

Inhalt

1. Einleitung	5
2. Der philosophische Alltag	11
2.1. Der Tagesanfang	13
2.2. Die Reinigung	14
2.3. Die Ernährung	15
2.4. Die Arbeit	18
2.5. Die Entspannung	21
2.6. Die Hygiene	23
2.7. Der Schlaf	26
3. Das moderne Leben	30
3.1. Kaufkult und Konsumrausch	30
3.2. Handyterror	32
3.3. Der Kult um die Jugend	35
3.4. Hurry-Sickness und Entschleunigung	38
4. Die Rückkehr der Tugenden	41
4.1. Die Höflichkeit oder das Brötchenoberteil	44
4.2. Die Manieren oder der hungrige Kaftan	47
4.3. Die Treue oder der Sinn einer bitteren Melone	49
4.4. Die Klugheit oder die fatale Wirkung des Spielbildes	53
4.5. Die Mäßigung oder ein Rabbi auf Reisen	55
4.6. Der Mut oder wie Ali den Propheten rettete	58
4.7. Die Gerechtigkeit oder wie schwarz weiß sein kann	60
4.8. Die Spiritualität oder das Geheimnis des Samenkorns	63
4.9. Die Großherzigkeit oder der Rat des Weisen	66
4.10. Das Mitleid oder die rettende Hand	68
4.11. Die Barmherzigkeit oder die Fußspuren Gottes	71
4.12. Die Dankbarkeit oder der singende Stallbursche	74
4.13. Demut oder die betende Köchin	77
4.14. Die Einfachheit oder der Rabbi, der ein Nichts sein wollte	79
4.15. Die Toleranz oder zwei Welten auf einem Dachgarten	82
4.16. Die Reinheit oder die Nester der Taube	85
4.17. Der Sanftmut oder das bessere Schwert	88



4.18. Die Aufrichtigkeit oder Zunge und Herz	90
4.19. Der Humor oder der schlafende Schüler	93
4.20. Die sieben Tugenden der Liebe oder der gläserne Sarkophag	96
4.21. Eros oder die Lüge des Verliebten	98
4.22. Freundschaft oder die Zähmung des Fuchses	101
4.23. Die Partnerschaft oder ein Scheich in Bedrängnis	104
4.24. Göttliche Liebe oder elf Köpfe und tausend Arme	107
4.25. Die Liebhaberei oder noch ein langes Programm	110
4.26. Die Geduld oder der Zauberknopf	112
4.27. Die Gelassenheit oder wozu ein Unglück gut ist	115
4.28. Die Konzentration oder der Hammerschlag	118
5. Philosophische Lebenskunst	122
5.1. Philosophische Übungen oder die Prüfungen des Schicksals	122
5.2. Die Wachsamkeit oder die Kobra des Pharao	124
5.3. Die Prüfung oder wie man die Straßenbahn nicht verpasst	127
5.4. Spiegelgleiche Weisheit oder wie wir zugleich aktiv und passiv sein können	130
5.5. Charakterbildung oder Jogging im Alltag	133
5.6. Die Vogelperspektive – Auf der Nase liegen oder in die Höhe fliegen	136
5.7. Los-Lassen oder die Mönchszelle	138
Treffpunkt Philosophie	142
Literaturangaben – Auswahl	143





1. Einleitung

Sicherlich haben Sie sich schon des Öfteren gewünscht, bewusster und aktiver zu leben und Vorsätze auch wirklich in die Tat umzusetzen. Womöglich haben Sie sich auch immer wieder gefragt, warum es so schwierig ist, Disziplin und Willensstärke zu entwickeln und endlich einmal konsequent zu sein. Manchmal haben wir Phasen, in denen uns vieles gelingt und wir eine echte Dynamik entwickeln. Dann wiederum fällt es uns außerordentlich schwer, auch nur kleine Entschlüsse zu fassen, die richtigen Entscheidungen zu fällen oder unsere Erkenntnisse in die Tat umzusetzen. All das ist jedem vertraut. Zyklen gehören zum Leben wie Tag und Nacht, Sommer und Winter, Leben und Tod. Trotz allem Auf und Ab gibt es die Möglichkeit, – wenn man will – langsam und sicher zu Gelassenheit und aktiver Ruhe sowie zu einer bewussten Lebensgestaltung zu gelangen. Wir müssen einfach den Alltag als Übungsfeld betrachten.

Unser Leben besteht aus einer Kette von Alltagen, und diese Kette wird umso kostbarer, je wertvoller und ausgearbeiteter die einzelnen



Glieder sind. Wir machen oft den Fehler, nur unseren Urlaub oder besondere Anlässe als wichtig zu betrachten. Das ist schade, denn so entgeht uns der größte Teil unseres Lebens. Der Alltag mit seinem stets wiederkehrenden Rhythmus stellt eine ganz besondere Forderung an uns, nicht abzustumpfen, nicht mechanisch oder unbewusst zu werden. So sagt ein schöner Spruch: „Du kannst deinem Leben nicht mehr Tage geben, aber deinen Tagen mehr Leben!“ Dies gelingt uns, indem wir den Alltag als Spiel betrachten, als Sport, als Experimentierfeld. Wir Menschen sind dann glücklich, wenn wir bewusst Verantwortung übernehmen – einerseits für uns selbst, andererseits für unsere Mitwelt. Wir können aktiv an uns selbst arbeiten, um glücklicher zu leben und beziehungsfähiger zu werden.

Durch eigene Erfahrungen und die der vielen Kurs- und Seminarteilnehmer, die ich unterrichten durfte, weiß ich, wie willkommen konkrete und praktische Ideen sind, die man im Leben selbst ausprobieren und anwenden kann. Im Laufe der Zeit haben sich viele Anregungen, Ideen und praktische Übungen angesammelt. Und so ist es mir jetzt eine Freude, Sie einzuladen, „selbst die Veränderung zu sein“.

