Philosophische Praxis
Denken anstoßen – Anstößiges denken
Dr. phil. habil. Hans-Jürgen Stöhr

Thesen
Das gute Leben! – Wie bitte geht das?

1. **Das Leben wird uns gegeben, ob wir es wollen oder nicht.** Es wächst mit der Lebenszeit die Suche nach der Antwort auf die Frage: Was fange ich mit dem (von Natur oder Gott) geschenkten Leben an?
2. **Das Leben ist eine Eigenschaft des eigenen Ichs** (Selbst). Verschwindet das Leben, verschwindet auch das Ich. Verschwindet das Ich, verschwindet das Leben des Ichs.
3. **Das Leben leben ist existenziell**, Seins bestimmt, animalistisch. Das Leben erleben ist menschen- und sinnbestimmt, getragen durch Ratio und Emotion.
4. **Gutes Leben ist ein Leben in Güte** (***Werte*** – qualitäts-, stilbestimmtes Leben), **mit Gütern** (***Fülle*** – quantitätsbestimmtes, erfülltes Leben) **und im Guten** (***Einvernehmen*** – gütlich, zufrieden, ein mit-sich-eins-sein-bestimmtes Leben).
5. **Ein gutes Leben braucht Wissen und Verständnis darüber, was es ist.** Es braucht bewusste Reflexion; es braucht ein Denken darüber, was es ist (oder sein könnte).
6. **Gutes Leben braucht und hat Sinn.** Ein sinnbestimmtes Leben ist ein Leben mit Bedeutung, ein Leben mit Werten. Die Werte des Lebens repräsentieren das Gute und die Güter des Lebens.
7. **Ein gutes Leben ist spirituell.** Es ist ein Leben in Liebe, Glaube und Hoffnung.
8. **Ein gutes Leben ist bewusste Lebensgestaltung.** Sie bringt den persönlichen Lebensstil hervor. Ein Lebensstil ist die Art und Weise der Lebensgestaltung, die einem Muster auf Grundlage von Werten und Motiven folgt. Lebensstile sind Resultat und Ausgangspunkt (Orientierung) eines Lebens in einem sozialen, gesellschaftlichen und zeitgenössischen Kontext.
9. **Ein gutes Leben ist verbunden mit einem eigenen Willen zum guten Leben**. Der Wille wird uns mit dem Leben nicht automatisch mitgeschenkt.
10. **Ein gutes Leben ist ein Leben in und mit Entscheidungen.** Sie halten das Leben in Bewegung und Entwicklung. Die Qualität der Entscheidungen des Ichs bestimmt über die Güte (Qualität) des Lebens.
11. **Ein gutes Leben in unserer heutigen Zeit ist ein durch die Moderne bestimmtes Leben.** Die Güter (Werte) dieses Leben sind Autonomie, Freiheit und Vernunft. Diese Werte lassen sich nur leben mit Bindung, Verantwortung und Gefühl. Sie tragen den Lebensstil der Moderne.
12. **Zum guten Leben gehört auch Leid(en), Schmerz, Krankheit.** Sie machen das Leben lebenswert und geben dem (guten) Leben einen Sinn. Ihre Anerkennung und nicht ihre Ausgrenzung machen das Leben menschlich und gibt dem Leben eine Würde.
13. **Ein gutes Leben ist ein Leben im Spannungsfeld zwischen Scheitern und Erfolg.** Sie sind zwei Eigenschaften menschlichen Verhaltens und des Lebens selbst. Wird eine dieser Eigenschaften im Leben überhöht oder ausgegrenzt, ist das Leben in Güte, mit Gütern und im Guten eingeschränkt, verlebt.
14. **Wer (gut) lebt, stört.** Wer das Leben *er*lebt, stört mehr. Wer das Leben genießt, ist ein „Störenfried". – Sie sind nicht verpflichtet damit aufzuhören, das Leben zu genießen und unglücklich zu sein.

Praxisinhaber
Doz.Dr.phil.habil. Hans-Jürgen Stöhr
Trainer · Berater · Manager

Geschäftsadresse
Parkstr. 10 · 18057 Rostock
Tel.: 0381 – 444 41 03 · Fax: 444 42 60

home/mail
www.gescheit-es.de
info@gescheit-es.de

Zitate zum „guten Leben“

„Nur wer liebt und irrt, hat gelebt.“
Johann Wolfgang v. Goethe

„Es ist Lebenskunst. Die schönen Dinge im Leben nicht aufhören,
sondern ausklingen zu lassen.“
Elisabeth Bergner

„Wir alles müssen das Leben meistern. Aber die einzige Art, es zu meistern,
besteht darin, es zu lieben. ‘‘
Georges Bernanos

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“
Pearl S. Buck

„Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben – aber es hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir selber ihm zu geben imstande sind.“
Hermann Hesse

„Wie wenig ist am Ende der Lebensbahn daran gelegen, was wir erlebten,
und wie unendlich viel, was wir daraus machten.“
Wilhelm von Humboldt

„Das Leben besteht in der Bewegung.“
Aristoteles

„Leben heißt, das Leben zu genießen.“
Epikur

„Das Leben ist kurz und seine Zeit zu verlieren ist eine Sünde.“
Albert Camus

Wünsche in unserem Leben

„Unsere menschlichen Schwierigkeiten entstehen aus unseren Wünschen. Aber nicht alle Wünsche schaffen Probleme. Es gibt zwei Arten von Wünschen: *Forderungen* („Das muss man haben.“) und *Vorlieben*. Vorlieben sind harmlos; wir können so viele haben, wie wir wollen. Wünsche, die Erfüllung fordern, sind das Problem.

Es ist, als hätten wir dauernd Durst, und um unseren Durst zu stillen, versuchen wir einen Schlauch an unseren Wasserhahn in der Mauer des Lebens zu befestigen …

Was sind das für Wasserhähne, die wir anzapfen versuchen, um unseren Durst zu stillen? Der eine könnte eine Stelle sein, die wir unbedingt haben wollen. Der andere ist vielleicht „der richtige Partner“ oder ein „wohlerzogenes Kind“ …

Etwas Seltsames geschieht, wenn wir alle Erwartungen aufgeben. Wir erhaschen einen Blick von einem neuen Wasserhahn, der sichtbar war. Wir schließen unseren Schlauch daran an und entdecken zu unserer Freude, dass das Wasser nur so sprudelt. Wir denken: „Jetzt hab` ich`s gefunden! Ich hab`s!“. Und was geschieht? Wieder versickert das Wasser. Wir haben unsere Erwartungen auf das Üben selbst gerichtet und wieder beginnt der Durst. Das Üben muss ein Prozess dauernder Enttäuschungen sein. Wir müssen sehen, das alles, was wir fordern (und sogar bekommen können), uns schließlich enttäuscht. Diese Entdeckung ist unserer Lehrer.“

Aus: Lexikon der Stille, Klassische Zen-Texte, Charlotte Joko Beck
Beck Verlag 207, S. 18 f.