

Ines Maria
Eckermann

Ich brauche nicht mehr

Eine philosophische Reise zur
Konsumgelassenheit



Ines Maria Eckermann

Ich brauche nicht mehr

Ines Maria Eckermann

Ich brauche nicht mehr

**Eine philosophische Reise zur
Konsumgelassenheit**

2., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage

Tectum Verlag

Ines Maria Eckermann
Ich brauche nicht mehr
Eine philosophische Reise zur Konsumgelassenheit
2., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage

© Tectum – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2025
ISBN 978-3-68900-378-4
ePDF 978-3-68900-379-1
ePub 978-3-68900-380-7

Zeichnungen im Innenteil: © Ines Maria Eckermann

Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung bei der
Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet:
www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Bevor wir uns auf die Reise machen	7
Die Suche nach dem Glück	11
Wenn das Glück keine Kraft mehr hat	31
Unstillbare Wünsche	45
Missgunst, Gier und Todsünden	46
Knopf im Kopf - Wo das Glück entsteht	51
Von Ratten und Menschen - und Chips	52
Im Hamsterrad des Glücks	55
So komplex wie das Leben selbst	57
FOMO - Verhungern an der Fülle	59
Die Evolution einer Angst	60
Wünsche, Wirren, Wirtschaftswandel	61
Sisyphos im Wunderland	67
Verwirrung im Supermarkt	70
Psychologie auf der Überholspur	72
Die Schönheit des Gebrochenen	78
Ich, nur besser	86
Schiffbrüchig im Meer der Möglichkeiten	92
Nachhaltig glücklicher	99
Die Verlagerung der Verantwortung	101
Power to the People	103
Handel dich glücklich	105
Heute gibt es Katzenschnitzel	113
Die Problemkuh	115
Urlaub für die Umwelt	117
Ohne Müll ist auch eine Lösung	123
Nachhaltig mobil	127

Jeden Tag die Welt retten	133
20 Tipps für mehr Karmapunkte	141
Das wirklich Wichtige	153
Mir reicht's! Die Eleganz der Genügsamkeit	155
Warum weniger mehr ist	160
Wo fange ich an?	167
Weg damit!	171
Das Minimalismus-Paradoxon	184
Wie viele Unterhosen darf ich haben?	
Und muss ich sie wenden?	186
Digitale Entgiftung	189
Konsumgelassenheit	199
Schmutziger Stoff für den schnellen Kick	200
Was mach ich hier überhaupt?	205
Drahtseilakt zwischen Absturz und Leben	213
Genug ist zu wenig	216
Chronos, Chaos und der wahre Wohlstand	226
JOMO - Die Freude, etwas zu verpassen	233
Achtsamkeit und Dankbarkeit, in Wenigkeit, Amen	239
Anmerkungen	247
Über die Autorin	270

Bevor wir uns auf die Reise machen

»Was würdest du später mit ins Altersheim mitnehmen?«, fragte mich eine Frau, die nach einer Lesung aus der ersten Auflage von »Ich brauche nicht mehr« zu mir an den Büchertisch gekommen war. »Ich arbeite als Altenpflegerin und sehe oft, mit wie wenig die alten Menschen bei uns einziehen. Deshalb frage ich mich, wenn ich etwas Neues einkaufe, oft: Würdest du das später mitnehmen?« Nachdenklich blickte sie mich über den Rand ihre Brille an, als würde sie eine neue Antwort auf ihre eigene Frage suchen. Wir unterhielten uns eine Weile, obwohl mir auf die Schnelle keine brauchbare Antwort einfiel.

Die Frage vom Büchertisch fuhr mit mir nach Hause. Später recherchierte ich, wie groß Altersheimzimmer sind: durchschnittlich 17 Quadratmeter. Wenig Platz, um Dinge für die letzten Lebensmonate um sich zu versammeln. Was würde ich später mitnehmen wollen? Die an den Ecken aufquellenden Billy-Regale? Das Besteck meiner Großeltern? Oder all die Bücher, in denen ich mit Kuli und Textmarker meine Spuren hinterlassen habe? Was davon ist wirklich wichtig?

Eine Pandemie später nagte sich die Frage aus meinem Hinterkopf ins Freie und fraß sich tief in meine Schubladen und Schränke. Kurz vor Ende des letzten Lockdowns löste ich meinen Haushalt auf. Alles musste einen neuen Platz finden, weil ich einfach nur noch raus wollte: raus aus der Stadt, wo Schamlosigkeit auf Radwegen parkt, wo Schrankwände Rücken an Rücken stehen, von dünnen Wänden und Welten getrennt. Raus aus einer schimmeligen Wohnung, raus aus einer ungesunden Beziehung, aus festgefahrenen Mustern, raus aus all dem Zeug, das sich über die Jahre angestaut hatte wie Strandgut. Mit jedem Teil, das mein Leben verließ, fühlte ich mich etwas leichter. Und irgendwann war meine Habe leicht genug, um in einen 50 Liter-Rucksack zu passen. Damit reiste ich ohne festen Wohnsitz über zwei Jahre mit Bus und Bahn durch Europa. Doch das ist eine andere Geschichte, die in einem anderen Buch erzählt werden will. Hier möchte ich die Chance nutzen, all den Menschen zu danken, die in den letzten Jahren ihre Gedanken zu den Themen dieses Buchs mit mir geteilt haben.

Seit der ersten Auflage von »Ich brauche nicht mehr« hat sich nicht nur mein eigenes Leben sehr verändert, sondern unser aller Welt: Wir haben eine Pandemie überstanden, sahen Kriege ausbrechen und die Schere zwischen Arm und Reich wachsen. Künstliche Intelligenz ist plötzlich überall, Fake und Fakten rücken gefährlich nah zusammen. Aus manchen Reaktionen auf die erste Auf-

lage dieses Buches lernte ich, dass es fast zynisch sei, in diesen Zeiten über Nachhaltigkeit, Minimalismus oder Glück zu sprechen. Ist das also alles bloß Luxus und Schönwetterphilosophie?

Natürlich gibt es global gesehen deutlich größere Probleme, als dass ein einzelner Mensch ein schönes Leben hat. Nur worauf wollen wir warten, um glücklich zu sein? Darauf, dass das Klima sich abkühlt? Auf Weltfrieden, oder dass Hunger und Krankheit endgültig besiegt wurden? Wer genug Hoffnung hat, eine solche Welt noch zu erleben, führt bereits ein sehr angenehmes Leben. Allen anderen ist vermutlich bewusst, dass das Leben zu kurz ist für Illusionen. Und dass die Welt durch schlechte Laune auch nicht besser wird. Doch dass man sich ein minimalistisches Leben erstmal leisten können muss, halte ich persönlich für einen Trugschluss. Denn bei mir zu Hause war schon immer Platz für weniger. Als ich ein Kind war, hing das Weniger im Kleiderschrank, es saß mit uns beim Abendbrot und auf der Rückbank. Wir hatten oft etwas weniger als genug war. Deshalb wünschten sich meine Eltern dasselbe wie viele: dass es uns einmal besser geht.

Mein Vater versuchte jahrelang, eine Nische in einem Beruf zu finden, der nicht so recht zu ihm passen wollte. Wie viele aus der Boomer-Generation hatte er einiges auf dem Kasten und trotzdem kaum Optionen. Deshalb ihm war es wichtiger, dass wir Geld hatten, als dass er sich beruflich verwirklichen konnte. Auch wenn das Geld nicht immer bis zum Ende des Monats reichte. Doch als Kind fiel mir das nicht auf. Schließlich hatten wir die selbstgezeichneten Bilderbücher, die mein Vater für meinen Bruder und mich schrieb. Wir hatten Brettspiele, die wir uns selbst ausdachten und aus Pappkisten bastelten. An den Wochenenden bauten wir Buden im Wald und radelten, so oft wir konnten, mit unserem Opa zum Stausee. Jeden Freitag nach der Grundschule holte ich meinen Vater von der Arbeit ab. Manchmal teilten wir uns auf dem Heimweg Lakritzstangen vom Bäcker und er dachte sich Geschichten aus, während wir zusammen nach Hause spazierten. Selbst wenn wir Geld für Marken-Cornflakes, Videospiele oder Erlebnispark-Besuche gehabt hätten, wären es diese Momente, an die ich mich am liebsten erinnere.

Mit 14 Jahren begann ich neben der Schule zu arbeiten: kassieren, Zeitungen austragen, ich baute elektronische Fensterheber in Autotüren ein und stanzte Schnallen für Hosenträger. Später zog das Weniger mit mir in ein neun Quadratmeter großes Zimmer in einer Studierenden-WG. Mein Studium finanzierte ich mit Jobs im Software-Support, ich servierte auf hohen Hacken Häppchen, begrüßte VIP-Gäste auf Spanisch, und wechselte schließlich vom Austragen zum

Schreiben der Zeitung. In den ersten Semestern sägte ich am Ende des Monats mit dem Brotmesser 35-Cent-Blöcke Tiefkühlspinat in Stücke und kochte daraus drei Abendessen. Vorportionierter Spinat und Mensaessen blieben lange unerschwinglich. Aber Kaffee war immer da und die Leute, mit denen er am besten schmeckte.

Die Uni endete, doch die kümmerliche Bezahlung blieb. Der Besitzer der Zeitung, für die ich hauptsächlich schrieb, spendierte sich ein Schloss mit Blick auf den Rhein – und seinen freien Mitarbeitenden gerade so viel Honorar, dass sie zumindest samstags nicht arbeiten mussten. In dieser Zeit beschlich mich gelegentlich das Gefühl, dass meine Beziehung mit dem Weniger toxisch geworden war. Denn Geld und Zufriedenheit scheinen nie ganz ohneinander auszukommen.

Während ich mich immer mehr am Weniger störte, immer neidischer wurde auf all jene, die es einfacher zu haben schienen, blieb das Weniger geduldig mit mir. Es hing auf einem Drahtbügel zwischen meinen Kleidern, es saß im Küchenschrank. Es stand in den Briefen von der Rentenversicherung und auf meinen Kontoauszügen. Es war immer da, wo sonst nichts gewesen wäre.

Doch heimlich lehrte es mich: Wenn Eltern sich wünschen, dass ihre Kinder es irgendwann mal besser haben sollen, meinen sie damit nicht immer nur Geld. Vielleicht wollen sie, dass ihre Kinder irgendwann glücklicher sind als sie. Denn Glück braucht keinen Klavierunterricht oder Privatjet-Flüge nach Sylt. Es braucht Lakritzstangen und Radtouren mit Opa. Glück braucht ein Dach über dem Kopf und Essen im Bauch. Sie braucht Freundschaft und Sinn und ab und zu etwas Zuversicht, dass es irgendwann besser wird.

Was würde ich also später mit ins Altersheim nehmen? Je älter ich werde, desto mehr glaube ich, dass es nicht die Dinge sind, die das Leben am Ende reich machen. Deshalb versuche ich Erinnerungen zu sammeln: an Schafe streicheln auf dem Deich, an barfuß Fahrrad fahren, an feuerrote Sonnenuntergänge. An einen Beruf, den ich liebe, und Hobbies mit Sinn. An Abende allein in der Wanne, an selbst gemachte Tortellini, an Gespräche bis zum Morgengrauen. An Freundinnen und Freunde, die mich inspirieren, die mich an ihrem Leben teilhaben lassen, für die ich da sein darf. Vielleicht nehmen wir uns eines Tages gegenseitig mit ins Altersheim – wenn wir so viel Glück haben.

Vielleicht ist genug zu haben der wahre Luxus. Aber viel Geld braucht man dafür nicht. Deshalb möchte dieses Buch Sie mitnehmen auf eine philosophische Reise zur Konsumgelassenheit. Es möchte aufdecken, wie der Wunsch nach mehr die Menschheit schon seit Jahrtausenden vor sich hertreibt. Und wie manche in

steter Unrast an ihrem eigenen Glück vorbeihasten. Wenn wir diese Mechanismen verstehen, fällt es uns etwas leichter, gelegentlich die Ruhe zu bewahren, wenn das Leben allzu fordernd erscheint. Und vielleicht beginnt alles mit einer vermeintlich simplen Frage wie dieser: Was würdest du später mit ins Altersheim nehmen?

Die Suche nach dem Glück

Was würden Sie tun, wenn Ihnen Ihr Lieblingsmensch tief in die Augen schaut und sacht raunt: »Du machst mich so glücklich«? Während romantisch veranlagte Menschen dahinschmelzen würden, würden die zur Philosophie Neigenden nachhaken: »Glücklich? Was meinst du denn damit?!« Seit Jahrtausenden fragen sich die Philosophen, was ist Glück ist – und wie wir es erreichen können. Die ersten handfesten Theorien dazu entstanden in der Antike. In einer Zeit, in der die Menschen sich jeden Morgen schwungvoll einen unförmigen Stofflappen um den Körper wickelten und Sandalen statt Sneakers trugen. In der ein abenteuerlicher Mix aus Gerstengraupen, geriebenem Ziegenkäse und Wein ein beliebtes Erfrischungsgetränk war und Männer mit Äpfeln nach ihrer Angebeteten warfen, um ihr Interesse zu bekunden. In der das Wort »Idiot« jemanden beschrieb, der *kein* Politiker oder Beamter war. Eine Zeit, in der es mit *agorazein* ein eigenes Wort für das zerstreute Rumhängen auf dem Marktplatz gab, Sport am liebsten nackt betrieben wurde und Menschen andere Menschen einkaufen konnten wie einen Bund Möhren. Sagen wir es so: Es waren andere Zeiten.

Zwischen der pflichtschuldigen Ehrerbietung gegenüber den Göttern und dem nächsten Teller Bohneneintopf blieb in der Antike genügend Zeit für die dringenden Fragen des Lebens: Wer bin ich? Was soll das alles? Und warum hat der Typ dahinten gerade einen Apfel nach mir geworfen? Als Antwort auf diese Fragen entwickelte sich bald ein Beruf, der heute eher als Bezeichnung für langhaarige Männer mit Profilneurose dient: Es war die Ära der großen Philosophen. Während heutige Philosophen vor allem das Rampenlicht lieben, liebten die Philosophen der Antike die Weisheit. Schließlich leitet sich das Wort Philosophie von *philia* (Liebe, Freundschaft) und *sophia* (Weisheit) ab. Sie erklärten den Menschen die Welt und versuchten, mit ihnen Antworten auf ihre Fragen zu finden: nach dem Sinn, den fliegenden Äpfeln – und dem Glück.

In der Antike war das Leben kurz und viele verbrachten es in Sklaverei. Zu Zeiten von Platon und Aristoteles gab es in Athen mehr Sklaven als wahlberechtigte Bürger.² Auch einige der bis heute gefeierten Philosophen buckelten erst als Sklaven, bevor sie mit ihren Theorien Karriere machten. Sie kannten Unterdrückung und das Gefühl, wie eine Sache behandelt zu werden. Und dennoch gelang es ihnen, das Glück zu finden. Ohne solide Schulbildung, ohne eine herrschaftliche Villa oder prächtige Kleider. Einfach durch die Macht ihrer Gedan-

ken. Wenn Sklaven und Menschen, die ein ausgedientes Weinfass ihr Zuhause nannten, glücklich sein konnten, warum fällt es uns heute manchmal so schwer?

Vielleicht haben wir das Glück etwas aus den Augen verloren. Oder der fieberhafte Strom der Ereignisse hat uns mitgerissen. Manchmal schöpfen wir aus dem Vollen, nehmen alles mit: die Höhen, die Tiefen, die Durststrecken. Und in all dem Gewusel begegnen sie uns irgendwann: der Stress, das Ausgebranntsein, das Weitermachen, ohne weitermachen zu wollen. Es gibt Tage, da wollen wir einfach nur auf die Couch mit einer Tafelschokolade und einem Becher Eis. Disziplinierte Menschen sinken zwischen entspannt und ausgelaugt auf die Yogamatte in Shavasana zusammen, als stellten sie sich tot. Der wahre Luxus unserer Zeit scheint darin zu liegen, etwas Ruhe und Frieden zu finden. Einfach mal mit uns und unserer Welt im Reinen zu sein. Denn wenn wir für einen Moment den Autopiloten abschalten, drängen sich die Fragen auf: Wie will ich meine Zeit am liebsten verbringen? Mit wem? Wie sieht ein gutes Leben aus? Und wo ist es zu finden? Auf der Yogamatte? Auf dem Boden der Weinflasche? Oder auf dem Fahrersitz eines Porsches?

Auch wenn wir mittlerweile Jeans statt Toga tragen und sich unsere Welt mit aberwitziger Geschwindigkeit immer neu erfindet, ist unsere Sehnsucht nach dem Glück immer noch da. Sie ist nur etwas übertönt vom Alltagsrauschen. Und auch wenn die Zeit in der Antike vermutlich eine andere Geschwindigkeit hatte, kann uns ein Blick in die Vergangenheit einige Ideen für unser Leben heute bringen. Schließlich waren die antiken Philosophen Welterklärer, Psychologen und Seelsorger in einem. Sie zeigten ihren Zeitgenossen, wie sie ein gutes Leben führen können. Sie wussten zwar nicht, wie sich ein Porsche bei 180 Sachen auf der Autobahn anfühlt. Trotzdem konnten sie ihren Mitmenschen Hinweise geben, wie ein glückliches Leben aussehen könnte.

Die Göttin des Glücks

Natürlich gab es auch eine Göttin für das Glück. Tyche teilte den Menschen ihr Schicksal zu. In der griechischen Mythologie geschah der Zufall ganz und gar nicht zufällig – alles war von Tyche genau so geplant. Entweder haben wir Glück, oder wir haben Pech – ganz so, wie Tyche es will. Was sie sich für uns ausgedacht hat, können wir nicht ändern. Wir sollen uns das Bein brechen? Schon machen wir einen unbedachten Schritt die Treppe hinunter, und nach einigem Poltern und Schreien erfüllt sich schmerzhaft unser Schicksal. Und wenn Tyche es gut mit uns

meint? Dann haben wir die dicksten Kartoffeln und die zufriedenste Ehefrau in der ganzen Stadt. Mal freuen wir uns, mal hinken wir für Wochen.

Als die Römer den griechischen Götterhimmel importierten, taufte sie Tyche in Fortuna um. In ikonografischen Darstellungen tragen die griechische Schicksalsgöttin und ihre römische Zwillingschwester meist elegant ein überquellendes Füllhorn im Arm.³ Aber Tyche verschwendete sich nicht blind an die Menschen: Mal beschenkte sie sie reich, manchmal wütete sie sich mit blinder Gewalt durch ein vorher schön sortiertes Leben – ganz nach Gutdünken. Deshalb ist sie auf vielen Bildern mit zwei hübschen Flügeln oder einem Steuerrad ausgestattet: Symbole dafür, dass die Göttin eine echte Diva war, die sich ihre gelegentlichen Launen leisten konnte.⁴

Über die Jahrhunderte wurde ihrem Namen die Vorsilbe *eu-* vorangestellt und sie wurde zur Eutychia. Diese Vorsilbe nutzen wir noch heute: Sie macht aus Stress den guten, motivierenden Eustress, aus dem Euphemismus das Schönfärben eines sonst eher unschönen Sachverhalts, und in dem Wort Euphorie schwingt die gute Laune mit. Aus der Tyche macht das *eu-* das gute Schicksal, die glückliche Fügung, das Glück-Haben.⁵ Auch heute noch glauben manche an eine höhere Schicksalsmacht. Mit Glücksbringern und Talismanen versuchen sie den Zufall zu bezirzen – gerade so, als würde sich eine Göttin tatsächlich für ausgediente Hufeisen interessieren.

Der erste Minimalist

Daneben gab es im antiken Griechenland in Sachen Glück auch weltliche Ansätze. Einer davon kam von jemandem, der so etwas wie ein Punk in Toga gewesen sein dürfte. Diogenes von Sinope schlief mal hier, mal da, meist unter freiem Himmel. Bei Regen suchte er unter dem Dach der öffentlichen Säulenhalle Unterschlupf. Der Legende nach soll er zeitweise sogar in einem ausgedienten Weinfass gewohnt haben.⁶ Er soll nicht mehr als einen einfachen Wollmantel, einen Rucksack mit etwas Brot und Wein und ein paar kümmerlichen Habseligkeiten sein Eigen genannt haben.⁷ Gegen Diogenes wirken heutige digitale Nomaden, die nur mit einem Rucksack und einem Laptop um die Welt reisen, wie im materiellen Luxus schwelgende Krösusse. Freiwillig lebte er in Armut und rühmte sich damit in der Öffentlichkeit. Wenn man so will, war er der erste Minimalismus-Blogger: Er sprach gerne darüber, was er nicht hatte, erklärte, warum er es nicht hatte, und wollte dadurch andere zu einem sparsamen Leben ermuntern.



»Als er einen Knaben aus den Händen trinken sah, warf er die Schale aus seinem Quersack heraus und sagte: Das Kind hat mich durch Genügsamkeit besiegt«, schrieb der Philosophiehistoriker Diogenes Laërtius im dritten Jahrhundert über seinen Namensvetter.⁸ Für den nachnamenlosen Diogenes war allzu großer Besitz ein Zeichen für einen miesen Charakter. Doch auch was Anstand und die gesellschaftlichen Gepflogenheiten anging, zeigte er sich sparsam. So soll er seinem Sexualtrieb freiesten Lauf gelassen und sich selbst Erleichterung verschafft haben, wann und wo ihm danach war, auch mitten auf dem Marktplatz.⁹ Normen und Zwänge mochte er gar nicht. So wurde der gesellschaftliche Tabubruch das Hobby des antiken Minimalisten.¹⁰ Seine widerspenstige Art, seine gelegentlich polemischen, oft taktlosen und immer schnörkellosen Reden brachten ihm bald den Spitznamen *kynikos*, der Hundartige, ein.¹¹ Daher rührt auch der Name seiner Philosophie: Kynismus.

Was ihn für viele zu einer nervtötend kläffenden Töle machte, war seine Hetze gegen das Filetstück der hellenistischen Seele: gegen das Hochhalten des Geldes, des Reichtums, der Ehre.¹² Mit glühender Leidenschaft widersprach Diogenes dem sonst üppigen, auf Überfluss ausgelegten Lebensstil seiner Zeitgenossen. Das Lebensglück vom Geld zu entkoppeln ist im Land der Sklaven ein unschlagbares Verkaufsargument für seine Philosophie. Diogenes und seine Mitstreiter lieferten eine kostenfreie Alternative zum Streben nach schnödem Mammon, nach Macht und Ruhm. Da er und seine philosophischen Mitstreiter sehr reiselustig waren, breitete sich ihr Ideal der Genügsamkeit schnell aus. So sorgten sie für einen niedrigschwelligen Zugang zur Philosophie und regten die Massen an, sich mit dem guten Leben und dem Glück zu beschäftigen.¹³

Die Kyniker erinnerten an heutige Kabarettisten, denn sie spickten ihre Lehren oft mit derben Witze, einer gehörigen Portion Polemik und plastischen Beispielen aus dem Alltag.¹⁴ Während die zur selben Zeit durch das Land ziehenden Sophisten aus heutiger Sicht ein kleines Kunststück vollbrachten und sich für das Philosophieren bezahlen ließen, nahmen die kynischen Wanderprediger kein Geld für ihre Lehren. Auch Dank ernteten eher selten, da sie ihre Unter-

weisungen oft auch ungefragt unter die Leute brachten. Aber wer Genügsamkeit predigt, braucht auch kein Gehalt.

Bei Diogenes ging dies weit über die materiellen Dinge hinaus. Auch das Ansehen und der Respekt vor den Mächtigen waren ihm zuwider. Als Alexander der Große die Stadt besuchte, wollte er sich etwas Bewunderung bei dem berühmten Philosophen abholen. Als er Diogenes entdeckte, der müßig auf dem Marktplatz den Tag verbrachte, versprach er ihm großzügig: »Bitte mich, um was du nur willst.« Doch Diogenes interessierte sich weder für Geschenke noch für die Gunst der makedonischen Berühmtheit. Und so erwiderte er schlicht: »Ja dann, geh mir doch aus der Sonne!«¹⁵

Diogenes lehnte alles ab, was sein Glück ins Wanken bringen konnte: die launische Tyche; Geld, das mal da ist, mal fehlt – und fast immer ungerecht verteilt ist; auch Lust und Genuss, die sogar für die Armen erreichbar waren, hatten für ihn nicht viel mit Glück zu tun. Stattdessen mahnte er zu Gelassenheit, manchmal sogar zur Wut gegenüber den Dingen, der Lust und gegenüber allen äußeren Einflüssen. Diogenes und die Kyniker machten sich ihr Glück einfach selbst, ohne auf das Schicksal, die Götter oder das große Geld zu warten. Da er die Menschen kannte, zeigte Diogenes sich allerdings geduldig mit den zeitgenössischen Gewohnheitstieren. Er glaubte nicht daran, dass Genügsamkeit ein angeborener Charakterzug sei. Wir müssten sie erst verstehen und üben, so, wie wir ein Instrument spielen lernen. »Überhaupt geschehe im ganzen Leben nichts ohne ordentliche Übung; diese sei imstande, alles zu besiegen«, soll er gesagt haben.¹⁶ Als Belohnung für das regelmäßige Üben versprach Diogenes nichts weniger als das Glück: »Die Menschen müssten also notwendig glücklich leben, wenn sie, statt unnützer Beschäftigungen, das der Natur Gemäße wählten. Nur ihre Unverständigkeit mach[t] sie unglücklich.«¹⁷ Für ihn war Glück Kopfsache.

Mehr Spaß: Der Hedonismus

Grimme Menschen und betont lustresistente Populisten beschreiben uns heute gerne als Spaßgesellschaft. Dabei haben wir den Spaß gar nicht erfunden. Die Menschen in der Antike wussten, wie man es richtig krachen lässt. Bis heute sind sie für ihre wilden Partys bekannt: Ein ausgewachsenes Fressgelage bezeichnen manche als lukullisch, als Gruß an den römischen Feldherrn und großzügigen Gastgeber Lucius Licinius Lucullus. Und wer zu fein ist, das Wort »Spaßgesellschaft« zu bemühen, wirft der Jugend vor, dem Hedonismus anheimgefallen zu sein – einer Philosophie, die bereits in der Antike verbreitet war. Das Vergnügen,

die *hedone*, gibt dem Hedonismus seinen Namen. Für die Hedonisten liegt der Sinn des Lebens darin, Spaß zu haben und das Unangenehme zu vermeiden. Was wir riechen, schmecken, sehen, fühlen ist entscheidend für unser Glück. Was unser Verstand unterdessen macht, ist vergleichsweise bedeutungslos, wichtig ist nur, dass er nicht dazwischenfunkt, wenn wir einen draufmachen. Vereinfacht ausgedrückt orientiert sich der Hedonismus an folgenden fünf Grundüberzeugungen:

1) Nur Gefühle sind wahr

Aristipp, einer der bekanntesten Hedonisten der Antike, war skeptisch. Grundsätzlich, gegenüber allem. Das einzige Sichere für ihn waren Wahrnehmungen und Empfindungen.¹⁸ Alles andere galt ihm als Einbildung. Oder war zumindest unwichtig.

2) Es gibt zwei Arten von Gefühlen

Nämlich gute und schlechte. Beide Gefühlskategorien sind Bewegungen der Seele. Während Schmerz und emotionales Leid unsere Seele heftig, ruppig, fast brutal bewegen, sorgen Freude und Genuss für sanfte, ruhige Bewegung. Sacht wiegen wir unsere Seele im Schwelgen. Zwischen Extremen gibt es einen Bereich der Ruhe, in dem die Seele stillsteht. Er liegt irgendwo zwischen Leid und Lust.¹⁹

3) Lust ist besser als Frust

Alle Wesen, ob Mensch oder Tier, streben nach guten und meiden schlechte Empfindungen. Da Lust und Spaß am weitesten vom Schmerz entfernt sind, ermutigt der Hedonismus seine Anhänger dazu, das Vergnügen zum höchsten Gut in ihrem Leben zu erklären.²⁰ Alles andere, was wir sonst noch so vom Leben wollen, ist bloß Mittel zum Zweck: Freunde, Reichtum oder Klugheit sind alle nur Werkzeuge, um mit ihnen Spaß zu haben.²¹ Wie wir am besten nach Lust suchen, dazu haben die Hedonisten allerdings wenig gesagt. Sie nahmen an, dass jeder selbst am besten weiß, was ihm Spaß macht.²² Klar war: Wer immer nur Maß hält, der verpasst was.

4) Die Intensität ist egal

Schmerz und Vergnügen sind absolut. Entweder tut etwas weh, oder es tut nicht weh. Wir können nicht gleichzeitig Spaß haben und keinen Spaß haben. Es gilt: entweder – oder, ja oder nein. Die Hedonisten unterscheiden also nicht zwischen

verschiedenen Qualitäten von Gefühlen. Nur wie häufig beide Gefühle, gute und schlechte, auftauchen, lässt sich sicher bestimmen.²³

5) Gefühle sind vergänglich

Für Aristipp lag das Glück darin, dass unsere Seele nur sanfte Bewegungen erlebt.²⁴ Dass sie irgendwann völlige Ruhe erreichen könne, hielt er für unrealistisch. Dafür wuseln zu oft wildgewordene Gefühle, Leidenschaften, Triebe und trübe Gedanken durch unseren Geist. Gleichzeitig glaubte er auch, dass »die Bewegung der Seele mit der Zeit« nachlässt.²⁵ Dass er damit richtig lag, sehen wir heute auch an Hirnscans: Früher oder später lässt auch das stärkste Gefühl nach. Wir müssen also nicht alle Gefühle ersticken, um glücklich zu sein. Wir müssen nicht wahllos Glücksmomente sammeln und immer Neues, immer mehr erleben und genießen.

In Sachen Lust waren die Hedonisten nicht wählerisch. Hauptsache, es ging schnell und war leicht verdaulich: maximales Vergnügen bei minimalem Einsatz, quasi emotionales Fast Food. Aristipp bezeichnet diejenigen als glücklich, die nicht viel brauchen und sich über kleine Dinge freuen, die leicht zu erreichen sind.²⁶ Und offenbar zog Aristipp auch Freude aus seiner heißblütigen Kabbeleien mit Diogenes, mit dem er eine offen ausgetragene Hassliebe pflegte.²⁷ Die sonst so eloquenten Philosophen hauten sich gepfefferte Worte um die Ohren, als hätten sie den Grundstein für die Talkshow-Kultur der 1990er-Jahre legen wollen. Ganz wie die beiden Philosophen passten auch deren Lehren nicht so recht zusammen. Die Kyrenaiker, wie die Chef-Hedonisten der Antike auch genannt wurden, trugen zwar einen ähnlichen Namen wie Diogenes Kyniker. Dennoch hatten ihre Glückstheorien auf den ersten Blick kaum etwas gemeinsam: Bei Aristipp ging das Glück durch den Magen, während es bei Diogenes erst durch den Kopf musste.

Doch wenn es um Macht, Geld und edles Essen ging, konnten sich die Streitähne durchaus einigen. Wie Diogenes hatte auch Aristipp Vorbehalte gegen den maßlosen Konsum, dem ihre Mitmenschen nur zu gerne frönten. Als jemand Aristipp vorwarf, die Philosophen gingen fast nur bei den Reichen ein und aus, gab er zurück, die Ärzte würden ja auch zu den Kranken gehen – und doch wolle niemand eher Kranker als Arzt sein. Aristipp wollte lieber Unwissenheit heilen als reich sein.²⁸ Er wollte sich nicht von seinen wohlhabenden Geldgebern abhängig machen, denn Abhängigkeit bedeutet Leid, und Leid ist schlecht. Wer sich geistig freistrampelt, muss sich nicht für Geld abrackern.²⁹ Lust gibt es auch für geringen Einsatz. Deshalb war für ihn die Selbstgenü-

samkeit einer der höchsten Werte in seiner Ethik: Sie befreit den Menschen und führt ihn zur Herrschaft über sich selbst.³⁰ Ein Hedonist ist niemands Sklave. Auch nicht des Geldes.³¹

Sich allzu viele Gedanken über die Zukunft zu machen, fand Aristipp überflüssig. Wichtiger schien es ihm, die Sinne zu schulen, um noch mehr Spaß zu haben.³² Für die Kyrenaiker war Glück ein Gefühl – und zwar ein ziemlich gutes. Heute würden sie damit sicher gut ankommen, in der Antike standen sie mit ihrer Theorie dagegen recht alleine da.³³ Sie brauchten weder Tugenden noch viel Geld oder Ehre, um glücklich zu werden – sie waren es einfach.

Strategisch genießen: Der Epikureismus

Wenn wir heute das Wort Hedonismus hören, denken wir an dicke Männer, die in wallenden Roben auf riesigen Sofas lümmeln und sich von einer schönen Dienerin Trauben direkt in den Mund baumeln lassen. Wir denken an Völlerei, bis die guten Speisen wieder denselben Weg hinaus nehmen, auf dem sie zuvor hinuntergestopft wurden. Heimlich denken wir vielleicht auch an wilde Orgien und zügellose Gelage. Und sicher haben manche Menschen es – heute wie damals – genau so gemacht. Doch die Grundidee des Hedonismus hat mit sinnloser Gier nach Lust und Genuss wenig zu tun. Zumindest nicht bei Epikur. Oft wird er auch zu den Hedonisten gezählt. Doch so richtig mag er nicht zu ihnen passen. Denn bei ihm muss der Bauch nicht erst kurz vorm Bersten stehen, bevor er den Teller wegschiebt.

Epikur folgte den Kyrenaikern in ihrer Idee, dass Spaß gut und Leid schlecht sei. Auch heute noch scheinen die meisten von uns damit einverstanden zu sein. Doch während es für wahre Hedonisten nichts Größeres als die fühlbare Lust gibt, war Epikur etwas filigraner unterwegs. Für ihn war Lust weniger der Schwips aus dem Weinkrug als vielmehr pure Lebenslust: »Denn nicht Trinkgelage und ununterbrochenes Schwärmen und nicht Genuss von Knaben und Frauen und von Fischen und allem anderen, was ein reichbesetzter Tisch bietet, erzeugt das lustvolle Leben«, erklärt Epikur. Viel lustvoller sei es, unseren Geist zu erforschen und zu schauen, warum wir wollen, was wir wollen. Dadurch könnten wir schlechte Gedanken und Illusionen vertreiben, die Leid in unserer Seele verursachen.³⁴ Deshalb riet er zu einem strategischen Genuss: Das erste Glas Wein sorgt für gute Stimmung. Das würde sich Epikur noch mit Schwung einschenken. Beim vierten und fünften Becher würde er sich allerdings durch seinen Schwips zu seinem Verstand durchwühlen wollen. Denn Epikur bezieht gute und schlechte Gefühle aufeinander, als sei es eine Rechenaufgabe.³⁵ Für den

guten Geschmack von Glas eins gibt es ebenso Pluspunkte wie für den leichten Rausch nach Glas zwei. Becher drei bis fünf aber sorgen für genauso viel Spaß wie peinliches Rumgelalle, mit dem uns die Freunde noch einige Tage aufziehen werden. Hier würden sich für Epikur die guten und die negativen Effekte gegenseitig ausgleichen. Doch wenn wir am nächsten Morgen die Augen aufschlagen, hämmert uns der Kater gegen die Augenhöhlen. Und unversehens ist das Saufgelage gar nichts Gutes mehr, sondern der direkte Weg zum Leid – auch wenn es sich erst später durch unser Hirn zu bohren versucht.

Das Glück des Epikur war deutlich komplexer als das des lustorientierten Hedonismus. Epikur glaubte auch, dass es nicht möglich sei, »lustvoll zu leben, ohne dass man vernunftmäßig, schön und gerecht lebt, noch vernunftgemäß, schön und gerecht, ohne lustvoll zu leben.«³⁶ Kurz: Immer nur brav zu sein, macht keinen Spaß.³⁷ Stumpfsinnig nach Spaß zu gieren, macht aber eben auch nicht glücklich. Spaß gilt ihm als der Lohn fürs Denken. Darin unterscheidet sich Epikur von den selbsternannten Hedonisten, die sich auf dem Oktoberfest oder am Ballermann nur so tummeln. Statt nach besinnungsloser Lust suchte Epikur nach *Ataraxia* – der ruhigen Gelassenheit der Seele.³⁸

Sie ist das größte Glück im Leben. *Ataraxia* ist größer, tiefer und länger als die spontan aufploppende und schnell wieder verebbende Lust der Hedonisten. Diesen Zustand beschrieb Epikur als waches Dasein, also etwas, das wir heute vielleicht als Achtsamkeit bezeichnen würden. Er verstand darunter das völlige Aufgehen im Moment. Im Gegensatz zu Aristipps emotionalem Fast Food gönnte sich Epikur ein mentales Fünf-Gänge-Menü: gewissenhaft geplant, kunstvoll gefertigt und so köstlich, dass man auch Wochen später noch davon sprechen wird. Das ist zwar nicht so leicht zu erreichen wie das schnell verschlingbare Glückshäppchen, aber es hält länger an.³⁹ Diese heitere Gelassenheit stellt sich ein, wenn wir die wichtigen Fragen des Lebens für uns geklärt haben: die nach dem Sinn, den fliegenden Äpfeln und dem Glück.

Das Ziel der Ziele: Der Eudämonismus

Wem flüchtige Freude zu wenig ist, der kann sich vielleicht für die *Eudaimonia* begeistern. Bis heute ist es der Sprachwissenschaft nicht gelungen, sich eine passende Übersetzung auszudenken. Manche versuchen es mit Glückseligkeit, andere mit Glück, und der Rest nimmt einfach das altgriechische Wort und fühlt sich damit sehr gebildet. Wörtlich übersetzt *Eudaimonia*, von einem guten (*eu-*) Geist (*daimon*) beseelt zu sein.⁴⁰ Dieser Geist ist jedoch kein flüchtiger Bekannter, der

dann und wann durch unser Leben spukt: Er ist Dauergast. Anders als die hedonistische Lust bleibt die Eudaimonia im Idealfall ein ganzes Leben lang bei uns, denn sie ist etwas, was wir heute als »gelungenes Leben« bezeichnen würden.⁴¹

Der Hauptverfechter des Eudämonismus war der Philosoph Aristoteles. Er wirkte einige Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung. Um diese recht komplexe Form des Glücks besser zu verstehen, müssen wir uns etwas in Aristoteles' Welt reindenken. Seiner Theorie lag die Idee zugrunde, dass fast alles, was wir tun, einem übergeordneten Ziel folgt. Wir gehen arbeiten, um Geld zu verdienen. Mit dem Geld bauen wir ein Haus, und das machen wir, um darin zu wohnen. Oder wir werfen mit Äpfeln nach Menschen, damit sie wissen, dass wir sie mögen. Aristoteles sah menschliche Handlungen als eine schier endlose Kette von Zielen. Er räumt zwar ein, dass es manches gibt, das wir auch aus Selbstzweck machen, etwa ein Instrument spielen. Aber meist steht doch noch ein weiteres Ziel dahinter, wie dass wir dabei gut abschalten können oder unsere Angebetete mit einem Ständchen umgarnen wollen. Doch eine Sache, so glaubte Aristoteles, streben wir um ihrer selbst willen an: die Eudaimonia. Sie ist das allerletzte, oberste Ziel, das hinter allem steht, was wir machen und wollen. Damit macht Aristoteles das Glück zum Sinn des Lebens.

Mit dem Glück der Hedonisten hat das kaum etwas zu tun. Während es Lust fast zu Nulltarif gibt, setzt Aristoteles seiner Eudaimonia einiges voraus: Wir müssen aus gutem Hause kommen, viele Kinder und Enkel haben, gute Freundschaften pflegen, schön, reich und gesund sein – und ein Mann.⁴² Und das ist nur ein Teil der Liste. Manchmal mag es uns noch heute so vorkommen, als wollten uns die Medien ein ähnliches Glück verkaufen, eines, das nur den Schönen und Gesunden, nur den reichen weißen Männern zugänglich ist. Doch so elitär Aristoteles auch klingen mag, er hat sich dabei etwas gedacht: Wer sich den ganzen Tag abrackern muss, um Geld zu verdienen, wem ständig etwas weh tut oder wer sich immer wieder um seine verzogenen Gören kümmern muss, findet keine Ruhe. Um die Eudaimonia zu entwickeln, müssen wir Zeit zum Nachdenken finden: über unsere Ziele, unser Verhalten und unseren Gefühlshaushalt.

Damit wir uns nicht bei jeder einzelnen Handlung erneut überlegen müssen, ob uns das der Eudaimonia näher bringt, braucht es Tugenden. Sie sind, sozusagen, die emotionalen und mentalen Soft Skills der Antike: Wer ein gutes Leben führen möchte, sollte tapfer, fromm, besonnen und vernünftig sein. Die Tugenden helfen uns dabei, uns gut zu verhalten und mit unseren Gefühlen klarzukommen. Wer ein derart bedachtes Leben führt, schaut gerne auf sein bisheriges