

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2023)
Heft: 3: Lebenslust

Artikel: Lust und Glück in der antiken Philosophie : Hedonismus ist kein Zuckerschlecken
Autor: Schuler, Andreas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055813>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lust und Glück in der antiken Philosophie

Hedonismus ist kein Zucker- schlecken

Schon die Philosophen der Antike beschäftigten sich mit der Frage nach dem glücklichen und lustvollen Leben. Einige der einflussreichsten Antworten darauf gaben die sogenannten Hedonisten.

Text **Andreas Schuler**

Laut Duden sind Hedonisten Menschen, «deren Verhalten von der Suche nach Lustgewinn und Sinnesgenuss bestimmt ist». Das entspricht der Alltagssprache. Mit Hedonismus verbinden wir Vergnügen, Genuss und Ausschweifung. Hedonisten gelten als frivole Lebewesen, die sich ohne Rücksicht auf andere hemmungslos und impulsgesteuert der Befriedigung ihrer Bedürfnisse hingeben. Mit der ursprünglichen Idee des Hedonismus hat dies allerdings denkbar wenig zu tun.

Durch Lustmaximierung zum Lebensglück

Die Ursprünge des Hedonismus liegen im antiken Griechenland. Ursprünglich diente der Begriff der Bezeichnung einer philosophischen Strömung, deren Merkmal ein zentraler Grundgedanke war: Das höchste Ziel eines jeden Menschen und der eigentliche Weg zum Glück ist die Vermeidung von Schmerz und die Steigerung von Lust. Ein erfülltes Leben ist demnach ein Leben nach dem Lustprinzip.

Einer der bekanntesten Vertreter dieses Ansatzes war Epikur (341–270 v. Chr.), der sich mit seinen Schülern am liebsten im Garten traf, um ihnen die Lebensweise des Hedonismus zu lehren. Dort erläuterte er ihnen, was ein wirklich lustvolles Leben ausmacht. Und eines sei schon mal vorweggenommen: Hemmungsloser Genuss gehörte nach der Auffassung eines Hedonisten wie Epikur definitiv nicht dazu.

Lust an der Bescheidenheit

Leider können wir uns nicht mehr in den Garten zu Epikur setzen und seinen Ausführungen lauschen. Sonst könnte er uns selbst erklären, was es mit dem Hedonismus auf sich hat und was es heisst, die Lust ins Zentrum der Lebensführung zu stellen. Dafür sind wir einige Jahrhunderte zu spät. Wir müssen uns also an die schriftlichen Quellen halten. Darunter befindet sich ein Brief von Epikur an seinen Schüler Moneikeus, worin der Philosoph seinem Schüler die hedonistische Lebensweise erläutert. Die zentrale Botschaft ist dabei die folgende: Wahre Lust erfahren nur diejenigen, welche die Mühe auf sich nehmen, ihre eigenen Bedürfnisse genauestens zu ergründen. Alle anderen sind gemäss Epikur dazu verdammt, blindlings unzähligen Bedürfnissen und Begierden nachzujagen, von denen sie sich die meisten in Wahrheit bloss einbilden. Oder in den Worten des Denkers aus der Antike: «Nicht Trinkgelage und ununterbrochenes Schwärmen und nicht Genuss von Knaben und Frauen und von Fischen und allem anderen, was ein reichbesetzter Tisch bietet, erzeugt das lustvolle Leben, sondern die nüchterne Überlegung, die die Ursachen für alles Wählen und Meiden erforscht und die leeren Meinungen austreibt, aus denen die schlimmste Verwirrung der Seele entsteht.»

Mit dieser Auffassung war Epikur gar nicht so weit von der «Achtsamkeitsliteratur» entfernt, die heutzutage in den Buchhandlungen ganze Regale füllt. Und wer weiss, wäre Epikur ein Zeitgenosse, würde er seine hedonistische Lehre vielleicht in einem Bestseller mit dem Titel «Lustgewinn durch Achtsamkeit» unter die Leute bringen. Oder er würde seinem Publikum vom Talkshowsofa aus erklären, worin sich sein Ansatz von buddhistischen Ansätzen unterscheidet, wie er zum Trend des Minimalismus steht und warum Elon Musk niemals glücklich sein wird ...

Was wollen wir eigentlich?

Die Art und Weise, wie Epikur über die Lust und ihr Verhältnis zum Glück nachdachte, hat Spuren hinterlassen. Ein Beispiel dafür ist das aus dem Buddhismus stammende, schon erwähnte Achtsamkeitskonzept der Gegenwart. Aber auch das Konzept der Askese, das im Christentum und in anderen Religionen weit verbreitet ist, erinnert an die hedonistische Lehre. Denn diese enthält das Versprechen, dass die Befreiung von leeren Begierden Glückseligkeit bringt. Die Grundauffassung des Hedonismus scheint also eine gewisse Überzeugungskraft zu haben.

Allerdings gab es im Verlauf der Geschichte auch unterschiedenen Widerspruch gegen die Lehre von Epikur. Kant etwa hielt bereits den Ansatz für verfehlt, bei den Bedürfnissen beziehungsweise dem Wollen des Menschen anzusetzen, wenn man darüber nachdachte, wie der oder die Einzelne sein oder ihr Leben führen sollte. Im Gegensatz dazu war er davon überzeugt, dass es sinnvoller ist, sich auf die Pflichten – und damit das Sollen – zu konzentrieren. Statt die Landschaft unserer Bedürfnisse zu analysieren, sollten wir uns gemäss Kant auf die Suche nach objektiven ethischen Grundsätzen machen. Denn der deutsche Philosoph war sich sicher, dass ein vernünftiger Mensch sein Handeln nach ethischen Prinzipien auszurichten hat, und nicht nach irgendwelchen Bedürfnissen – seien diese nun eingebildet oder nicht.

Was ist ein lustvolles Leben?

Der Einwand von Kant hat seine Berechtigung. Natürlich ist es wichtig, sich im alltäglichen Handeln immer wieder zu fragen, was aus ethischer Sicht gerade geboten ist und was nicht. Und zudem lebt eine aufgeklärte Gesellschaft nicht zuletzt von der offenen und andauernden Suche nach geteilten ethisch-moralischen Normen, denen man so etwas wie eine objektive Gültigkeit zuschreibt. Insofern war Kants Pochen auf die Ethik und das Sollen also ein Glücksfall.

Trotzdem wäre es schade, wenn wir das hedonistische Prüfen unseres Wollens – und damit die Frage nach einem wirklich lustvollen Leben – ob all der ethischen Grundsatzfragen einfach über Bord werfen würden. Denn es tut uns als Gesellschaft gut, uns hin und wieder zu fragen, was wir eigentlich wollen und ob uns dieses Gewollte tatsächlich zu einem lustvollen und erfüllten Leben verhilft. Und wer weiss: Vielleicht stellen wir dann fest, dass wir vieles von dem, was wir aus ethischen Gründen nicht tun sollten, eigentlich auch gar nicht tun wollen. Oder anders gesagt: Wir stellen fest, dass das von uns Gesollte ja eigentlich ohnehin das von uns Gewollte ist. Und sollten die Hedonisten recht behalten, dann könnte diese Erkenntnis eine ausgesprochen lustvolle sein. ■

Quellen

Höffe Ottfried (Hg.): «Aristoteles. Nikomachische Ethik», De Gruyter, Berlin 2019, ISBN 978-3-11-057874-4

Hossenfelder Malte: «Epikur», C. H. Beck, München 2006, ISBN 978-3-406-54122-3

Kant Immanuel: «Grundlegung zur Metaphysik der Sitten», Suhrkamp, Frankfurt am Main 2007, ISBN 978-3-518-27002-8

Krautz Hans-Wolfgang (Hg.): «Epikur. Briefe, Sprüche, Werkfragmente», Reclam, Dietzingen 2019, ISBN 978-3-15-009984-1