

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Gespräch zwischen zwei Frauen mittleren Alters, belauscht im Café: „Ich dachte früher, ein gutes Leben könne gelingen, wenn ich schaue: Wie machen das die anderen? Aber ich weiß immer noch nicht, wie das Leben geht.“ Ihre Begleiterin meinte daraufhin nur trocken: „Ach, die anderen, die wissen doch auch nicht, wo es langgeht.“ Dieser Dialog erinnert an einen YouTube-Werbespot der Londoner *School of Life*, die 2008 von dem Bestsellerautor und Philosophen Alain de Botton gegründet wurde. In diesem Spot heißt es sinngemäß: Jeder weiß, wie wichtig Bildung ist, aber es gibt einen Bereich, in dem man sich alles selbst beibringen muss: das Leben selbst.

Die Sehnsucht nach einer Anleitung fürs richtige Leben treibt viele Menschen um. Antworten erwarten sie dabei immer seltener von Religionen oder anderen traditionellen Wertelieferanten, sondern zunehmend von der Philosophie. Konkret: von den alten Philosophen, die vor über 2500 Jahren ihre Erkenntnisse zur *ars vivendi*, der Kunst des Lebens mündlich oder schriftlich überliefert haben. Diese Anleitungen und Regeln zur Alltagsgestaltung erweisen sich nicht nur als erstaunlich frisch und nützlich – sie zeigen auch, dass die Frage der bewussten Lebensgestaltung über die Jahrhunderte hinweg unvermindert aktuell geblieben ist (Seite 25).

Allerdings drängen sich Fragen auf: Wie soll man aus der Perspektive der Psychologie und Psychotherapie den Philosophieboom bewerten? Macht die Philosophie der Psychologie Konkurrenz? Der Autor Lou Marinoff meint in seinem Buch *Bei Sokrates auf der Couch*, dass vielen Menschen eine ordentliche Dosis Philosophie besser helfen würde als eine unter Umständen langwierige Therapie. Denn viele Probleme heutiger Menschen seien auf ein Defizit an Lebenssinn zurückzuführen.

Eine Konkurrenzsituation zwischen Psychologie und Philosophie zu konstruieren ist jedoch unnötig. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern um eine sinnvolle Konvergenz. So stößt man zum Beispiel in den Arbeiten der positiven Psychologie, der psychologischen Glücksforschung, aber auch in therapeutischen Ansätzen wie der kognitiven Ver-

haltenstherapie oder der Akzeptanz- und Commitmenttherapie auf philosophische Konzepte wie Dankbarkeit, Achtsamkeit und vieles mehr. „Wer sich mit der Seele beschäftigt, für den gibt es nichts Inspirierenderes, als sein Grundstudium mit zentralen Weisheitstexten der Antike zu beginnen“, sagt der Philosoph Albert Kitzler im *Psychologie Heute*-Gespräch (Seite 18).

Das wusste auch schon Sigmund Freud: Als die Redaktion der *Neuen Blätter für Literatur und Kunst* im Jahr 1906 von ihm eine Liste empfehlenswerter Bücher anfragte, nannte der Begründer der Psychoanalyse unter anderem das dreibändige Werk *Griechische Denker* von Theodor Gomperz. Mit diesen Büchern verhalte es sich etwa so, erklärte Freud, „wie mit den ‚guten‘ Freunden, denen man ein Stück seiner Lebenskenntnis und Weltanschauung verdankt, die man selbst gewonnen hat und andren gerne anpreist, ohne dass aber in dieser Beziehung das Moment der scheuen Ehrfurcht, die Empfindung der eigenen Kleinheit vor deren Größe besonders hervorträte“.



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber