

# Philosophie-Brunch mit EPIKUR



Mag. Gottfried Prinz  
Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



Innschrift am Eingang zum Garten von Epikur:

***Freund, das ist ein guter Ort; hier wird nichts mehr verehrt als das Glück.***



***Tritt ein Fremder! Ein freundlicher Gastgeber wartet dir auf mit Brot und Wasser im Überfluss,  
denn hier werden deine Begierden nicht gereizt, sondern gestillt.***

# Inhaltsverzeichnis

1. Biographische Eckdaten zu Epikur
2. Ein paar Literaturtipps
3. Sozialpolitischer Hintergrund der Lehre Epikurs
4. Die fünf Quellen der Lust/Freude
5. Über das Glück
6. Hedonismus als Lebenskunst: Genuss, Freundschaft und Seelenruhe
7. Abschließende Informationen

# 1. Biographische Eckdaten zu Epikur

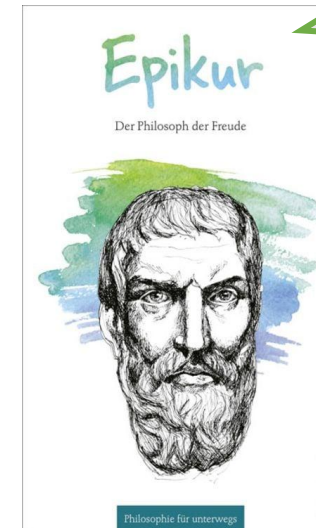
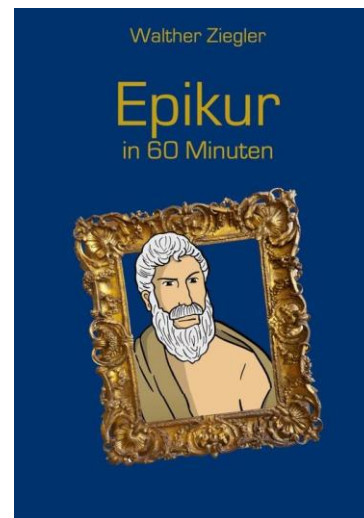
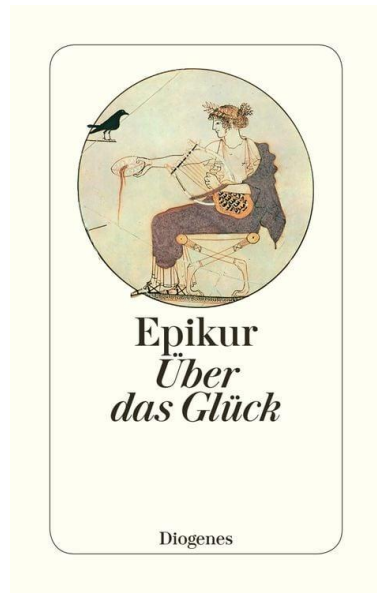
- Geboren um 341 v. Chr. auf Samos, gestorben 271 v. Chr. in Athen.
- Begründer des Epikureismus und der epikureischen Schule.
- Seine Anhänger trafen sich häufig in einem Garten: *Kepos*.
- In diesem Garten waren alle Gesellschaftsschichten willkommen.
- Im Gegensatz zu den herrschenden Sitten, nahm Epikur auch Ehepaare, Frauen und Sklaven als Schüler auf!
- Epikurs Schule strebte keinen politischen Einfluss an.
- Die Lehre Epikurs wirkt bis in unsere Gegenwart.



EPIKUR

## 2. Ein paar Literaturtipps

- Epikur, Über das Glück, mit Vorwort von Ludwig Marcuse, Zürich 1995.
- Werner Ziegler, Epikur in 60 Minuten, Norderstedt 2021.
- Epikur, Der Philosoph der Freude, Hg. Florian Rossi, Halle 2018.



### 3. Sozialpolitischer Hintergrund der Lehre Epikurs

- Das Denken Epikurs ist auch durch die geistige und historische Situation seiner Zeit geprägt.
- Es war eine unruhige Zeit: Stichwort „Eroberung Griechenlands durch Alexander d. Großen“.
- Die „Poleis“ (= Stadtstaaten) verlieren ihre Funktion als politisch-kulturelle Einheiten.
- In gewisser Weise mit unserer Zeit vergleichbar – Stichwort: Multiple Krisen, Teuerung, Krieg.
- Die Familie Epikurs muss mehrere male Umsiedeln. Mit 37 Jahren kommt er nach Athen zurück. Dort gründet er seine Schule und bleibt dort bis zu seinem Tod (71 Jahre).
- Während Plato und Aristoteles ihre Reflexionen noch mit einer Staatslehre verknüpften, besann sich Epikur auf die **Werte des individuellen Lebens**: Epikur wollte nicht mehr das Glück des Staates, sondern das **eigene Glück**.

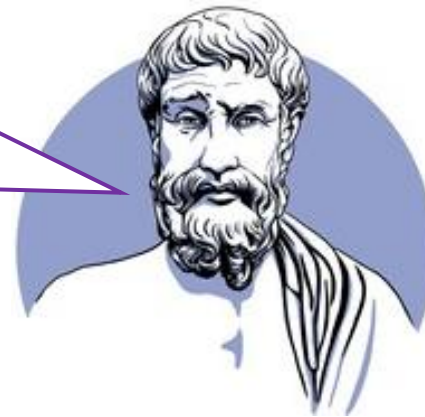
## 4. Die fünf Quellen der Lust/Freude

- EPIKUR: *Die Lust ist Ursprung und Ziel des glücklichen Lebens. Denn sie haben wir als erstes und angeborenes Gut erkannt, und von ihr aus beginnen wir mit jedem Wählen und Meiden, indem wir ein jedes Gut beurteilen.* (Epikur, Über das Glück, Seite 45)

- **Die fünf Quellen der Lust nach Epikur:**

- Essen
- Trinken
- Sexualität
- **Freundschaft\***
- **Philosophie\***

***Keine Lust ist ein Übel.**  
Aber das, was bestimmte  
Lustempfindungen erzeugt,  
zieht Störungen nach sich,  
die ein vielfaches größer  
sind als die Lustgefühle.*



\* Die beiden wichtigsten Bedürfnisse nach Epikur (siehe Ziegler, Seite 18).

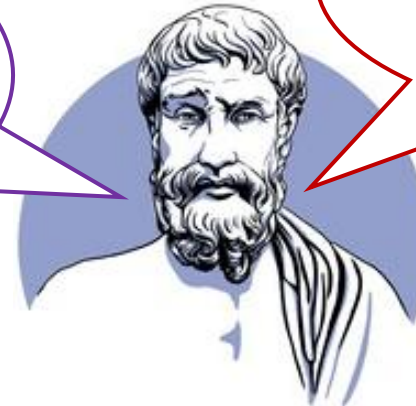
## 4. Die fünf Quellen der Lust/Freude

EPIKUR: *Die äußerste Lustempfindung liegt im Beheben allen Schmerzes. Solange die Freude währt, fehlen Schmerz oder Kummer oder beides zusammen.* (Epikur, Über das Glück, Seite 63)

### Die fünf Quellen der Lust nach Epikur:

- Essen
- Trinken
- Sexualität
- **Freundschaft\***
- **Philosophie**

*Von allem, was die Weisheit zur Glückseligkeit des ganzen Lebens beitragen kann, ist das Allergrößte der Erwerb der **Freundschaft**.*



*Nicht durch Mitklagen, sondern durch **mitsorgende Hilfe** beweist man dem Freunde seine Teilnahme.*

\* *Erklärung* (siehe Epikur 72, Ziegler 89 und Russi 37).

## 4. Die fünf Quellen der Lust/Freude

### Die fünf Quellen der Lust nach Epikur:

- Essen
- Trinken
- Sexualität
- Freundschaft
- Philosophie\*



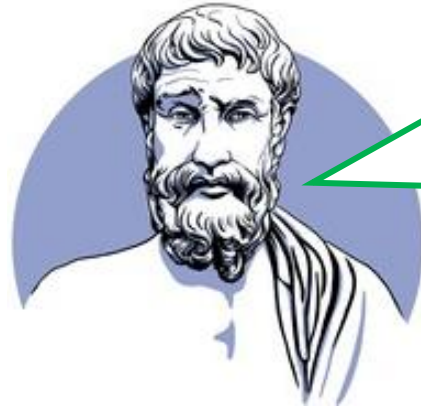
Bei der **Philosophie** dagegen ist die Erkenntnis unmittelbar von Freude begleitet. Denn der Genuß erfolgt nicht erst nach dem Lernen, sondern Lernen und Genuß sind gleichzeitig.

\* Die **Philosophie** hat im Vergleich zu allen anderen Lüsten eine Sonderrolle: Bei der Philosophie stellt sich die Lust unmittelbar beim Philosophieren ein. Bei den anderen Lüsten ist das nicht so: *Beispiel Essen* (Ziegler, Seite 25f.).

## 4. Die fünf Quellen der Lust/Freude

### Die fünf Quellen der Lust nach Epikur:

- Essen
- Trinken
- Sexualität
- **Freundschaft**
- **Philosophie\***



*Weder soll, wer noch ein Jüngling ist,  
zögern zu philosophieren, noch soll, wer  
schon ein Greis geworden, ermatten im  
Philosophieren.*

*Denn weder ist jemand zu unerwachsen,  
noch bereits erwachsen im Blick auf das,  
was die Seele gesunden lässt.*

\* Aus der Sonderrolle der Philosophie leitet EPIKUR auch ab, dass die Philosophie an kein Alter gebunden ist (Ziegler, Seite 27).

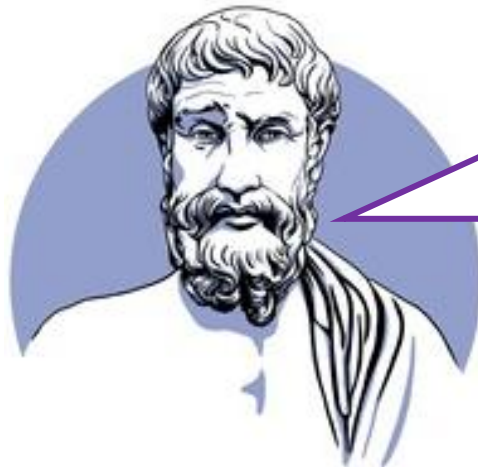
## 5. Über das Glück

- EPIKUR definiert die Philosophie als „eine Tätigkeit, die durch Argumente und Gespräche das glückliche Leben verschafft.“ (Metzler Philosophen Lexikon, Seite 222)
- Christoph Quarch in einem fiktiven Gespräch mit Epikur (Der Club der alten Weisen, Seite 121):
  - Quarch: Worin besteht diese Kunst der Freude?
  - EPIKUR: *Vor allem darin, dich an Dingen zu erfreuen, die wirklich zu dir passen – die irgendwie naturgemäß sind und die unbegrenzt vorhanden sind. Wie gesagt, ich hatte immer die größte Freude, wenn ich mit guten Freunden durch meinen Garten schlenderte. Denn ich war dann völlig frei davon, irgendetwas Tolles erfahren oder etwas Extremes leisten zu müssen. Ich war dann auch frei von **Angst** und **Sorge**. Ich glaube, das ganze Geheimnis der Freude liegt darin, so zu leben, dass man sich an allem freut, was **ist**, und nicht an dem, was man **will**.*
- Hier tauchen zwei weitere wichtige Begriffe auf, nämlich: **Angst** und **Sorge**.
- EPIKUR: *Bei ruhiger Betrachtung dieser Dinge ist jede **Neigung** und **Abneigung** auf die **Gesundheit des Körpers** (1) und die **Ungetrübtheit der Seele** (2) zurückführbar, da ja dies das **Ziel eines glücklichen Lebens** ist. Für dieses Ziel tun wir alles, damit wir weder **leiden** noch **aufgewühlt** sind.* (Epikur, Seite 44)

## 5. Über das Glück

EPIKUR (Metzler Philosophen Lexikon, Seite 223 und Russi, Seite 17f.):

- Alles was der **Körper** will, ist: nicht frieren, nicht hungern, nicht dürsten.
- Alles was die **Seele** will, ist: nicht Angst haben.



*Wenn wir sagen, dass Freude unser Lebensziel ist, so meinen wir nicht die Freuden der Prasser, denen es ums Genießen schlechthin zu tun ist.*

*Für uns bedeutet Freude, keine Schmerzen haben im körperlichen Bereich und im seelischen Bereich keine Unruhe verspüren.*

## 6. Hedonismus als Lebenskunst: Genuss, Freundschaft und Seelenruhe (ataraxia)

- Epikur entwickelt vor rund 2300 Jahren ein erstes ganzheitliches Konzept der gesunden Lebensführung. Er begründet damit nicht nur eine universale Philosophie (Stichwort Materialismus/Atomlehre\*), sondern er gibt darüber hinaus eine Anleitung für ein glückliches Leben – eine **Lebenskunst**. (Ziegler, Seite 18)
- Die drei „Hauptsäulen“ sind dabei:
  - Genuss**
  - Freundschaft**
  - Seelenruhe (ataraxia)**
- Der Geist erreicht das Ziel der *ataraxia* (Unerschütterlichkeit der Seele), wenn er sich durch philosophische Einsicht von den nichtigen Bedürfnissen und durch das Studium der Natur von der **Furcht vor dem Tode und den Göttern befreit**. (Metzler Philosophen Lexikon, 224)
- **Tod**: EPIKUR: *So ist der Tod, das schrecklichste der Übel, für uns ein Nichts: Solange wir da sind, ist er nicht da, und wenn er da ist, sind wir nicht mehr. Er betrifft also weder die Lebenden, noch die Gestorbenen.* (Russi 20, Ziegler 77)
- **Götter**: Die Angst vor den Göttern ist ebenso unbegründet: Blitz, Donner, Sturm,... sind Naturgewalten! Wenn die Götter so vollkommen und glücklich sind, dann haben sie kein Bedürfnis sich in das „bedeutungslose, kurze“ Leben der Menschen einzumischen... (Ziegler, 51f.)



## 7. Abschließende Informationen

Weiterführende Informationen findest du auf meiner Website: [www.philosophie-workshop.at](http://www.philosophie-workshop.at)



**Ein abschließender Tipp von  
EPIKUR, für ein glückliches Leben:**

*Lachen soll man und zugleich  
philosophieren, seinen Haushalt  
führen, seine übrigen Fähigkeiten  
anwenden und niemals aufhören, die  
aus der Philosophie stammenden  
Lehrsätze zu verkünden.*

**DANKE**