

Ulrich Hoffmann  
50 philosophische Erkenntnisse,  
die das Leben leichter machen



GOLDMANN

### *Buch*

Philosophie für den Alltag: Diese 50 wissenschaftlich belastbaren, gut erforschten und kritisch kommentierten Erkenntnisse aus tausenden Jahren Philosophiegeschichte machen das Leben tatsächlich ganz konkret leichter oder einfacher. Ulrich Hoffmann präsentiert und erläutert sie in einer unterhaltsamen und geistreichen Verbindung von Tiefe und Anwendbarkeit.

### *Autor*

**Ulrich Hoffmann** studierte Philosophie und ist zertifizierter Coach sowie Meditations- und Yogalehrer. Er ist Deutschlands erster klimaneutraler Autor (ClimatePartner, TeamClimate). Der mehrfache Bestsellerautor ist verheiratet und hat drei Kinder. Mehr zum Autor unter [www.ulrichhoffmann.de](http://www.ulrichhoffmann.de)

*Außerdem von Ulrich Hoffmann im Programm*

Pause

Außer Kontrolle

 auch als E-Book erhältlich

Ulrich Hoffmann

50 philosophische  
Erkenntnisse,  
die das Leben  
leichter machen

GOLDMANN

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,  
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies  
im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage  
bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein,  
werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2024

Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2024: Ulrich Hoffmann

Dieses Buch wurde vermittelt durch die  
Montasser Medienagentur, München.

Redaktion: Eckard Schuster

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-18004-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## INHALT

VORWORT. . . . .	11
1. »Der Zweck des Lebens ist, glücklich zu sein.« (EPIKUR). . . . .	13
2. »Ändere dein Leben heute. Verlasse dich nicht auf die Zukunft. Handle jetzt, ohne zu zögern.« (SIMONE DE BEAUVOIR) . . . . .	17
3. »Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen.« (LUDWIG WITTGENSTEIN) . . . . .	20
4. »Die Herausforderung im Leben besteht nicht so sehr darin, das Spiel möglichst zu gewinnen. Die Herausforderung besteht darin herauszukriegen, welches Spiel wir spielen.« (KWAME ANTHONY APPIAH) . . . . .	24
5. »Freiheit ist die Einsicht in die Notwendigkeit.« (FRIEDRICH ENGELS) . . . . .	28
6. »Habe keine Angst vor dem Leben. Glaube daran, dass das Leben lebenswert ist, und dein Glaube wird helfen, Tatsachen zu schaffen.« (WILLIAM JAMES) . . . . .	32

7. »Nur als soziales Wesen kann ich beginnen, mich selbst zu verstehen.« (GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL) . . . . .	36
8. »Vertrauen ist die Bereitschaft, den Mut zu haben, das Risiko einzugehen, dem anderen eine gute Absicht zu unterstellen.« (NIKLAS LUHMANN) . . . . .	40
9. »Wir leben in der besten aller möglichen Welten.« (GOTTFRIED WILHELM LEIBNIZ) . . . . .	45
10. »Ein Sandkorn ist kein Haufen.« (EUBULIDES) . . . . .	49
11. »Das Glück deines Lebens hängt ab von der Beschaffenheit deiner Gedanken.« (MARCUS AURELIUS) . . . . .	55
12. »Das Spiel ist Zerreißen der Präsenz.« (JACQUES DERRIDA) . . . . .	59
13. »Ich denke, also bin ich.« (RENÉ DESCARTES) . . . . .	63
14. »Sollen impliziert Können.« (IMMANUEL KANT) . . . . .	66
15. »Sag dir zuerst, was du sein willst, und dann tu, was du tun musst.« (EPIKTET) . . . . .	71
16. »Es gibt kein richtiges Leben im falschen.« (THEODOR W. ADORNO) . . . . .	76

17. »Verstehen kann man das Leben nur rückwärts, leben muss man es aber vorwärts.« (SØREN KIERKEGAARD) . . . . .	82
18. »Wir sollten auf Gott wetten.« (BLAISE PASCAL)	87
19. »Kinder schulden ihren Eltern nichts.« (BARBARA BLEISCH). . . . .	93
20. »Wer bin ich – und wenn ja, wie oft?« (PLUTARCH). . . . .	99
21. »Das schauerlichste Übel also, der Tod, geht uns nichts an; denn solange wir existieren, ist der Tod nicht da, und wenn der Tod da ist, existieren wir nicht mehr.« (EPIKUR). . . . .	104
22. »Alles fließt.« (HERAKLIT). . . . .	108
23. »Woher weiß ich, dass ich etwas weiß?« (EDMUND GETTIER) . . . . .	113
24. »Wir können nicht wissen, wie es ist, eine Fledermaus zu sein.« (THOMAS NAGEL) . . . . .	118
25. »Die Annahme, menschliches Leben sei heilig, ist einfach mittelalterlich.« (PETER SINGER). . . . .	124
26. »Die einfachste Lösung ist immer die richtige.« (WILHELM VON OCKHAM). . . . .	128
27. »Mehr ist nicht immer besser.« (JOHN TAUREK)	133

28. »Handlungen sind richtig, wenn sie Glück maximieren, und falsch, wenn sie das Gegenteil von Glück produzieren.« (JOHN STUART MILL). . . 136
29. »Urteilen kann als Fortschreiten von einem Gedanken zu seinem Wahrheitswerte gefasst werden.« (GOTTLOB FREGE) . . . . . 142
30. »Durch unser Wissen unterscheiden wir uns nur wenig, in unserer grenzenlosen Unwissenheit aber sind wir alle gleich.« (KARL R. POPPER) . . . . . 147
31. »Soviel jemand zum Nutzen seines Lebens gebrauchen kann, bevor es verdirbt, soviel darf er durch seine Arbeit sich zum Eigentum machen; alles, was darüber hinausgeht, ist mehr als sein Anteil und gehört anderen.« (JOHN LOCKE) . . . . . 153
32. »Man kommt nicht als Frau zur Welt, man wird es.« (SIMONE DE BEAUVOIR) . . . . . 159
33. »Liebe ist die einzig vernünftige und befriedigende Antwort auf die Frage nach dem Sinn der menschlichen Existenz.« (ERICH FROMM) . . . . . 165
34. »Menschliche Natalität bezeichnet nicht nur das leibliche Geborenwerden, sondern auch die Fähigkeit, neue Ideen und Fähigkeiten zu entwickeln.« (HANNAH ARENDT) . . . . . 170
35. »Ich würde nie für das sterben, woran ich glaube; ich könnte ja unrecht haben.« (BERTRAND RUSSELL) . 174



36. »Gerechtigkeit ist, Gleiches gleich und Ungleiches ungleich zu behandeln.« (ARISTOTELES) . . . . . 178
37. »Gerechte Entscheidungen sollten hinter einem Schleier der Unwissenheit getroffen werden.« (JOHN RAWLS). . . . . 184
38. »Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf.« (THOMAS HOBBS) . . . . . 189
39. »Man kann die Welt nicht verändern, aber man kann seine Einstellung zu ihr verändern.« (VIKTOR FRANKL) . . . . . 193
40. »Eine resonante Weltbeziehung sperrt sich gegen Optimierung und ist nicht instrumentell herstellbar.« (HARTMUT ROSA). . . . . 198
41. »Der Mensch ist dazu verurteilt, frei zu sein.« (JEAN-PAUL SARTRE) . . . . . 202
42. »Wir treffen unsere Entscheidungen mit Blick auf die eigene Endlichkeit.« (MARTIN HEIDEGGER) 208
43. »Das Bessere ist der Feind des Guten.« (VOLTAIRE) . . . . . 213
44. »Ein Esel steht zwischen zwei gleich großen und gleich weit entfernten Heuhaufen. Er verhungert schließlich, weil er sich nicht entscheiden kann, welchen er zuerst fressen soll.« (JOHANNES BURIDAN) . . . 217

45. »Es gibt keine Tatsachen, nur Interpretationen.« (FRIEDRICH NIETZSCHE) . . . . .	222
46. »Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert; es kommt darauf an, sie zu verändern.« (KARL MARX) . . . . .	227
47. »Der zwanglose Zwang des besseren Arguments« (JÜRGEN HABERMAS). . . . .	232
48. »Aus dem Sein folgt kein Sollen.« (DAVID HUME) . . . . .	237
49. »Wenn du geschwiegen hättest, wärest du ein Philosoph geblieben.« (BOETHIUS) . . . . .	242
50. »Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.« (ALBERT CAMUS) . . . . .	246
PERSONENREGISTER . . . . .	250

## VORWORT

Philosophie gilt als einer der nutzlosesten Studiengänge überhaupt. Sie kennen sicher ein paar Betriebswirtschaftler\*innen, sicher auch Lehrer\*innen, Ingenieur\*innen. Und bei vielen anderen Fächern weiß man zumindest, was die Leute machen: Politolog\*innen, Verwaltungsfachleute, Chemiker\*innen, Städteplaner\*innen, Ärzt\*innen, Jurist\*innen.

Aber Philosoph\*innen?

Ich habe das immer anders empfunden. Nachzudenken über die ganz grundlegenden Dinge, sich auf die Suche zu begeben nach »der Wahrheit« (was immer das sein mag) – das fand ich nicht nur spannend, sondern auch nützlich. Philosophen denken oft sozusagen auf Vorrat. Sie beschäftigen sich mit Fragen, die immer wieder virulent werden. Im Gegensatz zu den meisten anderen Berufen tun sie das aber nicht nur im Alarmfall, sondern ständig. Daher stehen wir Philosophen quasi Gewehr bei Fuß, egal was jetzt wieder los ist.

Brauchen große, kapitalistisch agierende Unternehmen das im Arbeitsalltag? Nur selten. Das stimmt.

Und brauchen Regierungen es im Arbeitsalltag? Eigentlich schon, aber durch inhaltliche Kompetenz werden Überlegungen und Verhandlungen nur noch schwieriger.

Wer also braucht Philosoph\*innen und Philosophie?

Ich bin überzeugt: Wir alle, jeden Tag!

Philosophie hilft, in der Welt besser navigieren zu können. Sie ist ein Kompass für mehr Eigenverantwortung und Autonomie.

Philosophen sind weder Werbetexter noch Coaches. Sie formulieren daher oft nicht schmissig, sondern eher sperrig. In diesem Buch stelle ich Ihnen eine rein subjektive Auswahl von philosophischen Erkenntnissen vor, die mir als lebenspraktisch hilfreich erscheinen. Es handelt sich um Aussagen klassischer Denker\*innen ebenso wie um aktuelle, gegenwartsrelevante Statements von zeitgenössischen Philosoph\*innen. Nach einer kurzen fachlichen Einordnung finden Sie in diesem Buch vor allem konkrete Beispiele und Anwendungsmöglichkeiten. Die Betrachtungen können dabei helfen, die Welt und unsere Erfahrungen in ihr besser zu verstehen. Erkenntnisse wie die hier versammelten ermöglichen es uns, tiefer über unsere Werte, Ziele und Beziehungen nachzudenken und bewusst zu wählen, wie wir handeln und entscheiden. Sie helfen, uns von Ängsten und Zweifeln zu befreien, und leisten einen Beitrag dazu, uns selbst und andere besser zu verstehen. So können wir uns leichter und bewusster auf die Welt um uns herum einlassen und uns in Beziehungen zu anderen Menschen einbinden.

Ich hoffe, *50 philosophische Erkenntnisse, die das Leben leichter machen* ist für Sie unterhaltsam, anregend und nützlich.

Viel Vergnügen!

*Ulrich Hoffmann*

1.  
**»Der Zweck des Lebens ist,  
glücklich zu sein.«**  
(EPIKUR)

Seit einigen Jahren suchen alle nach »Sinn«, oder, auf Englisch, noch schicker: »Purpose«. *Purpose* ist eher eine »Aufgabe« als ein »Sinn«, aber die Wahrheit liegt wahrscheinlich irgendwo dazwischen.

Aber muss das Leben einen »Sinn« haben? Warum suchen wir danach?

Die These vieler Philosophen: In der Hoffnung auf Glück!

Der griechische Philosoph Epikur (341–270 v. Chr.) hielt Glück ebenso für den Lebenszweck wie der Franzose Voltaire (1694–1778), dem das Zitat ebenfalls gern in den Mund gelegt wird.

Überliefert von Diogenes Laertius (3. Jh. v. Chr.) ist ein Brief Epikurs, in dem es heißt: »Darum nennen wir auch die Lust Anfang und Ende des seligen Lebens. Wenn wir also sagen, dass die Lust das Lebensziel sei, so meinen wir nicht die Lüste der Wüstlinge und das bloße Genießen, wie einige aus Unkenntnis und weil sie mit uns nicht überein-

stimmen oder weil sie uns missverstehen, meinen, sondern wir verstehen darunter, weder Schmerz im Körper noch Beunruhigung in der Seele zu empfinden.«

Und was wäre das, wenn nicht: Glück? Mal ganz abgesehen von der auffälligen Nähe zur WHO-Definition von Gesundheit: ein Zustand des vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Somit kein messbares, sondern ein normatives Gut.

Laut Platon (428–348 v. Chr.) sind Menschen glücklich, wenn ihre Vernunft, ihr Wille und ihr Begehren miteinander im Einklang sind.

Aristoteles (384–322 v. Chr.) glaubte, Glück sei nur möglich als Teil einer menschlichen Gemeinschaft, und wenn wir aktiv tun, wozu wir begabt sind.

Immanuel Kant (1724–1804) sagte: »Das Glück des Menschen ist, seine Pflicht zu tun.«

Arthur Schopenhauer (1788–1860) mahnte: »Das Geheimnis des Glücks ist, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind, und nicht so, wie man sie gerne hätte.«

In der Psychologie wird heute eher zur ruhigen, länger anhaltenden Zufriedenheit tendiert als zum aufschäumenden Glück. Klar ist dennoch: Menschen wollen lieber zufrieden sein als unzufrieden, lieber glücklich als unglücklich, lieber froh als traurig. Und das ist ja auch vernünftig.

Daraus ergibt sich allerdings nahtlos die Frage: Was ist Glück? Wann bin ich glücklich?

Als ich noch zur Schule ging, fuhren meine Eltern in den Urlaub und ließen mir Geld für Lebensmittel da. Gewitzt kaufte ich statt Salat und Vollkornbrot ausschließlich mein

damaliges Lieblingseis: Zitrone. Zwei Liter Zitroneneis pro Tag deckten meinen pubertären Kalorienbedarf – und ich hatte sogar noch Geld übrig! Ich fand mich wahnsinnig clever und das Eis wahnsinnig lecker. Bis ... ich es nicht mehr sehen konnte. »Zu viel des Guten ist auch zum Kotzen«, heißt es manchmal. Bei mir ging es nicht ganz so weit, aber nach einer Woche Zitroneneis reichte es mir. (Leider hatte ich noch ein paar Liter in der Tiefkühltruhe.)

Jahrelang konnte ich Zitroneneis nicht ertragen. Inzwischen geht es, aber toll finde ich es nicht. War es nun »Glück«, mich mit meinem Lieblingseis vollzustopfen? Kann Konsum überhaupt glücklich machen?

Hedonismus, die maximierte Sinneslust, klingt erst mal toll. Singen, tanzen, fressen, saufen. Allerdings unterliegt der Hedonismus einer Steigerungslogik. Was wir letzten Monat noch super fanden, reicht uns jetzt nicht mehr. Das führt auf die Dauer zum Exzess.

Also brauchen wir fürs Glück vielleicht eher ein Auf und Ab. Und vielleicht auch einfach Abwechslung.

Meiner Erfahrung nach gibt es keinen einzelnen, einzigen Faktor, der glücklich macht. Nicht einmal lieben und geliebt werden ist es. Und schon gar nicht ein tolles Auto, ein langer Urlaub, ein Besuch im Dreisternerrestaurant. Alles schön, aber: der Mix macht's.

So ist es auch mit dem (Lebens-)Sinn. Es ist gut, eine Arbeit oder Aufgabe zu haben, die wir für sinnvoll halten. Alles andere führt auf die Dauer in Burn-out oder Depression. Außerdem benötigen wir ein uns angenehmes direktes Umfeld. Die unmittelbaren Kolleginnen und Kollegen,

die Vorgesetzten, Familie und Freund\*innen – die Menschen, mit denen wir Tag für Tag zu tun haben, haben großen Einfluss auf die Zufriedenheit.

Evolutionsbiologisch mag unser Leben nur den »Zweck« haben, die Art zu erhalten. Oder anders gesagt: Aus Sicht des Systems Erde hat ein einzelnes Leben vermutlich gar keinen Zweck.

Subjektiv möchten wir das trotzdem.

Glücklich zu sein ist nichts Schlechtes, und glücklich sein zu wollen ist kein narzisstisches Anspruchsdenken. Wir alle wollen glücklich sein.

»Ein Leben ohne Untersuchung ist nicht wert, gelebt zu werden«, befand Sokrates (469–399 v. Chr.). Oft wird der Satz so verstanden, als wären nur intellektuell reflektierte Existenzen etwas wert. Und ein Schafhirte oder Bauarbeiter, der einfach seine Arbeit tut, eben nichts.

Ich sehe das anders. Das eigene Leben zu untersuchen, muss kein abstrakter Höhenflug sein. Wir können uns beobachten und kennenlernen, um herauszufinden, was uns glücklich macht. Haben wir das herausbekommen, können wir tun, was nötig ist, um glücklich(er) zu sein. Und dann ist unser Leben es sicher wert, gelebt zu werden.

So verstanden ist der »Zweck« des Lebens nicht das, was wir tun, der »Sinn«, nach dem so viele von uns suchen. Sondern dieser Sinn, unser Tun, ist die Krücke auf dem Weg zum Glück. Den zu gehen ist unsere Aufgabe, unser »Purpose«.

WAS DIESE ERKENNTNIS IHNEN SCHENKT:

Ein Ziel. Selbstreflexion. Entschlossenheit.



## 2.

**»Ändere dein Leben heute.  
Verlasse dich nicht auf die Zukunft.  
Handle jetzt, ohne zu zögern.«**

(SIMONE DE BEAUVOIR)

»Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute«, murmelte meine Mutter oft, wenn ich als jugendlicher Prokrastinierte. Und das ist nun einmal die Superpower der Adoleszenz.

Eine Redewendung, deren Stoßrichtung der Erkenntnis de Beauvoirs sehr nahe kommt. Nicht selten hörte ich auch: »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.«

Hat de Beauvoir also nur im Interview mit Alice Schwarzer 1984 den Volksmund in elegantere Worte überhöht?

Nein. Ihr ging es ja nicht um das fristgerechte Abarbeiten einer To-do-Liste oder die Vermeidung kritischer Blicke anderer. Sie redete der Selbstwirksamkeit das Wort: »Verlasse dich nicht auf die Zukunft« ist die Aufforderung, das Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. »Ändere dein Leben heute« beinhaltet die Grundannahme, dass niemand von uns perfekt ist, aber wir alle mit

entsprechendem Einsatz näher an unsere Ideale herankommen können. »Handle jetzt, ohne zu zögern«: Drück dich nicht, zerdenke es nicht, komm ins Tun.

Ja, »carpe diem« (lateinisch: »Nutze den Tag«) schlägt in dieselbe Kerbe, aber weit undifferenzierter.

Das Tolle an de Beauvoirs Aufforderung ist der Dreiklang aus Hoffnung, Entschlossenheit und Machbarkeit. Ihr Motto ist offensichtlich: »Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.« Oder auch: »Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt.«

Sie preist ein und hält für völlig normal, dass wir alle etwas ändern können sollten. Und vielleicht sogar wollen. Gesünder leben. Freundlicher sein. Umwelt schützen, Sparplan anlegen, konstruktiver streiten. Wer findet sich in der Liste nicht wieder?

In den letzten Jahrzehnten haben wir schmerzhaft gelernt: Das Narrativ vom »immer besser« war Wunschdenken. Weder »der Markt« noch »die Demokratie« haben für Frieden und Freiheit gesorgt, den Hunger in den Entwicklungsländern vertrieben oder die Klimakrise verhindert. Die Schere zwischen Arm und Reich geht immer weiter auf, und so sicher, wie lange versprochen, ist die Rente auch nicht. Verlassen wir uns also nicht allein auf die Zukunft.

Wir müssen selbst aktiv werden. Nicht immer nur reden, grübeln und klagen, sondern reinhauen. Tun, was zu tun ist. Ja, das ist anstrengend und bedeutet Umdenken, Umlernen, Verzicht, Toleranz, Weitsicht. Aber wären wir nicht gern so, wie wir sein könnten? Wären wir nicht

gern schon am Ziel? Nur der Weg dahin scheint lang und mühsam.

Die französische Philosophin, Lebensgefährtin von Jean-Paul Sartre, gibt uns einen Schubs. Leg los. Du kannst das, du schaffst das.

»Man wird nicht als Frau geboren, man wird es«, schreibt de Beauvoir zu Beginn des zweiten Buches ihrer Abhandlung über *Das andere Geschlecht*. Sie fasste unser (soziales) Geschlecht als eine Konstruktion auf, geboren aus Interaktion. Frausein wird Frauen einerseits aufoktroiert. Andererseits bedeutet das natürlich: Gestaltungsmöglichkeiten! Was nicht fix ist, kann verändert werden.

Das »Ändere dein Leben«-Zitat wendet einen ähnlichen Gedanken auf ein weiteres Feld an: Was nicht fix ist, lässt sich ändern. Damit zu warten wäre doch schade.

Mir gibt diese Überlegung Schwung, wenn ich zu träge (ja, meine Mutter hatte nicht unrecht) oder unmotiviert zum Handeln bin. Ich tue was auch immer dann nicht anderen zuliebe, sondern aus gutem Grund. Ich kann dem entgegenstreben, der ich sein könnte, und je eher ich damit anfangen, desto leichter gelingt das und desto schneller nähere ich mich dem Ziel.

WAS DIESE ERKENNTNIS IHNEN SCHENKT:

Motivation. Energie. Entschlossenheit. Optimismus.