfe von Meditation – gelernt, besser mit meinen Emotionen umzugehen und sie zu beherrschen, meinen Körper, meinen Geist und meine Seele in Einklang zu bringen. Harmonieren diese verschiedenen Bestandteile unseres Wesens miteinander, ist man der Weisheit schon wesentlich nähergekommen. Auf diesen Aspekt werde ich noch zurückkommen.

Aber jetzt zu Deinen Fragen im Hinblick auf Geld und soziale Anerkennung. Geld war für mich nie ein Wert an sich, auch wenn ich heute dank des Erfolges meiner Bücher sehr gut verdiene. Dieser Erfolg kam, als ich 42 Jahre alt war und schon um die zwanzig Bücher veröffentlicht hatte, die sich nur mäßig gut verkauft hatten. Trotzdem war ich kein bisschen unglücklich. Ich habe nie meine Prioritäten aus den Augen verloren, egal ob ich gut oder schlecht verdient habe, ob ich bekannt war oder nicht. Als ich anfing, viele Bücher zu verkaufen, habe ich mir durchaus ein paar materielle Wünsche erfüllt, beispielsweise habe ich mir einen Sportwagen mit offenem Verdeck gegönnt! Dann wurde mir das allerdings langweilig, ich habe das Cabrio weiterverkauft und wieder mein altes Auto aus der Garage geholt; es ist heute über zwanzig Jahre alt und hat 350 000 Kilometer auf dem Buckel. Der größte Teil meines Einkommens geht als Steuer an den Staat (und kommt somit der Gesellschaft zugute), oder ich spende ihn verschiedenen, teilweise von mir gegründeten Gesellschaften und Stiftungen. Ich lebe sehr gut, aber ohne Extravaganzen. Was gesellschaftliche Anerkennung anlangt, so habe ich in vielen Therapiejahren verstanden, dass ich sie für eine gewisse Zeit brauchte, um meinem Vater zu beweisen, dass er auf mich stolz sein könne. Doch als ich erst einmal echtes Selbstvertrauen entwickelt und

diese Neurose bewältigt hatte, konnte ich mich vom Bedürfnis nach Anerkennung befreien. Meine Bekanntheit gestattet mir, meine Ideen zu verbreiten, und darüber bin ich glücklich. Heute ist mein einziger Lebensinhalt, an menschlicher Größe zu gewinnen und somit anderen nützlich zu sein.

Also bist Du ein weiser Mensch?

Nein, überhaupt nicht! Noch einmal: Weisheit ist ein Ideal, welches ich anstrebe. Aber obwohl ich versuche, meine Werte, Gedanken und Handlungen so gut wie möglich in Einklang zu bringen, gibt es noch Bereiche, in denen mir das nur schwer gelingt! Ich schaffe es nicht, bestimmte Neigungen meines Wesens zu korrigieren. Das Wichtigste ist, Weisheit wirklich zu begehren sowie wachsen, sich verändern, sich verbessern zu wollen. Es ist immer besser, sich auf die Suche zu begeben, auch wenn diese unabgeschlossen bleibt, als ganz aufzugeben oder sich vorzuwerfen, dass man ein zu hohes Ideal verfolgt. Im Übrigen werde ich innerlich und äußerlich immer glücklicher, und nur wenige Dinge erschüttern diese Freude und Heiterkeit. Doch wer weiß, ob ich sie nicht schon morgen aufgrund eines Todesfalls in der Familie oder einer schweren Krankheit verliere?

Du willst sagen, das Wichtigste ist, sich ein Ziel, eine Richtung zu geben und zu versuchen, diesen zu folgen – auch wenn man nie sicher ist, wirklich anzukommen?

Genau. Eine meiner liebsten Maximen, die ich habe drucken und rahmen lassen, ist ein von Seneca inspirierter Satz aus

Montaignes *Essais*: »Was nützt mir der beste Wind, wenn ich nicht weiß, zu welchem Hafen ich segeln will.« Das heißt, wer im Leben vorankommen will, sollte einen Hafen, ein Ziel anstreben und nach Mitteln suchen, um sie zu erreichen, anstatt ziellos umherzuirren. Niemand hat je ein höheres Ziel erreicht, der es nicht sehnlichst gewollt hätte. Was für die Welt der Künstler, der Sportler, was für den Beruf oder die Familie zutrifft, gilt auch für das Ideal der Weisheit, also des schönen und glücklichen Lebens. Versuchen wir, so tief und dauerhaft wie möglich glücklich zu sein und verschaffen wir uns die Mittel dazu, dann wird uns auch der Wind günstig sein. Versuchen wir, intelligentere, klarsichtigere, gütigere und verantwortungsbewusstere Menschen zu sein, dann haben wir alle Möglichkeiten, besser zu werden. Wenn wir hingegen nichts von alledem anstreben, ist es wenig wahrscheinlich, dass wir an menschlicher Größe gewinnen. Wenn man nur will, kann man sein Leben zu einem Kunstwerk machen, das einem dann wiederum hilft, sich weiterzuentwickeln.

Allerdings habe ich auch schon gelesen, dass »der Weise nichts erwartet«. Und dass man beispielsweise gemäß der buddhistischen Weisheitslehre alle Bedürfnisse auslöschen soll.

Buddha empfiehlt, das »Begehren-Verlangen« bzw. den Durst (*tanha* auf Sanskrit) auszulöschen, um nicht mehr zu leiden. Doch nicht jedes Begehren ist an sich schlecht, ganz im Gegenteil. Der Wunsch, sich zu bessern, an sich zu arbeiten oder Erleuchtung anzustreben, ist eine besonders wichtige und wohltuende spirituelle Form des Begehrens. Und dass »der Weise nichts erwartet«, bedeutet keineswegs, dass er nicht nach Weisheit strebt. Es bedeutet nur, dass er nicht in der Hoffnung