



# abenteuer Philosophie

Jetzt  
NEU

D – EUR 6,90, A – EUR 6,90, CH – SFR 12,50

# STRESS!

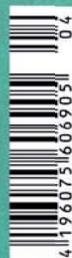
## Gesünder als gedacht!

### Der kranke Mann am Bosphorus?

Europa braucht  
eine stabile Türkei

### Von Führungs-Angst zur Führungs-Lust

Philosophisches  
Management mit Epikur



DIE KUNST ZU LEBEN – MAGAZIN FÜR PRAKTISCHE PHILOSOPHIE

# abenteuer Philosophie



## Lust auf mehr abenteuer?

### abenteuer **Philosophie**

- versteht Philosophie nach klassischem Vorbild als Lebenshaltung und Lebensstil – Leben als Abenteuer, Lernen und Entwicklung.
- schöpft aus dem überzeitlichen Wissen der Menschheit und verbindet es mit den aktuellen Erkenntnissen und Herausforderungen.
- wird mit ehrenamtlichem Engagement von Idealisten für Idealisten herausgegeben.



**Jahresabo:** € 23 (Österreich inkl. Versand)  
€ 26 (Deutschland inkl. Versand)  
€ 29 (Schweiz inkl. Versand)  
€ 22 (andere Länder, exkl. Versandkosten)

**Geschenkabo:** Machen Sie Ihren Freunden ein Geschenk.  
Die Zustellung endet automatisch nach 4 Ausgaben.

**Schnupperabo:** für Österreich: 2 Hefte zum Preis von € 12 inkl. Versandkosten  
für andere Länder: 2 Hefte zum Preis von € 12 exkl. Versandkosten

**Konto:** IBAN: AT26 5600 0201 4134 3638, BIC: HYSTAT2G  
Verlag Filosofica

### Bestellung unter:

Tel.: +43-(0)316 48 14 43

Fax: +43-(0)316 48 14 43-11

[www.abenteuer-philosophie.com](http://www.abenteuer-philosophie.com)

[vertrieb@abenteuer-philosophie.com](mailto:vertrieb@abenteuer-philosophie.com)



# Leben heißt kämpfen. Ruhe wirst du im Grab haben.

Seneca

Liebe Leserin, lieber Leser!

*„Wie soll ein Mensch auch nur einen einzigen Gedanken fassen bei diesem entsetzlichen Lärm, dieser Hektik, dem wüsten Verkehr? Da rückt ein Bautrupp an, dort hebt ein Kran gewaltige Blöcke und Balken, schwere Lastwagen rollen daher ... in der Stadt kommst du kaum voran, kämpfst dich durch die Menge, möchtest am liebsten alles umrennen, was dir im Wege steht ... bist du endlich am Arbeitsplatz geht's erst recht rund, denn an die hundert Leute setzen dir mit ihren Sorgen zu ... der eine braucht einen Beistand bei Gericht, in der Angestelltengewerkschaft gibt es riesige Probleme, da musst du vorbeischaun, dort wird eine Unterschrift benötigt ...“*

Über diesen Stress beklage nicht ich mich beim Versuch, ein paar klare Gedanken für dieses Editorial zu fassen, sondern der römische Dichter Quintus Horatius Flaccus. Horaz fand einen Ausweg, er zog sich aufs Land zurück, in sein Bergnest, wie er schrieb, und tankte Erholung. Einer seiner Kollegen hatte die Schnauze endgültig voll, er wanderte aus, um den „Mietwucherern und den berufsmäßigen Killern zu entkommen, den Einbrechern und den Schlägertypen ... und den vielen Fremden, die sich in der Hauptstadt breit machten“. All das klingt entsetzlich modern. Es beschreibt das antike Rom, könnte aber genauso gut das heutige Rom oder Madrid oder Mexiko City oder New York sein.

Stress ist also kein Phänomen unserer Zeit. Vielleicht aber war es niemals weltweit so präsent wie heute. Ganze Heere von Wissenschaftlern und Psychologen beschäftigen sich damit und verdienen gutes Geld mit noch größeren Heeren von Burn-out-Betroffenen. Dabei tauchen

kaum Ideen auf, die nicht auch schon vom römischen Staatsmann und Philosophen Seneca formuliert worden wären. Dieser ging hart mit der sinnlosen Geschäftigkeit ins Gericht, mit unserer Abhängigkeit von Geld und Statussymbolen, mit unserem Ehrgeiz und den unnötigen Vergnügungen, die sich im heutigen Freizeitstress niederschlagen. Seneca macht klar, dass der Mensch nichts vernünftig ausüben kann, wenn er gestresst ist. Schon gar nicht das Leben an sich, da er in seiner Zerfahrenheit nichts tiefer in sich aufnehmen kann, sondern alles, als hätte man es ihm eingetrichtert, wieder von sich gibt (Seneca, Die Kürze des Lebens).

Gleichzeitig nimmt Seneca auch die aktuellsten Erkenntnisse vorweg, dass es nämlich eine Art „positiven Stress“ gibt, den der Mensch für seine Entwicklung benötigt. Er rät nicht zur Langeweile noch zum Nichtstun, er sieht das Problem darin, dass wir nicht uns selbst gehören. Vor allem, dass der größte Teil nicht Leben, sondern bloßes Dasein ist. Nach Seneca lautet die Devise also nicht „Lebensverlängerung“, sondern „Lebensverwesentlichung“, meint

Ihr  
Hannes Weinelt



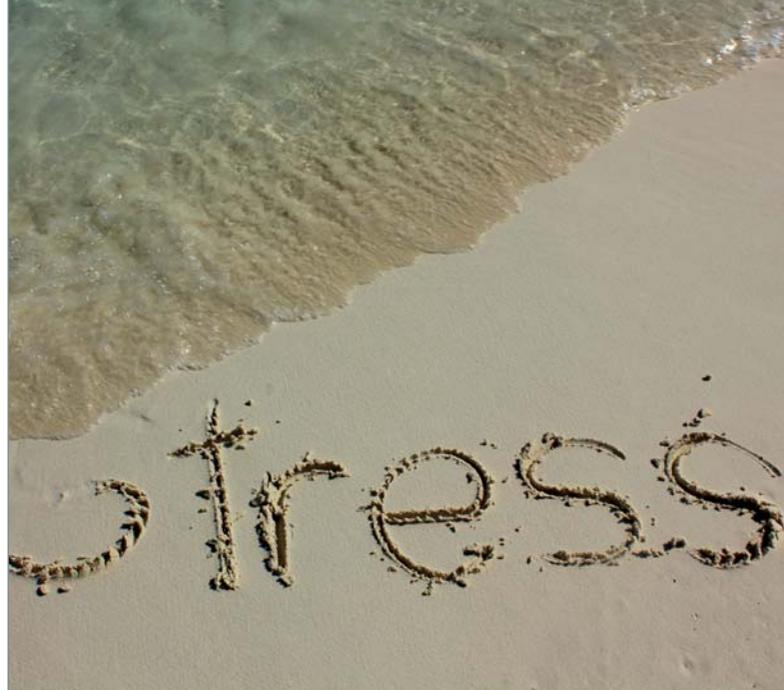
**Chefredakteur:**  
Mag. Hannes Weinelt

**Schreiben Sie uns:**  
[redaktion@abenteuer-philosophie.com](mailto:redaktion@abenteuer-philosophie.com)

## 08 STRESS IST GESUND

### Die andere Wahrheit zum Thema Stress von Helmut Müller

Wenn man die Untersuchungen zum Thema Stress genauer betrachtet, zeigt sich, dass Stress nicht generell schädlich ist. Er ist evolutionsgeschichtlich wichtig und vor allem unter den richtigen Voraussetzungen sehr gesund.



## 12 DER KRANKE MANN AM BOSPORUS?

### Warum Europa eine stabile Türkei braucht von Ronald H. Tuschl

Der Ausspruch vom „kranken Mann am Bosphorus“ geht ursprünglich auf eine Konversation zurück, die im Jahre 1852 zwischen dem russischen Zaren Nikolaus I. mit dem britischen Botschafter stattfand und die sich eigentlich auf den damaligen osmanischen Machthaber Sultan Abdülmecid I. bezog, aber sprichwörtlich den schleichenden Zerfall des Osmanischen Reiches meinte.

## 32 VON FÜHRUNGS- ANGST ZU FÜHRUNGS-LUST

### Philosophisches Management mit Epikur von Michael Hofer

Führen ist eine Kunst, die beherrscht werden will. Oft werden jedoch genau dieser Kunst Steine in Form von inneren oder äußeren Herausforderungen in den Weg gelegt. Viele Probleme in der Führung von Mitarbeitern und auch in der Führung von sich selbst sind auf Angst zurückzuführen.



# INHALT

AboSERVICE	2
Editorial	3
Good News	6
philoKIDS	70
ErLESENES	72
Lach- und Gehirntraining	74
Vorschau und Impressum	75



## 39 ARISTOTELES – VATER DER MODERNEN WISSENSCHAFT

Wie Aristoteles die zweite Sünde an  
der Philosophie verhinderte  
von Ralph Zettl

Der griechische Philosoph Aristoteles steht an der achten Stelle der größten Personen der Weltgeschichte. Damit ist er nach 2400 Jahren der einflussreichste aller Philosophen. Nicht schlecht, aber warum?

### philoSOCIETY

08

Helmut Müller

#### **Stress ist gesund**

Die andere Wahrheit zum Thema  
Stress

12

Roland H. Tuschl

#### **Der kranke Mann am Bosporus?**

Warum Europa eine stabile Türkei  
braucht

16

Helmut Müller und Hannes Weinelt

#### **Wie auch ein Nicht-Scha- mene vom Neoschamanis- mus profitieren kann**

20

Ingeborg Mayer

#### **Wie im Himmel so auf Erden**

Religiöser Synkretismus in Mexiko

### philoSPIRIT

24

Christina Vaccaro

#### **Es ist an der Zeit, wach(sam) zu sein**

Wir müssen aufwachen und uns  
wach halten

27

Barbara Fripertinger

#### **Ein Junge namens Susi**

Wenn ein Segen zum Fluch wird  
und doch ein Segen ist

28

Aubert Gassner

#### **Die drei heiligen Madl**

Warum sind es gerade drei?

### philoSCIENCE

32

Michael Hofer

#### **Von Führungs-Angst zu Führungs-Lust**

Philosophisches Management mit  
Epikur

36

Wigbert Winkler

#### **Das Geheimnis der Sekunde**

Maß des Universums und  
des Menschen

39

Ralph Zettl

#### **Aristoteles – Vater der modernen Wissenschaft**

Wie Aristoteles die zweite Sünde  
an der Philosophie verhinderte

42

Traute Ziegelmeier-Makovec

#### **Pflanzen haben kein Gehirn? – Oder?**

Eine Buchrezension

### philoART

46

Gerhard Roth

#### **Über den Hass**

anl. der Verleihung des österreichi-  
schen Staatspreises

48

Pierre Poulain

#### **Licht und Schatten – die ewige Dualität**

Fotografie als Weg zur (Selbst)-  
Erkenntnis

51

Brigitte Schmidt

#### **Musik jenseits von Beschallung**

Interview mit Herbert Bolterauer

### philoSOPHICS

54

PhilosophischREISEN

Martinissimo

#### **Schottland**

Es regnet nicht den ganzen Tag

58

Symbolisches

Astrid Ringe

#### **"Wie am Schnürchen ..."**

60

PhiloSLAM

Sabrina Lettermaier

#### **Die Suche nach dem Meister des guten Lebens**

62

LebensKUNST

Gudrun Gutdeutsch

#### **Nimm die Angst bei der Hand und gehe weiter!**

Angesichts der Terrorgefahr in Europa

64

GesundSEIN

Renate Knoblauch

#### **Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?**

Anregungen für mehr Einfachheit  
im Leben

66

PhiloSOPHERS

Manuel Stelzl

#### **Wenn ein Genie den Ver- stand überschätzt**

300 Jahre Gottfried Wilhelm  
Leibniz

# WIE AUCH EIN NICHT-SCHAMANE VOM NEOSCHAMANISMUS PROFITIEREN KANN

Von Helmut Müller und Hannes Weinelt

**D**ie Faszination des Exotischen, das Einssein mit der Natur, das Geborgenheitsgefühl in einer Gruppe, das Erleben von Ekstase sowie spirituelle Sinngebung und Heilung sind der „Sehnsuchts-Humus“, auf dem das Phänomen des Neoschamanismus gedeihen konnte. Doch man muss nicht unbedingt Neoschamane werden, um mit wesentlichen Gedanken aus dem Neoschamanismus sein Leben zu bereichern.

## Schamanismus als archaische Religion

In dem Werk des rumänischen Religionswissenschaftlers Mircea Eliade „Schamanismus und archaische Ekstasetechnik“ bezeichnet er das mythische Denken nicht als ein überwundenes Phänomen vergangener Zeiten. Vielmehr erklärt er, dass das Weltbild der modernen Zivilisation genauso von mythischen Denkstrukturen durch-

zogen ist. In vielen Aspekten ist die Überlegenheit des modernen Menschen gegenüber dem „Primitiven“ nur eingebildet, in manchen liegt sogar das Gegenteil näher. Mit dieser Einstellung geht Eliade an seine religionswissenschaftlichen Untersuchungen und auch an die Erforschung des Schamanismus heran. Zentrale Aussage ist dabei, dass der Schamanismus an eine Ekstasetechnik gekoppelt ist, die dem Schamanen



# VON FÜHRUNGS- ANGST ZU FÜHRUNGS- LUST

Philosophisches Management mit Epikur

Von Michael Hofer

*„Leer ist die Rede jenes Philosophen,  
durch die kein menschliches Leiden geheilt wird.*

*Denn wie eine Heilkunst nichts taugt,  
wenn sie nicht die Krankheiten aus dem Körper ver-  
treibt, so auch nicht eine Philosophie,  
wenn sie nicht das Leiden der Seele austreibt.“*

© rawpixelimages | Dreamstime.com

**F**ühren ist eine Kunst, die beherrscht werden will. Oft werden jedoch genau dieser Kunst Steine in Form von inneren oder äußeren Herausforderungen in den Weg gelegt. Einer dieser Steine, die Angst, soll hier näher untersucht werden. Viele Probleme in der Führung von Mitarbeitern und auch in der Führung von sich selbst sind auf Angst zurückzuführen.

In meiner Arbeit als Führungskraft verwende ich häufig den Begriff der „philosophischen Führung“, die auf Reflexion basiert.

Das epikureische Konzept der Ataraxie (Seelenruhe) wird in diesem Artikel

als Referenz für einen philosophischen Führungsstil herangezogen. Seelenruhe bringt eine innere Freiheit und ermöglicht dadurch eine angstfreie und damit bessere Führung.

## Ataraxie

Der griechische Begriff der Ataraxie bezeichnet die Seelenruhe bzw. die Unerschütterlichkeit des Gemüts und wurde in der Philosophie zuerst von Demokrit verwendet, um das Wesen der Eudaimonie (Glück bzw. Glückseligkeit) zu kennzeichnen. Epikur macht die Ataraxie zu einem Grundbegriff seiner Philosophie und meint damit eine

Form der dauerhaften Lust, die ein Weiser als Grundziel seines Lebens erstrebt. Nach Epikur bilden die Ruhe der Seele und des Körpers, d. h. die Schmerzfreiheit, den Zustand der Eudaimonie. Die stoische Apathie und epikureische Ataraxie stehen nahe beieinander, wie auch beide Strömungen die Figur des Weisen zum Modell persönlicher Selbstverwirklichung erheben.

## Die Führungs-Angst

Angst ist ein Gefühl (oder Spannungszustand), welches immer dort auftritt, wo wir uns in Situationen befinden, denen wir nicht, noch nicht oder

# ARISTOTELES – VATER DER MODERNEN WISSENSCHAFT

oder: Wie Aristoteles die zweite Sünde  
an der Philosophie verhinderte

Von Ralph Zettl

**D**ie deutsche Zeitung „Die Welt“ veröffentlichte eine Auswahl der größten Personen der Weltgeschichte. Der griechische Philosoph Aristoteles steht an der achten Stelle. Damit ist er nach 2400 Jahren der einflussreichste aller Philosophen und überflügelt seinen eigenen Lehrer Platon. Nicht schlecht, aber warum?

Inzwischen glaubt man auch, sein Grab in seiner Heimatstadt Stageira auf der Halbinsel Chalkidiki gefunden zu haben, wie der Archäologe Kostas Sismanidis im Mai 2016 mitteilte. Er starb nämlich nicht in Athen, wo er lange lebte, sondern in fortgeschrittenem Alter übersiedelte er fluchtartig auf die Insel Lesbos, um den Athenern nicht die Gelegenheit zu geben, sich ein zweites Mal an der Philosophie zu versündigen, wie er selbst gesagt haben soll. Sie ahnen, wovon die Rede ist? Doch davon später.

Nun habe ich eine Frage an Sie: Was weiß ein philosophisch interessierter Mensch des 21. Jahrhunderts, zum

Beispiel Sie als Leser dieses Artikels, über Aristoteles und sein Werk? Welche Assoziationen löst sein Name bei Ihnen aus? Herzlichen Glückwunsch, wenn Sie überhaupt eine starke und eindeutige Assoziation haben, denn er ist etwas aus der Mode gekommen, sodass heute eher seine biografischen Fakten allgemein bekannt sind: geboren 384 v. Chr. in Stageira in Makedonien – genau vor 2.400 Jahren, lebte in Athen, war ein Schüler Platons, wurde er zum Erzieher des makedonischen Prinzen Alexander, dem späteren Alexander dem Großen.



Weshalb  
Warum



# Abenteuer Philosophie

Praktische  
Philosophie  
aus aller  
Welt in  
18 Abenden

Östliches/westliches Menschenbild | Der innere Pfad | Über die Seele | Die innere Ruhe | Die Zyklen im Leben | Die Kraft der Entscheidung | Mensch als Teil des Kosmos | Buddhismus | Hinduismus | griechische/römische Philosophie | China | Ägypten | Tibet | Dialog | praktische Übungen | Philosophie anwendbar aufbereitet

Regelmäßige, kostenlose Info-Abende zum 4 Monats-Kurs in:

**A: Dornbirn, Graz, Innsbruck, Klagenfurt, Linz, Salzburg, Villach, Wien**

**D: München, Nürnberg, Stuttgart**

**CH: Zürich**