

# Wertvolle Tipps von den Denkern der Antike

Der Philosoph Albert Kitzler im Gespräch über sein neues Buch und die uralte Kunst, ein gutes Leben zu leben

Albert Kitzler (59) war nie ein Mann im Elfenbeinturm denkerischen Abgehobenseins. Nach Philosophie- und Jurastudien in Freiburg reiste er ein Jahr durch Südamerika, lernte Gitarre und lehrte Tango. Danach agierte er mehr als 20 Jahre lang als Medienanwalt und zeitgleich als Filmproduzent. Sein größter Erfolg war der Kurzfilm „Schwarzfahrer“ von Pepe Danquart, der mehr als 60 Preise einheimste. 1994 setzte Hollywood noch einen Oscar drauf. Nun ist Kitzler zur Philosophie zurückgekehrt.

*Herr Kitzler, Ihr neues Buch trägt den Titel „Wie lebe ich ein gutes Leben?“ Das fragt sich vermutlich jeder Mensch. Können Sie eine kompakte Antwort formulieren?*

**Kitzler:** Die antike Weisheitslehre in West und Ost, die ich in meinem Buch darstelle, empfahl, ausgeglichen und authentisch zu leben, innerlich unabhängig und selbstbestimmt, aufrichtig und achtsam, maßvoll und selbstgenügsam, ohne Angst und Sorgen, heiter und gelassen.

*Das ist leicht gesagt.*

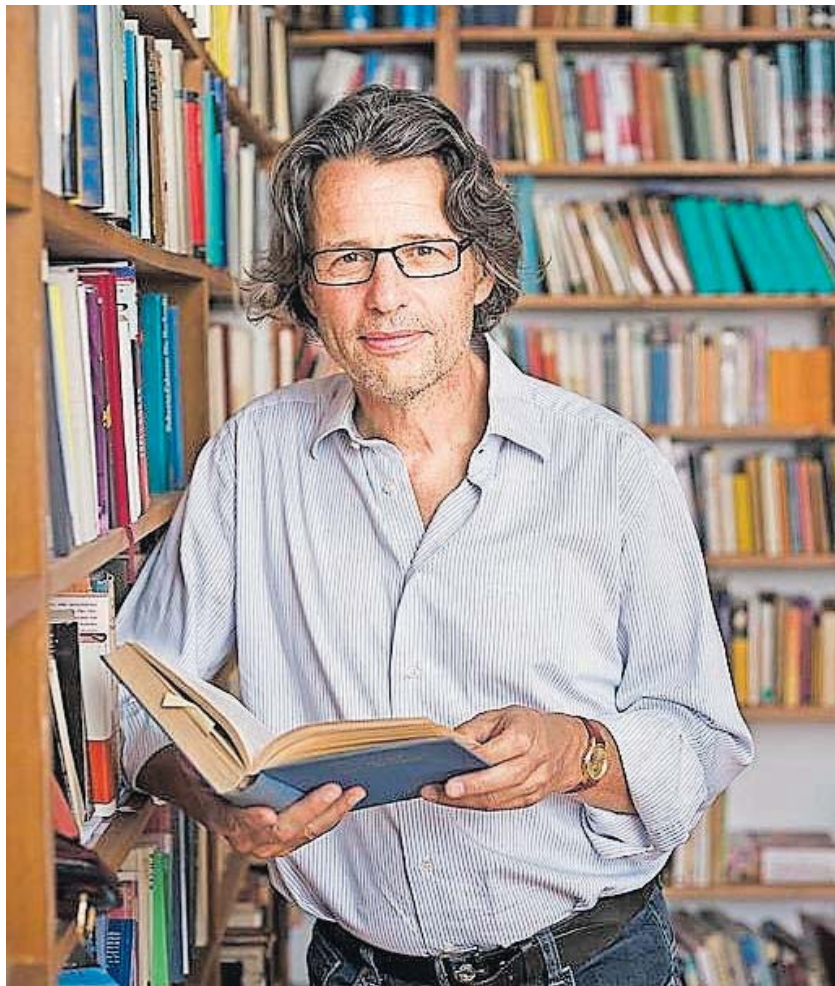
**Kitzler:** Wäre es eine einfache Aufgabe, gut zu leben, hätte ich kein Buch darüber geschrieben.

*Sie haben die Essenz des Weisheitswissens der Welt in Ihrem Buch dargestellt, übertragen auf unsere Zeit. Ist das überhaupt möglich?*

**Kitzler:** Schon während meines Philosophiestudiums hatte ich mich eingehend mit der antiken Philosophie beschäftigt. Vor etwa zwölf Jahren habe ich den Faden wieder aufgenommen und intensive Studien betrieben. Dabei konnte ich feststellen, dass die großen Denker der Antike kultur- und zeitübergreifend ganz ähnliche Antworten auf grundlegende Lebensfragen gegeben haben. Es gibt Abweichungen im Detail, aber es ist erstaunlich, wie groß die Übereinstimmung in den praktischen Resultaten ist, im Hinblick darauf, was wir konkret tun sollten, um „ein gutes Leben“ zu führen. Diese Übereinstimmungen nenne ich die „Essenz des antiken Weisheitswissens“.

*Sie verbinden westliche und östliche Philosophie und zitieren Seneca, Epikur, Konfuzius, Lao-tse, Buddha und andere. Was können uns diese alten Weisheiten aus so unterschiedlichen Kulturen in unserer schnelllebigen Zeit noch sagen?*

**Kitzler:** Wenn wir die alten Texte vom historischen Gewand befreien und nur auf die Sache schauen, die in ihnen zur Sprache kommt, dann erkennen wir, dass sie sich mit denselben ewigen Lebensfragen beschäftigen, mit denen wir uns noch hier und heute beschäftigen. Heute wie damals sehen wir uns nach Liebe, Geborgen-



„Wer etwas in seinem Leben verändern möchte, muss bei den Gewohnheiten ansetzen“: Philosoph und Buchautor Albert Kitzler in Berlin. Foto: privat

heit, Seelenruhe, Authentizität, kämpfen mit Ängsten, Sorgen und dem Unfrieden in der Welt. Vieles hat sich verändert, nur der Mensch nicht.

*Wirklich nicht?*

**Kitzler:** In der gegenwärtigen Literatur ist mir noch kein Aspekt begegnet, der nicht schon in der Antike bedacht worden ist. Ich glaube, Nietzsche hat recht, wenn er sagt, dass die Weisheit seit Epikur keinen Schritt vorwärts gemacht habe, aber „oftmals tausend Schritte zurück“. Ein Beispiel: Die kognitive Verhaltenstherapie betont – und sie wird darin bestärkt durch die Neurobiologie –, wie wichtig es sei, Gewohnheiten zu ändern und andere Denk- und Verhaltensmuster einzuüben, wenn wir etwas in unserem Leben verändern möchten. Dasselbe Erkenntnis brachte vor 2700 Jahren Periander auf die kurze Formel: „Alles ist Übung.“

*Nun boomt die Philosophie nicht erst seit gestern, man denke nur an die*

„School of Life“ von Alain de Botton in London oder an den Philosophen Wilhelm Schmid, der seit Wochen die Bestsellerlisten mit seinem Buch über die Gelassenheit anführt...

**Kitzler:** Viele Menschen spüren, dass wir an eine materielle Konsum- und Wachstumsgrenze gelangt sind. Die Quantität verliert an Bedeutung, während die Qualität des Lebens immer wichtiger wird. Auch die antike Philosophie erlebt eine Renaissance, allerdings oftmals beschränkt auf einzelne Denker oder Richtungen und regelmäßig begrenzt auf einen Kulturkreis. In meinem Buch habe ich versucht, diese Bestrebungen um die Dimension des interkulturellen Vergleichs zu erweitern, indem ich nach Übereinstimmungen und Unterschieden im antiken Denken der Griechen, Chinesen und Inder frage. Diese Philosophie wollte den Menschen vor allem „das Leben lehren“ und ihnen ein hilfreiches Rüstzeug zur Lebensbewältigung zur Verfügung stellen.

*Was vermitteln Sie in Ihrer „Schule für antike Lebensweisheit“?*

**Kitzler:** Was die großen Denker der Antike zu den „ewigen Lebensfragen“ gesagt haben. Etwa wie wir am besten mit Schicksalsschlägen umgehen, mit Veränderung, Verlust und Vergänglichkeit; wie wir gelassener, ausgeglichener und heiterer leben können; wie wir uns von diesen wertvollen Gedanken, Empfehlungen und konkreten Übungen anregen lassen können, an unserem Leben kleine Korrekturen vorzunehmen, die uns bereichern und nachhaltig unsere Lebensfreude erhöhen.

*Sie betonen, dass wir unsere Gewohnheiten ändern müssen, sonst ändert sich nichts. Aber der Mensch ist doch ein Gewohnheitstier?*

**Kitzler:** Eben deshalb! Weil wir, zugespielt formuliert, nichts anderes sind als unsere Denk- und Verhaltensgewohnheiten. Deshalb müssen wir, wenn wir etwas verändern wollen, bei den Gewohnheiten ansetzen. Aristoteles sagte, wir haben zwei Naturen: Die eine ist uns bei Geburt mitgegeben, die andere schaffen wir selbst durch unsere Gewohnheiten. Er wusste, dass wir nicht allein durch unsere Vernunft gesteuert werden, sondern ebenso durch verinnerlichte Denk- und Verhaltensmuster, die unbewusst in uns ablaufen. Viele dieser Gewohnheiten tun uns gut. Es gibt aber auch viele schädliche Denk- und Lebensgewohnheiten, Ursache für die meisten unserer Probleme. Aber: Wir können die automatischen Schaltkreise unserer Synapsen verändern. Das meinte Seneca, als er sagte: „Mach dich selbst glücklich!“

*Ab wann ist ein Mensch bereit für die Stille, die Einkehr. Junge Leute wollen Party machen, etwas erleben.*

**Kitzler:** Auch junge Menschen sehnen sich hin und wieder nach Ruhe und Besinnung. Auch sie spüren Entfremdung und Sinnlosigkeit. Aber es ist richtig, dass diese Sehnsucht nach einer „Geborgenheit im Innern“ wächst.

*Sie haben sich in vielem versucht, bevor Sie Ihre Schule gründeten. Haben die alten Philosophen Sie immer begleitet? Oder haben Sie die zwischenzeitlich weniger beachtet?*

**Kitzler:** Obgleich sie mich stets begleitet, habe ich sie hin und wieder aus den Augen verloren, weil ich ihre Weisheiten noch nicht gründlich genug verstanden oder verinnerlicht hatte. Zum Glück kamen sie immer wieder zurück. Jetzt verbindet uns untrennbare Freundschaft.

Interview: ROLAND MISCHKE

Albert Kitzler: Wie lebe ich ein gutes Leben? Pattloch Verlag, München, 267 S., 19,99 Euro.

## SPÉKTRUM



Schallplatten und CDs gelten für viele heute nur noch als Schnee von gestern. Wie man sie dennoch erfolgreich verkaufen kann, beweist seit einiger Zeit der Autor **Gereon Klug** alias Hans E. Platte. Der Überzeugungstäter gründete gegen jeden Trend einen Plattenladen im Hamburger Schanzenviertel und schrieb witzig subversive Kundenbriefe gegen den Mainstream. Die sind in dem amüsanten Buch „**Low Fidelity**“ (Haffmanns/Tolkemitt, 240 Seiten, 19,95 Euro) versammelt. Dazu gibt es auch einen gleichnamigen CD-Sampler mit unveröffentlichten Songs von Deichkind, Tocotronic, Heinz Strunk, Die Sterne und anderen Anti-Helden. Erste Hilfe gegen den allgegenwärtigen Dudelfunk. (Staatsakt) *radl*



Ganz unverhofft hat die mitreißende Hommage „**20 Feet from Stardom**“ in diesem Jahr den Oscar für die beste Dokumentation erhalten. Mit seinem engagierten Musikfilm verbeugt sich Morgan Neville vor den meist schwarzen, stimmgewaltigen Sängern, die bei Star-Konzerten im Background wirken. Der Film zeigt, dass es oft sie sind, die den Songs von Sting und Stones, Bowie und Bruce Springsteen erst den richtigen Groove und Glanz verleihen. (OmU, DVD/Blu-ray/StudioCanal) *bin*



So was ist vermutlich nur im amerikanischen Showbusiness möglich: Ein Entertainer der alten Schule und ein junger Superstar machen gemeinsame Sache. **Tony Bennett** könnte der Großvater von **Lady Gaga** sein. Zusammen verblüffen sie auf dem hinreißenden Album „**Cheek to Cheek**“ mit frischen Versionen bekannter Jazz-Standards. Los geht's mit dem programmatischen Titel „Anything Goes“ und dann folgt eine atemberaubende Jazz-Lektion mit großem Orchester. Lady Gaga zeigt sich hier als ausgebuffte Jazz-Vocalistin, der das ungewöhnliche Metier hörbar Spaß macht. Und Tony Bennett blüht in dieser Begleitung richtiggehend auf. Das Duett-Album des Jahres! (Streamline/Universal)



Den alternden, kaufkräftigen Rockfans werden immer wieder neue Sampler und Sammlerboxen ihrer Jugendhelden angeboten. So ein Fall ist auch die 4-CD-Box „**Sound + Vision**“ von **David Bowie**. Sie enthält seine 70 besten Songs aus den Jahren 1969 bis 1994 sowie ein informatives Booklet. Das Spektrum reicht von einer akustischen Demo-Version des ersten großen Hits „Space Oddity“ bis hin zum Soundtrack „The Buddha of Suburbia“ (1993). Damit nicht genug: Am 14. November erscheint die nächste Bowie-Anthologie unter dem Titel „Nothing Has Changed“ inklusive einer neuen Single. (Parlophone) *radl*

# Mit Akrobatik und Tempo in die neue Theatersaison

Tolle Inszenierungen in Ingolstadt: „Ein Mann, zwei Chefs“ nach Goldoni und die deutsche Erstaufführung „Grillenparz“

VON CHRISTIAN MUGGENTHALER

Mit zwei großartigen Inszenierungen hat das Theater Ingolstadt seine Saison begonnen: Zu sehen gibt es eine fröhlich stimmende Goldoni-Adaption im großen und ein feines Sprachkunstwerk als deutsche Erstaufführung im kleinen Haus.

„Ein Mann, zwei Chefs“ ist eine Adaption des Goldoni-Klassikers „Diener zweier Herren“, dessen Handlung vom britischen Dramatiker Richard Bean flugs aus dem Venedig des 18. Jahrhunderts ins englische Seebad Brighton im Jahr 1963 verpflanzt wurde. Aus den Herren und Damen werden bürgerlich gewordene Gangster, aus dem Diener Truffaldino der Hungerleider, Straßenmusiker und unfallträchtige Lebenskünstler Francis Henshall. Sonst bleibt sich die Geschichte gleich: Francis dient sich zwei Chefs an, von denen einer eine verkleidete Frau ist, bringt alles durcheinander, bis schließlich die richtigen Paare sich finden und binden.

Besagter Klassiker wird hier mit den Mitteln der Boulevardkomödie verhandelt. Wenn das so klug, so witzig, ja so dermaßen zum Brüllen saukomisch gemacht wird wie in diesem Stück, dann ist des Zuschauers Gunst schon mal offen wie ein Scheumentor. Und wenn dann noch wie jetzt in Ingolstadt durch Knut Weber, seinerseits Chef des Hauses, ein so lustiger Stoff auch noch so perfekt, pointens-



Ein Mann, zwei Chefs: Francis Henshall (Richard Putzinger) ist im steten Kampf mit der Tücke des Objekts. Dieser Mann ist in dieser Rolle absolut sehenswert. Foto: Ludwig Olah

cher und knallig auf die Bühne gestempelt wird, dann ist das ein Komödienabend vom Feinsten.

Der beginnt bei der sich selbst ironisierenden, überpointierten, pseudonaturalistischen Ausstattung von der Seebadkulisie bis zur Nadelstreifenbügelfalte von Julia Buckmiller und Barbara Kloos, geht weiter mit der musikalischen Umrahmung und endet bei den Schauspielern, die allesamt die klassische boulevardeske Outrierte bemühen, immer eine Schraubenchendrehung drüber sind, damit aber den atemlosen Stoff permanent am Leben und fast drei Stunden lang im darstellerischen Dauersprint die Spannung halten. Als Krönung arbeitet und rackert Richard Putzinger als

Francis Henshall akrobatisch, schlagfertig, überzeugend. Allein dieser Mann in dieser Rolle ist sehenswert. Und alles Drumherum sowieso.

Im dunklen Wald

Sehenswert auch die deutschsprachige Erstaufführung von Thomas Arzts „Grillenparz“ in der Regie von Alexander Nerlich. In dem Stück, in dem ein Betriebsfest am gleichnamigen Hügel nicht im geplanten Besäufnis, sondern in einem plötzlichen Ausbruch von roher Gewalt endet, verschwinden die Tragschichten von Zivilisation und Realität. Nerlich entfernt in seiner Inszenierung besagte Tragschichten auch bildlich: Ausstatter Wolfgang Menardi hat ihm einen

dunklen Alptraumwald hingestellt, durch den die Existenzen huschen wie Schatten.

Hirsch, Stieringer, Bambi heißen die Leute in dieser Bühnen-Parallelwelt, die einander umspuken wie Waldgeister. Die Inszenierung verhackstückt Text und Bilder mit Taschenlampenchoreografie und Echoeffekten, um völlig klar zu machen, dass den Geschehnissen da auf der Bühne von Anfang an der trittsichere Boden entzogen ist.

Stattdessen entsteht wundersam und klar Arzts Sprachkreation, ein poetisches Werk in der österreichischen Bühnentradition von Thomas Bernhard bis Werner Schwab. Leute wie die Arbeiterin Flora (Carolin Schär) vergewissern sich mit starken Worten ihrer Sprachlosigkeit. So verdichtet wie in dieser uhrwerkpräzisen Inszenierung entsteht auf der Bühne dann tatsächlich: Dichtung.

Um das äußere Geschehen geht es da nur am Rande. Es geht stattdessen um Abstraktion, um ein Geworfensein in eine Existenz, in die man nicht passt. Wunderbar anzusehen ist das beim Angestellten Winni (Jan Gebauer), in dessen Gesicht ein ständiger Kampf stattfindet zwischen guter Miene und bösem Spiel: ein Naivling, der mehr oder minder schuldlos zum Täter wird. Victoria Voss als ehrgeizige Personalchefin Hirsch starrt ins Weite, weil in der Nähe kaum Klarheit herrscht. Zart ist Leonie Merlin Young als die Angestellte Bambi, ausgestattet mit einem düsteren Unterstrom an Brutalität Ralf Lichtenberg als Betriebsrat Stieringer: Schauspielerei ist auch dieser Theaterabend glänzend.

Weitere Aufführungen: Ein Mann, zwei Chefs: 22. und 24. Oktober. Grillenparz: 14., 20., 21., 25. Oktober, Kartentel.: 08 41/30547200