

# FÜR SIE

*Zeit für mich*

**Jetzt  
NEU!**

Die **10** schönsten  
Frisuren aller Zeiten

Jetzt im Herbst

- + Köstliche Kürbis-Küche
- + Entspannte Wander-Reisen
- + Die neuen Schuh-Trends

**KÖNNEN WIR NOCH GENIEßEN?**

Was wir vom  
Schokolade-Essen  
fürs Leben lernen

**LASS ES UNS  
NOCH MAL  
VERSUCHEN**

Neue Liebe  
mit dem Ex

**2 HEFTE  
= 1 PREIS**

**StrickEXTRA**

Ein Magazin von **FRÜHE**



**25 Strick-Trends  
zum Verlieben**

Für Anfänger und Fortgeschrittene – Anleitungen im Heft

# 25

# STRICK IDEEN zum Verlieben



# Sag mal, Platon



Wie werde ich glücklich? Was ist ein gutes Leben? Der Philosoph Christoph Quarch behauptet, dass die großen Denker der Menschheit Antworten auf diese zentralen Fragen haben. Stimmt das denn?

TEXT JOCHEN METZGER





## MEIN GLÜCKS-COACH



**Herr Dr. Quarch, Sie behaupten: Die Philosophie verrät uns, wie wir glücklich werden. Wie kommen Sie darauf?**

Die Idee stammt nicht von mir, sondern von Platon, einem der größten Denker der Antike. Er sagt: Philosophie bedeutet, über das gute Leben nachzudenken. Und genau das haben viele Philosophen getan. Leider sind viele dieser Gedanken in Vergessenheit geraten.

**Was hat das Glück der alten Griechen mit uns heute zu tun?**

Natürlich gab es in der Antike keine Autos, kein Fernsehen und kein Internet. Doch auch damals haben die Menschen geliebt, gelacht, geweint, persönliche Krisen erlebt. Das ist so, seit es Menschen gibt.

**Was raten uns die großen Philosophen denn?**

Sie haben jedenfalls keine einfachen Glücksrezepte gebastelt. Die meisten Philosophen haben erst einmal darüber nachgedacht, was das eigentlich bedeutet: glücklich sein.

**Und? Was bedeutet es?**

Jedenfalls nicht das, was viele Ratgeber heute darunter verstehen. Ist es wirklich Glück, immer gut drauf zu sein? Die alten Griechen hätten gesagt: So wie unsere Lungen beständig ein- und ausatmen, so wird uns im Leben immer wieder Freude widerfahren, aber auch Leid und Schmerz. Beide Seiten gehören dazu. Sie waren daran interessiert, intensiv zu leben und mit Offenheit alles zu begrüßen, was ihnen begegnete.

**Was ist falsch daran, nicht leiden zu wollen?**

Das ist ein verständlicher Wunsch. Aber was passiert, wenn ich alles tue, um nur nicht von anderen gekränkt zu werden?

Ich lebe nur auf



Nummer sicher. Ich werde vielleicht seltener verletzt. Aber ich verpasse dadurch auch viele großartige und außergewöhnliche Momente meines Daseins.

**Wer ist wirklich glücklich?**

Platon sagt: Wer ein reiches Leben leben will, geht durch die Welt mit dem Blick eines verliebten Menschen. Erinnern Sie sich mal an eine Phase Ihres Lebens, in der Sie frisch verliebt waren. War es nicht so, dass Sie plötzlich die ganze Welt umarmen wollten? Die Farben der Natur werden leuchtender. Musik klingt schöner. Die Kollegen hören auf, Sie zu nerven.

**Was können wir noch von den alten Denkern lernen?**

Wir haben heute zu sehr nur uns selbst im Blick, wenn wir über das Glück nachdenken. Die alten Griechen hätten es absurd gefunden, nur für sich allein glücklich werden zu wollen. Glück hieß für sie: im Einklang sein mit sich und an-

deren. Sie wollten gute Bürger sein. Die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, das war ihnen wichtig. Ich glaube, dass dieses Bedürfnis nach Harmonie auch heute in uns lebt. Aber wir pflegen es zu wenig. Stress, Depression und Burnout haben da ihre Wurzeln: dass wir keine Verbindung zu anderen mehr spüren können und dabei tief in unserem Herzen vereinsamen.



Dr. Christoph Quarch, Philosoph und Autor, veranstaltet philosophische Reisen

### „Wer weise ist, kann viele lieben“

Die meisten erwarten Treue von ihrem Partner, wollen auch selbst treu sein. Eine weise Frau namens Diotima von Mantinea erzählt uns aber etwas anderes. Die Priesterin gilt als Lehrerin des Philosophen Sokrates. Sie hat viel über Eros nachgedacht, die leidenschaftliche, hingebungsvolle Liebe. Dieser Eros, so sagt Diotima, öffnet uns auch für die Schönheit von Umwelt und Natur. Mehr

noch: Wer ehrlich zu sich ist, entdeckt in seiner Verliebtheit, dass er auch andere Menschen schön findet. Das heißt nicht, dass man mit allen ins Bett steigen soll. Eine reife Liebe, so sagt Diotima, will nicht besitzen. Liebe will unschuldig spielen wie ein Kind. Kurz: Wir sollten uns eingestehen, dass wir manchmal mehrere Menschen zugleich lieben, solange wir eine jeweils passende Form dafür finden.





### ECHTE FREUNDSCHAFT ENTSTEHT „AUF VERORDNUNG DES HIMMELS“

Kennen Sie den Film „Harry und Sally“? Dort dreht sich alles um die Frage, ob Männer und Frauen Freunde sein können. Der französische Philosoph Michel de Montaigne schreibt: Echte Freunde sind so eng miteinander, dass sozusagen kein Blatt Papier mehr zwischen sie passt. Man hat einander gesucht, man spürt sofort „Ähnlichkeiten in der Gemütsstimmung“, als wäre man sich „auf Verordnung des Himmels“ begegnet. In unserer heutigen Sprache würde man sagen: Man ist seelenverwandt, so als habe man eine Person in einem früheren Leben schon einmal getroffen. Und das gibt es auch zwischen Männern und Frauen. Man fühlt sich innig miteinander verbunden, doch ist diese Verbundenheit anders als in der erotischen Liebe. Es ist eine Resonanz der Seelen, die sich damit begnügen kann, den anderen zu sehen, miteinander zu reden und sich aneinander zu erfreuen. Montaigne meinte, dass solche Freundschaften eine gewisse Reife voraussetzen, die sich erst einstellt, wenn das sexuelle Begehren nachgelassen hat. Dann kann diese Resonanz der Seelen frei schwingen. In der Hollywood-Version werden Harry und Sally am Ende ein Ehepaar. Für eine tiefe Freundschaft ohne Erotik waren sie vielleicht einfach noch zu jung.

### „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“

Philosophen streiten gern. Aber in einer Sache dürften sich die meisten einig sein: Unser Wohlbefinden ist vor allem Kopfsache! „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“ Dieser Satz stammt vom erfolgreichsten Philosophen der Geschichte. Sein Name ist Mark Aurel. Er war nichts weniger als der Kaiser des römischen Reiches – und damit der mächtigste Mann der Welt, eine Art Barack Obama der Antike. Glück, so glaubte er, ist eine Sache der Einstellung. Er erkannte, dass seinem eigenen Glück nichts so sehr im Weg stand wie sein innerer Richter, der es einfach nicht lassen konnte, Dinge und Menschen zu beurteilen und damit schlechte Laune, Frust und Enttäuschungen zu produzieren. Wer glücklich sein will, so meinte Mark Aurel, sollte die Dinge zunächst so nehmen, wie sie sind. Das heißt: alles erst einmal wahrnehmen und bemerken, möglichst abgekoppelt von spontanen Emotionen. Mark Aurel war übrigens ein guter Herrscher, der sich ein Leben lang um Gerechtigkeit und Frieden in seinem Reich bemühte und etwa die Situation von Frauen und Sklaven verbesserte. Er scheint mit seinem Glücks-Motto ganz gut gefahren zu sein.

### „Ein Mensch ohne Fehler ist kein voll- kommener Mensch“

Es gibt Leute, die mühen sich ab, keine Fehler zu begehen. Viele Philosophen haben dagegen betont, wie wertvoll es ist, Fehler zu haben und zu machen. „Ein jeder Schmaus, der nicht durch Torheit belebt wird, entbehrt der lieblichsten Würze“, schrieb Erasmus von Rotterdam vor etwa 500 Jahren. Der Österreicher Alfred Polgar meinte: „Ein Mensch ohne Fehler ist kein vollkommener Mensch.“ Denn wer nie einen Fehler begeht, lernt nichts dazu. Wer immer nur versucht, Fehler zu vermeiden, vergeudet fruchtlos seine Energie. Fehler sind gar nicht schlimm. Sie machen uns auf Schwächen und Unwissenheit aufmerksam. Dadurch zeigen sie, wo wir entwicklungsfähig sind. Gerade bei der Arbeit können sie uns weiterbringen. Natürlich ist das kein Freifahrtschein für Dummheit und Blödsinn. Und bestimmte Fehler dürfen nicht passieren, weil wir sonst andere gefährden. Das Fazit der Philosophie: Fehler sind genau in dem Maße lüblich, in dem man aus ihnen lernen kann.



## MEIN GLÜCKS-COACH

**„Man kann nicht erfahren, was Tiefe ist, ohne stille zu stehen und sich auf sich selbst zu besinnen“**

Manchmal fühlen wir uns entwurzelt und wissen nicht mehr, wo wir hingehören. Der Philosoph und Theologe Paul Tillich sagt: Dieses Gefühl steckt in uns allen. Denn unserer ganzen Gesellschaft ist die „Dimension der Tiefe“ verloren gegangen. „Tiefe“, damit meint er den tragenden Grund, die nährenden Tiefe, in der wir Wurzeln schlagen können. Wem diese Dimension fehlt, der fragt nicht mehr, „woher er kommt und wohin er geht, was er tun und was er aus sich machen soll in der kurzen Spanne zwischen Geburt und Tod“. Mit anderen Worten: Er fragt nicht mehr nach dem Sinn des Lebens. Und vielleicht hat Paul Tillich recht. Wir kümmern uns um unsere Gesundheit, unseren Job, unsere Partnerschaft, planen den nächsten Urlaub – und obwohl alles super läuft, fühlen wir uns dabei manchmal haltlos und leer. Paul Tillich gibt uns nicht die Schuld daran. Aber er hat einen Rat, wie wir das ändern könnten: „Der Mensch kann nicht erfahren, was Tiefe ist, ohne stille zu stehen und sich auf sich selbst zu besinnen.“ Wie macht man das? Früher saßen die Menschen in der Kirche, um zu beten. Andere gingen hinaus in die Natur oder zogen sich zur Meditation zurück. So oder so: Was unserer Welt am meisten fehlt, ist Stille, Innehalten und Besinnung. Und damit kann man jederzeit anfangen – und zwar nicht erst, wenn einen die große Krise bereits ereilt hat.

**„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“**

Zu viel Freizeit ist unmoralisch, behaupten manche Menschen. Man soll viel arbeiten und seine Zeit nicht im Whirlpool verträdeln. Diese Sprüche könnten von einem Philosophen stammen, einem fleißigen Geistwesen, das seinen Körper längst zwischen Bücherstapeln vergessen hat. Erstaunlicherweise sagt die Philosophie aber etwas anderes. In den griechischen und römischen Denkerschulen trieb man reichlich Sport. Körperpflege und Körperfitness gehörten dort mit auf den Lehrplan. Die mittelalterliche Mystikerin Teresa von Ávila riet: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Die fromme Nonne wollte mit diesem Satz den asketischen Exzessen ihrer Mitschwestern Einhalt gebieten. Was all diese Denker uns sagen wollen: Nichts ist schlecht an unserem Körper. Ihm verdanken wir alles – unsere Freude, unsere Gefühle, unsere Sinne. Wenn wir also eine ganze Reihe abendländischer Weisheitslehrer auf unserer Seite haben – was sollte uns dann noch davon abhalten, ab und zu mal ein Wellness-Wochenende einzulegen?



**NOCH MEHR ANTWORTEN** auf aktuelle Fragen des Lebens finden Sie im unterhaltsamen Ratgeber „Der kleine Alltags-Philosoph“ von Christian Quarch, GU, 144 Seiten, 9,99 Euro