

# „Erkenne dich selbst“ – eine Reise ins Ich mit Sokrates und Kant



## Mehr Sinn Lebenshilfe in der Philosophen-Praxis

**Alles ist möglich:** Kinder, Karriere, zu zweit oder allein leben. Nur: Was will ich – wenn ich mich vor lauter Möglichkeiten nicht entscheiden kann, ständig kleine Zweifel nagen, ob's auch wirklich richtig ist? „Große Gedanken kommen aus dem Herzen“, sagte der französische Denker Luc de Clapier. Solch weise Worte sind wieder im Trend – in Form philosophischer Praxen. „Selbsterkenntnis, Orientierung, Entscheidungshilfe“ verspricht z. B. der von mir angeklickte Philosoph auf seiner Homepage. Seine Praxis ist hübsch: weißes Sofa, viel Licht, Bücher. Er selbst wirkt eher spröde. Also los: „Womit soll ich anfangen?“, frage ich. „Mit Reden“, sagt er. Gute Antwort. Wie Sokrates, der mit seinen Schülern über kleine Nöte zu den großen Fragen des Lebens vorstieß, beginnen wir beim alltäglichen Entscheidungskampf, überlegen, wie man ein selbstbestimmtes Leben führen kann, was Freiheit über-

haupt heißt. Und kommen zur Frage aller Fragen: dem Sinn des Lebens ... Viel Stoff für eine Stunde (die kein Schnäppchen ist: 60 Euro) – und die auch nicht, wie Kant es liebte, beim Spaziergang im Grünen stattfindet, wo der Kopf sich von selbst weitet. Wer erwartet, Antworten serviert zu bekommen, wird enttäuscht. Der Philosoph nimmt die Position des Fragenden ein, und zwar so, dass man nicht nur um eigene Wehwehchen kreist. Von der Reise ins Ich geht es ins Universum des Geistes: Warum will ich, will ein Mensch, diesen oder jenen Weg einschlagen, ist das Ziel nützlich oder richtig? Das gibt inneren Abstand, ändert den Blickwinkel. Zwei Tipps nehme ich mit: den Dingen weniger Gewicht beimessen, wie die Stoiker (das wird schwierig). Und Epikurs „Philosophie der Freude“ – ein guter Begleiter, wenn ich wissen will, wo's langgeht. [www.philosophischepraxis.de](http://www.philosophischepraxis.de)