

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Sorge dich um dich selbst

Übungen in philosophischer Lebenskunst

VON KRISHA KOPS



01. APR 2017

Die Sorge um sich selbst, *epimeleia heautou*, wie sie die antiken Griechen nannten, war über einen langen Zeitraum hinweg das Anliegen der Philosophie. Und wer um sich selbst Sorge trägt, muss mithilfe von Übungen an sich arbeiten. Der Blick wird dafür nach innen gewendet, um so die Wahrheit zu erlangen, die in uns liegt – wenn auch auf einer anderen Seinsebene. In vielen Gedankenrichtungen unternimmt man durch Riten, Meditation und Geistesübungen den Versuch, sein wahres Sein beziehungsweise Nichtsein zu erkennen.

Meditieren

Eine der Hauptübungen in der Antike ist *melete*, bei den Römern *meditatio* genannt. Diese Meditation hat nichts mit dem Kontrollieren von Gedanken zu tun, vielmehr ist sie ein Sinnieren, eine Gedankenübung, in der wir uns an Gutes und Wahres erinnern – damit wir es zur Hand haben, wenn es vonnöten ist. Oft spricht man dabei auch laut vor sich hin, um so das Gedachte noch fester im Bewusstsein zu verankern.

Zum Beispiel wird am Morgen bedacht, was man sich am Tag vornimmt.
Abends hingegen wird kontempliert, was man tagsüber...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
