

abenteuer philosophie

Magazin für praktische Philosophie



D € 9,70 / A € 9,70 / CH SFr 15,50

Ausgabe 04
Oktober – Dezember 2023
Nr. 174



THINK GREEK:
Eine Kolumne
von C. Quarch

HERZ-DENKEN

BERG-EKSTASE:
Eine imaginäre Reise
mit Schopenhauer

LEBENSkunst:
Besonnenheit
Ein Plädoyer

PhilosophischREISEN:
Bulgarien – ein Hauch
Asiens in Europa

Lust auf mehr Abenteuer?

Holen Sie sich **abenteuer philosophie** – das Magazin für praktische Philosophie – als Abo 4 x im Jahr für nur € 29,- bequem nach Hause!



Jahresabo: Gönnen Sie sich 4 Abenteuer im Jahr: 4 Magazine zum Preis von € 29 (1 Jahr)

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

Schnupperabo: 2 Magazine zum Preis von € 14
Alle Abos zzgl. Versandkosten.

Versandkosten:

innerhalb von Österreich € 4

nach Deutschland und in die Schweiz € 8

übriges Europa € 9,

in andere Länder auf Anfrage (wir verrechnen die tatsächlichen Portokosten)

„Auf ins nächste Abenteuer!“

www.abenteuer-philosophie.com/abo

vertrieb@abenteuer-philosophie.com oder +43(0)676 311 80 31

Liebe Leser!

Wir verwenden Naturpapier aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung in Österreich für den Innenteil unseres Magazins. Die Umwelt liegt auch uns am Herzen.



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Das staatliche deutsche Schulwesen scheint in einem ähnlichen Zustand zu sein wie die deutschen Armeen Anfang 1945: Weil man die totale Niederlage nicht eingestehen will, verheizt man das letzte Aufgebot an der Front.“ Diese schockierende Aussage tätigt Harald Martenstein in seiner Kolumne in der Zeit (Zeitmagazin vom 24.8.2023, No 36). Titel: „Über die totale Niederlage des Bildungswesens“.

Martenstein nimmt darin auf die tausenden unbesetzten Lehrkräftestellen Bezug. Offiziell spricht man in Deutschland von 12.000, hinter vorgehaltener Hand von mehr als 50.000. Auch in Österreich gibt es ein ähnliches Problem. Auf das vom Kultusministerium am Stuttgarter Flughafen angebrachte Werbeplakat mit dem Text „Gelandet und gar keinen Bock auf Arbeit morgen? HURRAAA! Mach was dir Spaß macht, und werde Lehrer*in“, muss ich hier nicht weiter eingehen, es spricht für sich selbst.

Viel wichtiger scheint mir die Frage, warum immer weniger Lehrer sein und werden wollen? Dazu ist die Aussage eines jungen Berliner Lehrers bedenkenswert, der nach kurzer Zeit das Handtuch warf: Lehrer seien nur „das letzte Glied einer kaputten Bildungskette“. Wo beginnt diese Kette? Im Kindergarten? Im Elternhaus? Im Bildungsministerium? Oder in der Gesellschaft als solche, in ihren derzeitigen Unsicherheiten und Krisen?

Umgesetzt wird nur das, was im Herzen der Menschen angekommen ist.

Der ehemalige Generalsekretär der UNESCO, Federico Mayor schrieb 1999 in einem Geleitwort: „Wenn wir wollen, dass die Erde den Bedürfnissen der Menschen, die sie bevölkern, gerecht werden kann, dann muss die menschliche Gesellschaft umgestaltet werden. Wir müssen also daran arbeiten, eine lebensfähige, nachhaltige Zukunft zu bauen.“ Und „Die Erziehung ist die Kraft der Zukunft, weil sie eines der mächtigsten Instrumente ist, um die Veränderung zu verwirklichen.“ Er schrieb weiters von der notwendigen Veränderung unserer Denkweisen, vom Niederreißen der Barrieren zwischen den einzelnen Disziplinen und von einem Kurs auf das Langfristige. Die eigentliche Vision wurde dann vom herausragenden französischen Denker Edgar Morin in „Die sieben Fundamente des Wissens für eine Erziehung der Zukunft“ formuliert.

Diese sieben Fundamente bilden eine großartige Vision. Vieles davon findet sich in UNESCO-Broschüren, ja selbst in Bildungsprogrammen und Lehrplänen. Mit Sicherheit auch in den Köpfen vieler Lehrkräfte. Kaum etwas davon ist jedoch in unseren Schulen und im Unterricht angekommen. Warum?

Müsste ich Morins Vision der sieben Fundamente in einem Konzept zusammenfassen, käme mir der Begriff „Herzdenken“ oder auch „Herzensbildung“ in den Sinn. Eine Herzensbildung ist jedoch mit Visionen, die ausschließlich auf Papier und im Kopf vorhanden sind, nicht leistbar. Umgesetzt wird nur das, was im Herzen der Menschen angekommen ist, meint

Ihr Hannes Weinelt
Chefredakteur

Inhalt

HERZdenken

PhiloSociety

12

HERZ-Denken

Von der Vergangenheit befreien,
aus der Zukunft leben

16 **Nachruf für Delia
Steinberg-Guzmán**

18 **Zum NACHdenken:
Besonnenheit**

25 Weisheiten über Herz,
Besonnenheit und Herzlichkeit

20

Der ungeliebte Sonntag!

Welche Chance dieser
Tag dennoch bietet

23 **Zum NACHdenken:
Die Oase der Liebe**



34

Berg-Ekstase
Imaginäre Reise
mit Schopenhauer

PhiloScience

24

**ΘHINK GREEK (11): DENKEN
LERNEN MIT DEN ALTEN
GRIECHEN: ΣΦΡΟΣΥΝΗ –
SOPHROSYNE: BESONNENHEIT**

Vom Zauber eines
wohltemperierten Gemüts

26

Das Herz
Ein noch immer
faszinierendes Rätsel

30

Marsilio Ficino
**Die Liebe als Schlüssel zur
Spiritualität**

33 **Zum NACHdenken:
Vorabend der Zerstörung**

PhiloSpirit

34

Berg-Ekstase
Eine imaginäre Reise mit
Arthur Schopenhauer

39

LifeSTYLE: Go with the flow
Wenn Stress und Egoismus
fehl am Platz sind

40

Osiris, du fliegst als Schatten
Und wie der Schatten zum
Triumph wird

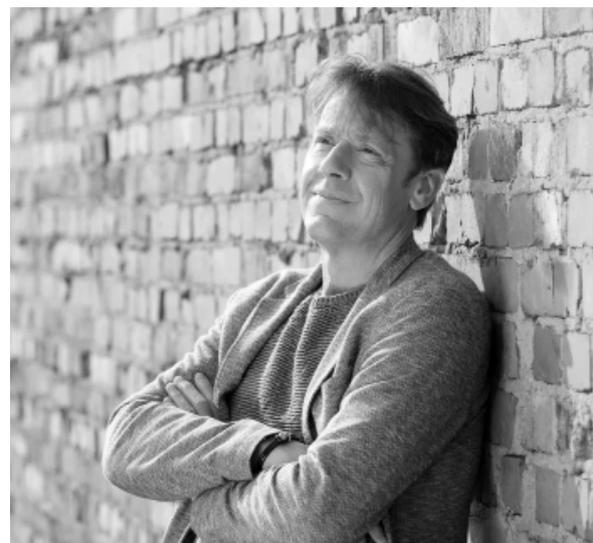
46

Euskadi
Ein rästelhaftes Land und
eine rästelhafte Sprache



12 **HERZ-Denken** Von der
Vergangenheit befreien,
aus der Zukunft leben

24 **Kolumne**
Christoph Quarch



—
HAUPTTHEMA:
 Artikel über
 HERZ-DENKEN
 auf den Seiten
 12, 18, 23, 26, 30, 55,
 56, 70 und 74
 —

Besuchen Sie uns online: www.abenteuer-philosophie.at ↗

PhiloArt

50
Picassos „Guernica“
 Eine Ikone der Moderne

54 PhiloPOEM
Sauber gedacht

55
EINblick: Es gibt immer Hoffnung
 Street-Art und Aktionskunst

PhiloSophics

56 LebensKUNST:
Besonnenheit
 Ein Plädoyer

60 PhilosophischREISEN
(K)ein weißer Fleck auf
der Landkarte
 Bulgarien – ein Hauch Asiens
 in Europa

66 SYMBOLISCHES:
Im Himmel wie auf Erden
 Das Paradies

69 Zum NACHdenken
 Ein Hund

60 (K)ein weißer Fleck auf
 der Landkarte
 Bulgarien – ein Hauch Asiens in Europa



56 LebensKUNST:
Besonnenheit
 Ein Plädoyer

70 GesundSEIN
Herzensangelegenheiten
 Über den Motor unseres Lebens

72 PhiloSTORY
Wenn Bäume und Menschen
voneinander lernen

74
Eine Frage noch
Folgst du deinem Herzen?

- 2 Abo Service
- 3 Editorial
- 6 Contributors
- 7 Ein Gedanke
- 8 Good News
- 10 Erlesenes
- 17 PhiloPraxis
- 68 Rätsel & Spaß
- 75 Vorschau



Photo © Martinissimo, Photo 66171409 © Rdavis268 | Dreamstime.com

Contributors

Mitwirkende dieser Ausgabe



CHRISTINA STOCK, (Dr. med.) geboren in Klagenfurt, ist seit über 20 Jahren der Philosophie sehr verbunden. Ihre Lieblingsbeschreibung für die Philosophie soll von Sokrates stammen: „Immer, überall, von allem und allen zu lernen.“ In diesem Sinne lebt und liebt sie ihren Beruf als Ärztin im LKH Villach. Ihr erster Artikel für **abenteuer philosophie** handelte von der „Kampfkunst“ der Lymphozyten. Sie liebt den direkten Kontakt mit Menschen – daher gibt es weniger Artikel als Kurse und Vorträge, für die sie seit 15 Jahren im Treffpunkt Philosophie Villach zur Verfügung steht.



ROBERT GASSER, Doktor der gesamten Heilkunde, Doktor der Philosophie an der Oxford University, habilitiert für die gesamte Innere Medizin, Universitätsprofessor an der Universitätsklinik für Innere Medizin der Universität Graz mit der Spezialisierung Interventionelle Kardiologie, stellvertretender Leiter der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Medizinischen Universität Graz. Etwa 800 Publikationen, davon 20 Bücher und hier nun sein neunter Artikel bei **abenteuer philosophie**. Daneben studierte er Indologie/Tibetologie u. a. bei Lobsang Dargyay und Gerhard Oberhammer an der Universität Wien und absolvierte Ausbildungen in Medizinischer Hypnose. An der Medizinischen Universität leitet er u. a. das SSM für Ärztliche Hypnose und erweiterte hypnotische Kommunikation sowie eine Vorlesung zu den Themen Ärztliche Hypnose für Fortgeschrittene und Traditionelle Medizin im asiatischen Raum.

CONTRIBUTORS



ERIC GEIDL, (ING.) geboren in Linz, lebt seit über 50 Jahren in Graz. Seine Arbeit als Naturwissenschaftler und Wirtschaftsmanager, viele internationale Reisen und ein gründliches Studium der Philosophie und der Religionen ließen sein Weltbild früh zu einer Einheit zusammenfließen. Besonders interessieren ihn dabei die Parallelen zwischen Philosophie, Religion und Physik. Mit **abenteuer philosophie** ist er schon seit über 20 Jahren eng verbunden.

Ein Gedanke



Wenn das Herz zittert

Oder warum es sich manchmal lohnt, das
Symbol hinter einem Wort zu ergründen

TEXT Elisabeth Tauschitz

Die Grundbedeutung unseres Begriffes „Herz“ geht wahrscheinlich auf das Sanskritwort „kürd“ zurück, was „springen“ bedeutet. Daraus hat sich das griechische Verb κρᾶδᾰίνω (kradaino) gebildet, was wir mit „schwingen“ oder „zittern“ übersetzen würden. Daraus entstanden dann cor (lat.) und καρδιά (kardia, griech.).

„Herz“ wird aber nicht nur für unser zentrales Organ verwendet, sondern auch für Liebe, Seele, Güte, Gemüt und auch für Zentrum im Allgemeinen.

Wenn hier also etwas nicht regelmäßig schwingt, sondern erzittert, beunruhigt uns das. Das Herz ist lebenswichtig, nicht nur für die körperlichen Funktionen: „Das Herz ist mir schwer“, „Das Herz ist mir in die Hose gerutscht“ oder „Etwas liegt mir am Herzen.“ Aber es ist auch der (Im)Pulsschlag aus dem Inneren.

Das ägyptische Totenbuch sagt uns, dass das Herz am Ende des Lebens gegen die Maat (Göttin der Wahrheit und Gerechtigkeit) gewogen wird. Es soll so leicht wie eine Feder sein ...

Good News

Neuigkeiten rund um Herz, Verbindung und Humor



Welt-Herz-Tag Am 29. September

Am Weltherztag sollen Menschen jährlich rund um den Globus an ihr Herz erinnert werden.

Er ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich kardiologische Fachgesellschaften und Herzfonds von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben. Im Vordergrund liegt natürlich der medizinische Aspekt. Am Weltherztag werden deshalb alle Menschen dazu aufgerufen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Sie werden darüber informiert, dass Herzinfarkt und Schlaganfall die häufigsten Todesursachen sind. Rund 80 % dieser Todesfälle könnten laut der World Heart Federation durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden. Der Weltherztag wurde erstmals im Jahr 2000 eingeführt.

Mit unserer aktuellen Ausgabe wollen wir uns um das Thema Herz im philosophischen Sinne kümmern und es ist ein interessanter „Zufall“, dass Abenteuer Philosophie gerade am 29. September 2023 erscheint – erstmalig an einem Freitag, wie nun in Zukunft immer.

Zwischen Traum und Herausforderung

Am 14. Juli 2023 fand das beeindruckende Berg:Klassik-Konzert auf 2.066 Metern Höhe statt, das mit klassischer Musik begeisterte.

TEXT Emilie Gatouillat

Unter der lebhaften Leitung von Dirigentin Elisabeth Fuchs spielte das Orchester der Philharmonie Salzburg ein wunderbares Konzert inmitten der atemberaubenden Natur.

Die Instrumente des Orchesters wurden alle am Veranstaltungstag per Gondel auf den Hofgasteiner Hausberg gebracht, während das Schlagwerk die über 1.000 Höhenmeter mithilfe eines Traktors hinauf transportiert werden musste. Ein Konzert auf dieser Höhe war auch für das Orchester eine spezielle Erfahrung. Die Frage, ob das Wetter mitspielen würde, war bis zum Schluss unsicher.

Die Bergstation der Schlassalmbahn wurde jedoch zu einer traumhaften Kulisse, umgeben von beeindruckenden Gipfeln wie der Mauskar Spitze und Hirschkar Spitze. Das Konzert war ein unvergesslicher Moment für alle Gäste.

Berg:Klassik – ein besonderes musikalisches Erlebnis, das die Schönheit der Natur mit wunderbarer Musik vereinte und die Herzen aller Konzertbesucher eroberte.

Siehe unter: www.presse.gastein.com



EIN TIPP:
Mehr zum Thema
Humor finden
Sie in unserer Rubrik
Rästel und Spaß
auf der Seite
68

Männer- Humor ist anders

Wie reagieren Männer auf Witze, die sich über sie lustig machen? Das haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universitäten Würzburg und Kaiserslautern-Landau untersucht. Das Ergebnis hat auch sie überrascht.

In einer Reihe von Experimenten mussten Männer und Frauen verschiedene Witze anhören und anschließend wurde deren Reaktionen erfasst. „Uns hat vor allem interessiert, ob männerverachtende Witze eine Bedrohung der Männlichkeit hervorrufen können“, erklärt die Projektleiterin.

„Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass zwar frauenverachtende Witze von Frauen als Bedrohung empfunden werden, insbesondere wenn sie von einem männlichen Sprecher erzählt werden“, sagt die Psychologin. Bei Männern zeige sich dieser Effekt allerdings nicht – nicht einmal dann, wenn der Witz von einer Frau erzählt werde.

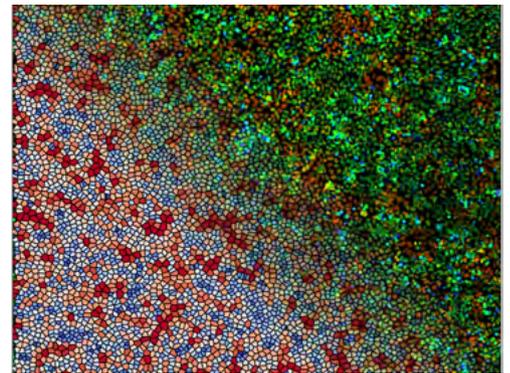
„Offensichtlich stellen männerverachtende Witze für Männer keine Bedrohung dar, unabhängig davon, wer sie erzählt“, so Weber. Vielleicht, weil sie sich von einem Witz nicht in ihrem Status bedroht sehen.

Siehe unter: <https://www.deutschesgesundheitsportal.de/2023/07/07/maennerhumor-ist-anders/>

Wie Zellen in Wellen sprechen

Der Grundbaustein jedes Lebewesens ist die Zelle. Wir haben mehrere Billionen davon in uns. Zellen sind wie winzige Nachrichtenüberträger im Körper, die miteinander reden ...

TEXT Emilie Gatouillat



— Das prachtvolle Farbenspiel zeigt die Aktivierung eines chemischen Signalweges (oben rechts) in einer Zellschicht.

Sie reden, indem sie Wellen aussenden. Forscher des Institute of Science and Technology Austria und der National University of Singapore haben Zellkommunikation entschlüsselt. Ihre Erkenntnisse könnten nicht nur unser Wissen erweitern, sondern auch bei der Wundheilung helfen.

Ähnlich wie Menschenmassen sich auf Konzerten bewegen, reagieren Zellen aufeinander und erzeugen Wellenbewegungen. Dabei kommunizieren sie nicht nur mechanisch, sondern auch chemisch. Das ermöglicht den Zellen, zusammenzuarbeiten und wichtige Aufgaben im Körper zu erfüllen.

Diese Entdeckung ist ein wichtiger Fortschritt in der Wissenschaft. Denn die Forscher haben gezeigt, dass die Manipulation von Parametern bei der Zellkommunikation zur Beschleunigung der Wundheilung beitragen kann.

Das könnte in Zukunft zu neuen Behandlungsmethoden und einem tieferen Verständnis des Lebens auf zellulärer Ebene führen.

Siehe mehr unter: www.ista.ac.at

DAS GUTE ZITAT



LASS' dein intelligentes HERZ
SPRECHEN und HÖRE IHM ZU:
es WIRD DIR HELFEN,
kohärenter zu fühlen
und zu handeln.

Delia Steinberg-Guzmán (1943 – 2023), Philosophin

Erlesenes

Über unser Herz, Leben und Denken

Büchertipps, die uns im Inneren berühren



André Stern

Die Rhythmen und Rituale unserer Kinder

Vom Reichtum, der von innen kommt

Beltz, 2021

Rhythmen und Rituale begleiten uns im Alltag. Über ihre Bedeutung für unser Leben denkt man kaum nach. In einer vertrauensvollen Umgebung entwickeln wir persönliche Rhythmen und Rituale (z. B. Schlafrhythmus, Frühstückskaffee, Gute-Nacht-Geschichte ...), die uns guttun und Sicherheit bieten. Kinder machen sich aus einem inneren Antrieb heraus auf, unermüdlich Neues zu entdecken, zu lernen. Ihre Begeisterung – „eine Kraft, die in jedem von uns lebt“, – weckt die Fürsorge in Erwachsenen und veranlasst sie, Kinder auf der Suche nach Lösungen zu unterstützen. Wie André Stern die Begeisterung von Kindern beschreibt, reißt einen einfach mit. Man beginnt nach eigenen Ritualen zu suchen. Ein erster Schritt zur Veränderung der Welt? Denn das ist es, wozu laut André Stern die Haltung des Vertrauens führt.

Empfohlen von Helga Fill



Andrea Wulf

Fabelhafte Rebellen

Die frühen Romantiker und die Erfindung des Ich

C. Bertelsmann, 2022

Dieses Buch entführt in einer Zeitreise in das kleine deutsche Städtchen Jena, das Ende des 18. Jh. der Hotspot für die brilliantesten Köpfe der Philosophie, Kunst und Literatur ihrer Zeit war. Namen wie Goethe, Schiller, Fichte, Schelling, Novalis u. v. m., die wir vielleicht in der Schule einmal gehört haben, werden lebendig und wir erleben mit, wie sie sich gegenseitig anspornten, eine radikal neue Weltsicht zu entwickeln. Wir werden entführt in die Geburtsstunde der Frühromantik, die unser heutiges Verständnis der Welt und unserem „Ich“ mehr beeinflusst, als wir denken. Es ist ein Buch über Freundschaft, Skandale und experimentierfreudiges Denken, – aber vor allem ist es ein Buch, das zeigt, wie eine Handvoll Menschen – Männer und Frauen (!) – den Lauf der Welt entscheidend mitbestimmen können.

Empfohlen von Christine Schramm



Markus Peters

Gesundmacher Herz

Wie es uns steuert, verbindet und heilt

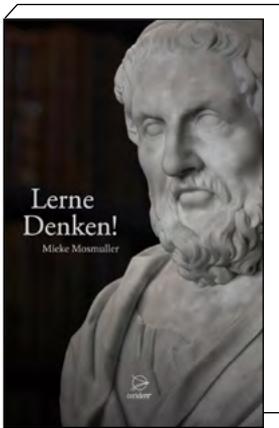
VAK Verlags GmbH, 2016

„Das Herz muss in Harmonie und Ruhe sein, dann erst wird es heiter.“ Lü Büwei, Philosoph, um 250 v. Chr. Unser Herz ist Spiegel und Gradmesser für unsere Gesundheit; ist unsere Herzfrequenz-Variabilität harmonisch, d. h. schlägt das Herz „schwingend“ und rhythmisch, geht es uns gut. Sind wir gestresst, angespannt oder krank, wird der Rhythmus zu einem starren Takt mit schädlichen Folgen für den gesamten Organismus. Der Arzt und Autor Markus Peters vermittelt ein neues Verständnis für unser Herz, das nicht nur physiologische Vorgänge steuert, sondern eng mit unseren Gefühlen und Gedanken verbunden ist. Er erklärt, wie wir mit Übungen aktiv zu unserer Gesundheit beitragen können und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Krebs, Burn-Out und chronischen Entzündungen vorbeugen können.

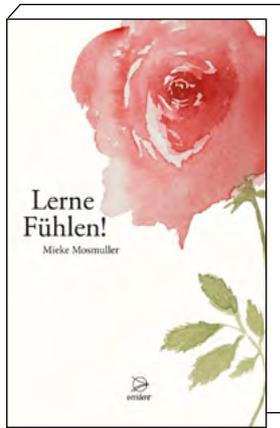
Empfohlen von Brigitte Schmidt

—
BUCHTIPP:
 Weitere
 Buchempfehlungen
 finden Sie auf den
 Seiten 20f, 22 und 25
 dieser Ausgabe
 —

Mehr Büchertipps online: www.abenteuer-philosophie.com ↗



Mieke Mosmuller
Lerne Denken!
 Occident, 2022



Mieke Mosmuller
Lerne Fühlen!
 Occident, 2022



Mieke Mosmuller
Tun!
 Occident, 2023



Ariadne von Schirach
Glücksversuche
 Von der Kunst, mit seiner Seele
 zu sprechen
 Tropen Sachbuch, 2021

Hier werden drei Bücher auf einmal vorgestellt. Sie sind quasi eine Serie, können aber auch unabhängig voneinander gelesen werden.

Jedes der drei Bände hat ungefähr 100 Seiten – aber glauben Sie nicht, dass Sie diese schnell lesen können. Jeder Band enthält eine Serie von praktischen Übungen. Jede einzelne sollte man mindestens eine Woche lang praktizieren, damit sie auch den erwünschten Effekt bzw. die persönliche Erfahrung generieren kann. Denn darauf kommt es der Autorin an.

Im ersten Band: Lerne Denken! wird dem Leser veranschaulicht, wie wenig objektiv wir denken – ohne es überhaupt zu bemerken.

Im zweiten Band: Lerne Fühlen! macht die Autorin das gleiche mit unserem Fühlen. Kann man überhaupt objektiv fühlen? Das ist eine sehr interessante Frage! Jedenfalls wäre die Welt eine andere, wenn wir alle ein Stück weniger in unseren Gefühlen gefangen wären.

Im dritten Band: Tun! werden wir erkennen, warum wir eigentlich handeln und wie wir den Willensimpuls bewusst stärken können.

Die Autorin Mieke Mosmuller ist eine niederländische Ärztin, Schriftstellerin und Philosophin.

Man muss mit ihr nicht immer einer Meinung sein, denn es geht um Objektivität und wahre Freiheit im Denken, Fühlen und Handeln.

Es sind nicht typische Handlungsanweisungs- und Rezeptebücher der heutigen Zeit, sondern tiefe und inspirierende Reflexion für jeden, der sich darauf einlassen möchte. Selbst eines dieser drei Bücher kann Ihr Leben komplett verändern.

Empfohlen von Barbara Friperntinger

Ein Buch, das in keine enggefasste Kategorie einordbar ist und dadurch zu einer kleinen Kostbarkeit wird. Die Autorin behandelt die verschiedensten Themen, von der „Erlernbarkeit des Glücks“ über „Das Pflücken des Tages“ bis zu „Schlaf“, „Wahrhaftigkeit“, „Abenteuer“ oder „Erneuerung“ in einer schlichten, unaufgeregten und dadurch berührenden Sprache. „Glücksversuche“ ist keine trockene Abhandlung einer Philosophieprofessorin. Ariadne von Schirach bringt durch Betrachtungen, tagebuchartige philosophische Überlegungen, persönliche Erlebnisse zum Nach-, Weiter-, Selbst- und Überdenken. Die Rettung der Welt ist zum und durch Glück möglich und am besten beginnen wir damit bei uns selbst. Sind wir nicht selbst unser größtes Glück? Und ist es nicht ein Glück, ein Buch wie „Glücksversuche“ in der Hand zu haben?

Empfohlen von Martinissimo