

Arthur Schopenhauer: Aphorismen zur Lebensweisheit und Die Kunst glücklich zu sein

- Schopenhauer wurde am 22. Februar 1788 in Danzig in eine reiche Kaufmannsfamilie geboren. Als preussische Truppen die freie Stadt 1793 einnahmen, zog die Familie nach Hamburg. Der Vater sah für den einzigen Sohn die Laufbahn als Kaufmann vor. Erst nach dessen Tod (Suizid?) und einer Phase schwerer Depression traute sich der junge Schopenhauer die Gelehrtenlaufbahn einzuschlagen. Er gilt als Vertreter des **subjektiven Idealismus** und gelangte erst spät zu Anerkennung und Ruhm. Sowohl seine Mutter als auch seine jüngere Schwester waren als Schriftstellerinnen bekannt.
- „**Leben ist Bewegung.**“ (gr. o bios en te kinesis esti). Aristoteles (4.Jh.v.Chr.)
- „Nicht nach Lust, sondern nach **Schmerzlosigkeit** strebt der Kluge.“ Aristoteles
- „Das Glück gehört dem **Selbstgenügsamen.**“ (eudaimonia ton autarchon esti)
- **Von dem was einer ist:** „Für unser Lebensglück ist demnach das, was wir sind, die Persönlichkeit, durchaus das Erste und Wesentlichste.“ „Was nun aber uns am unmittelbarsten beglückt, ist **die Heiterkeit des Sinnes:** denn diese gute Eigenschaft belohnt sich augenblicklich selbst. Sie allein ist gleichsam die bare Münze des Glücks.“ „Folglich sollen wir vor allem bestrebt sein, uns den hohen Grad vollkommener **Gesundheit** zu erhalten, als dessen Blüte die Heiterkeit sich einstellt.“ „Die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“
- **Von dem was einer hat:** „**Der Reichtum gleicht dem Seewasser:** je mehr man davon trinkt, desto durstiger wird man. Dasselbe gilt vom **Ruhm.**“ „Besonders überwiegt die **Gesundheit** alle äusseren Güter so sehr, dass wahrscheinlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König.“
- **Von dem was einer vorstellt:** „Dieserwegen wird es zu unserem Glücke beitragen, wenn wir beizeiten die simple Einsicht erlangen, dass jeder zunächst in seiner eigenen Haut lebt, nicht aber in der **Meinung anderer**, und dass demnach unser realer und persönlicher Zustand . . . für unser Glück hundertmal wichtiger ist, als was es anderen beliebt aus uns zu machen.“ „**Dieser Wahn** bietet allerdings dem, der die Menschen zu beherrschen, oder sonst zu lenken hat, eine bequeme Handhabe dar: weshalb in jeder Art von Menschendressierungskunst die Weisung, das **Ehrgefühl** rege zu erhalten und zu schärfen, eine Hauptsache einnimmt.“
- **Glücksgefühle** bei Bewegung entstehen erst, wenn Sie **optimal mit Eiweiss versorgt** sind. Ist das Gesamteiweiss unter 7,0 g/dl, werden Sie kaum **Endorphine** und **Neurotransmitter** (Serotonin) produzieren, und unter 6,5 g/dl haben Sie mit einiger Wahrscheinlichkeit psychische Probleme wegen Eiweissmangel.
- „Der Seinsmodus existiert nur im **hic et nunc**, dem „Hier und Jetzt“. Das **Hier und Jetzt ist Ewigkeit**, d.h. Zeitlosigkeit.“ Erich Fromm

Literatur:

- Schopenhauer, Arthur. Die Kunst glücklich zu sein. dtv C.H.Beck. Nördlingen 2013.
- Schopenhauer. Aphorismen zur Lebensweisheit. Alfred Kröber Verlag Stuttgart 1959.
- Fromm, Erich. Haben oder Sein. Ex Libris. Zürich 1978.