

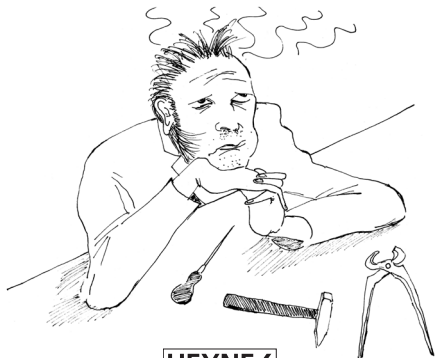
REBEKKA REINHARD

# NACHDENKZEIT

KALENDER 2018

---

Der philosophische Werkzeugkasten  
für 365 Alltagssituationen



HEYNE &  
LUDWIG

## Impressum

© 2017 by Dr. Rebekka Reinhard

© 2017 Deutsche Erstausgabe by Wilhelm Heyne Verlag

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München, [www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlages.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Michael Meller  
Literary Agency GmbH, München

**Texte und Illustrationen:** Rebekka Reinhard

**Redaktion und Kurzbiografien:** Nina Andres, Ernst Dahlke

**Layout, Gestaltung, DTP:** Guter Punkt, München

**Druck und Bindung:** Druckerei Uhl, Radolfzell

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

ISBN: 978-3-453-23831-2

## Danksagung:

Mein Dank gilt Michael Meller und Ernst Dahlke sowie Karl Arnold, Olaf Gulbransson, HOHE LUFT, Instagram und Marilyn Monroe

MONTAG **I. JANUAR**  
NEUJAHR

---

Philosophischer Weckruf am Montag:

Das Jahr liegt frisch ausgepackt  
vor dir — überlege lieber zwei Mal,  
bevor du es in die Pfanne haust!

**Es gibt ein erfülltes Leben trotz  
vieler unerfüllter Wünsche.**

Dietrich Bonhoeffer

# DIENSTAG 2. JANUAR

---

Es ist kalt. Der Himmel trägt ein bleigraues Kleid.  
Du verspürst Halskratzen – und eine herannahende  
depressive Verstimmung.

»Wie jammervoll und nüchtern erscheint mir meine  
Kinderstube, aus der die Märchen verbannt sind.«

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

**Berufe eine Versammlung ein:**

Lade ein paar Freunde und Bekannte ein. Zündet Kerzen an und trinkt Tee. Fangt an zu erzählen. Wärmt euch an euren Geschichten (wahr oder erfunden).

## MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

\* 13. September 1830 in Mähren

† 12. März 1916 in Wien

wurde als ausgebildete Uhrmacherin und Erzählerin bekannt durch ihr Werk »*Lotti. Die Uhrmacherin*«, in dem sie ihre Erfahrungen festhielt. Ihre Warmherzigkeit, soziale Anteilnahme und politische Gesinnung vermittelte sie in ihren Gedichten, Aphorismen und Erzählungen. 1900 bekam sie den ersten Ehrendoktor für eine Frau der Universität Wien.

# MITTWOCH 3. JANUAR

---

Du fragst dich, warum du schon so ewig  
auf diesem Planeten weilst.

»Manches lange Leben dient dazu,  
von den Plänen der Jugend wegzukommen.«

LUDWIG MARCUSE

Blicke zurück, auf das, was Du mal sein wolltest.  
Und, was bist du geworden? Etwas völlig anderes.  
Na und? Das Leben ist eine Reise, keine Zielvorgabe.

## LUDWIG MARCUSE

\* 8. Februar 1894 in Berlin

† 2. August 1971 in Bad Wiessee

war Philosoph, Schriftsteller, Theaterkritiker und erhielt, nach Ausbürgerung durch die Nazis, 1944 die amerikanische Staatsbürgerschaft. Zu seinen Werken gehören *Philosophie des Glücks*, *Mein zwanzigstes Jahrhundert*, *Das Märchen von der Sicherheit* und Biografien über u. a. über *Freud*, *Heine* und *Wagner*.



# DONNERSTAG 4. JANUAR

---

Was, erst den dritten Tag im Büro und schon genervt?

»Arbeit ist das sicherste Kapital.«

JEAN DE LA FONTAINE

Was auch immer du von deiner Arbeit halten magst –  
sie zwingt dich, mit anderen zu reden, sie verschafft  
dir Anerkennung. Oder wenigstens (Selbst-) Erfahrung.

Oder nicht? So oder so, sie bringt dich weiter.

Und sei es zu der unschätzbar wertvollen Erkenntnis,  
dass du schleunigst kündigen solltest ...

## JEAN DE LA FONTAINE

\* 8. Juli 1621 in Château-Thierry, Frankreich

† 13. April 1695 in Neuilly-sur-Seine, Frankreich

wird von den Franzosen als ihr größter Klassiker verehrt, dessen Fabeln fast jedes französische Kind kennt. Er schrieb zunächst erotisch gewagte Verserzählungen nach Novellen von Boccaccio und Ariosto. Um 1665 erst begann er mit der Verfassung seiner berühmten Fabeln, für die er Motive in antiken und aktuellen Quellen fand.

# FREITAG 5. JANUAR

---

Du hast alles, was du brauchst.  
Trotzdem fehlt dir immer etwas (gerade heute).



»Das Glück  
will gepflegt sein.«  
VAUVENARGUES

Schau dir an, was du hast. Nein, nicht deinen Kontostand!  
Die Menschen, die dich lieben. Kümmere dich um sie.  
Und umarme sie dann und wann ...

## **VAUVENARGUES**

**\* 6. August 1715 in Aix-en-Provence**

**† 28. Mai 1747 in Paris**

**interessierte sich für antike Philosophen, die Stoiker und die Bereiche Natur, Liebe oder Leidenschaft der späteren Romantik.**

**Nachdem er den Dienst in der französischen Armee beendet hatte, wandte er sich der Philosophie und Literatur zu. Er war davon überzeugt, dass der Mensch trotz seiner Wankelmütigkeit das Gute in sich hervorbringen kann.**

# SAMSTAG 6. JANUAR

## HL. DREI KÖNIGE

---

Als du heute früh aufgewacht bist, war dein erster Gedanke:  
ER. Der neue Kollege, der dich in den Wahnsinn treibt.

»Mit kranken und irrenden  
Menschen soll man Geduld haben.«

MARTIN LUTHER

Entspann dich. Atme. Denk an Luther.

## MARTIN LUTHER

\* 10. November 1483 in Eisleben

† 18. Februar 1546 in Eisleben

ist Urheber der Reformation, mit der er bedenkliche Tendenzen im christlichen Leben seiner Zeit, wie z. B. den Ablasshandel, verhindern wollte. Obwohl der Theologieprofessor und Augustinereremit mit seinen 95 Thesen im Oktober 1517 eine Kirchentrennung verhindern wollte, kam es zu einer Kirchenspaltung und Bildung der evangelisch-lutherischen Kirche.

# SONNTAG 7. JANUAR

---

Die Ereignisse der letzten Zeit gehen dir an die Nieren.  
So kennst du dich gar nicht. Du fühlst dich von dir verunsichert.

»Das Feste und Starke gehört dem Tode.  
Das Weiche und Schwache gehört dem Leben.«

KONFUZIUS

Deine Empfindsamkeit ist bloß ein Zeichen deiner Vitalität.  
Schreibe auf, was dir dein Herz zu sagen hat, und lerne daraus.

## KONFUZIUS

\* 551 v. Chr. in China

† 479 v. Chr. in China

war ein chinesischer Philosoph, der in seinen Thesen und Lehren eine moralisch einwandfreie, andere Menschen respektierende, gebildete und harmonische Lebensweise verfocht. Für ihn ist ein Mensch nur dann edel, wenn er mit dem Weltganzen in Übereinstimmung lebt. Er wird noch heute als Inbegriff eines weisen Menschen verehrt.



MONTAG 8. JANUAR

---

Philosophischer Persönlichkeitstest  
am Montag:  
Was ist mein Problem?

- a) Mein Job.
- b) Meine Nase.
- c) Ich weiß es nicht.  
Ich weiß nie irgendwas.  
Ich bin nichts wert.

Die Lösung(en) findest du auf der Rückseite des Kalenderblatts.

## LÖSUNG:

- a) beruflich unglücklich → lies Thomas Vašek,  
»Work-Life-Bullshit«
- b) ästhetisch frustriert → lies Erich Fromm,  
»Haben oder Sein«
- c) global unglücklich und frustriert → lies die  
Werke Arthur Schopenhauers

# DIENSTAG 9. JANUAR

---

Du bist bereit für alles, weißt aber nicht,  
worauf du deine unbändige Energie lenken sollst.

»Nicht zu wissen, welchen Sinn unser Leben hat,  
das ist Elend und Verzweiflung.«

THORNTON WILDER

Finde heraus, wer du sein und wofür du leben willst.  
Wage ein paar Experimente. Fordere dich. Umrunde die Welt,  
schreibe ein Buch über den postmetaphysischen  
Freiheitsbegriff oder hilf Leuten, denen du misstraut.  
Da hast du aber eine bessere Idee? Bitte schön!

## THORNTON WILDER

\* 17. April 1897 in Madison, USA

† 7. Dezember 1975 in Hamden, USA

schrieb Theaterstücke, Erzählungen sowie Einakter und arbeitete auch als Übersetzer, er übertrug z. B. Stücke von André Obey und Jean-Paul Sartre ins Englische. Sein Roman *Die Brücke von San Luis Rey* machte ihn berühmt, war auch wirtschaftlich ein Erfolg und bekam 1928 den ersten Pulitzerpreis. Den zweiten erhielt er 1938 für *Unsere kleine Stadt*.

# MITTWOCH 10. JANUAR

---

Seit zehn Minuten versuchst du vergeblich,  
einen Nagel in die Wand zu schlagen.

»Der Held ist einer,  
der fünf Minuten länger  
tapfer ist als der  
gewöhnliche Mann.«

RALPH WALDO EMERSON



Reiß dich zusammen.  
Halte noch ein bisschen durch – schlag weiter.

## RALPH WALDO EMERSON

\* 25. Mai 1803 in Boston, Massachusetts

† 27. April 1882 in Concord, Massachusetts

war einer der angesehensten Naturphilosophen Amerikas.

Der Theologe, Schriftsteller, Essayist, Leiter der Transzendentalisten in Neuengland und entschiedener Gegner der Sklaverei forderte in seinen Schriften und Vorträgen einen grundlegenden Wandel und die Eigenständigkeit der amerikanischen Kultur und Literatur.

# DONNERSTAG 11. JANUAR

---

Du steckst in einer Ehekrise. Irgendwo zwischen Rindsroulade und schmutzigen Socken ist euch die Romantik abhandengekommen.

»Wenn die Ehegatten nicht beisammen lebten, würden die guten Ehen häufiger sein.«

FRIEDRICH NIETZSCHE

Zieh aus – um der Liebe willen.  
(Einziehen kannst du später wieder.)

## FRIEDRICH NIETZSCHE

\* 15. Oktober 1844 in Röcken, Sachsen-Anhalt

† 25. August 1900 in Weimar

studierte Theologie und klassische Philologie in Bonn. Der Philosoph verfasste wissenschaftliche Arbeiten, schrieb Gedichte und komponierte auch. In seinen Schriften kritisiert er u. a. Religion, Philosophie und christliche Moral. Bis heute werden seine Werke diskutiert und unterschiedlich bewertet; zu den bekanntesten gehört *Also sprach Zarathustra*.



# FREITAG 12. JANUAR

---

Soeben ist ein unwiderstehliches Jobangebot hereingeflattert:  
Du könntest nochmal dein Leben ändern und nach New York gehen!  
Dabei wolltest du doch eigentlich ein Kind kriegen.

»Kinder erfrischen das Leben  
und erfreuen das Herz.«

FRIEDRICH ERNST SCHLEIERMACHER

Es gibt keinen richtigen oder falschen Zeitpunkt zum Mutter- oder Vaterwerden. Nicht die Umstände sind entscheidend, sondern der Mut.

## FRIEDRICH ERNST SCHLEIERMACHER

\* 21. November 1768 in Breslau

† 12. Februar 1834 in Berlin

war evangelischer Theologe, Publizist, Staatstheoretiker, Pädagoge, Übersetzer und Kirchenpolitiker. Er galt als bedeutender Autor seiner Zeit, schrieb viele Abhandlungen und Reden über Theologie, war berühmt für seine Predigten an der Berliner Dreifaltigkeitskirche und wird als Urheber der Hermeneutik angesehen.

# SAMSTAG 13. JANUAR

---

Du warst bei Freunden zu Besuch, die ein größeres, tolleres Heim besitzen als du. Eine größere Karriere als du haben sie auch hingelegt. Du bist ziemlich neidisch.

»Muße: der schönste Besitz von allen.«

SOKRATES

**Denk mal scharf nach:**

Was haben deine Freunde von ihrer Immobilie, wenn sie die ganze Zeit arbeiten? Na also.

Genieße, wovon du mehr besitzt als sie, und verschwende deine Stunden nicht mit lächerlichen Seelenregungen.

## SOKRATES

\* 469 v. Chr. in Athen

† 399 v. Chr. in Athen

ging es um Menschenkenntnis, ethische Grundsätze und Weltverständnis. Er selbst hat keine schriftlichen Werke hinterlassen, doch die Gedanken und Erkenntnisse des Philosophen, die er in Athen verkündete, haben seine Schüler Platon (*Apologie des Sokrates, Das Gastmahl*) und Xenophon (*Sokratische Denkwürdigkeiten*) weitergegeben.

# SONNTAG 14. JANUAR

---

Wie du heute früh beim Blick in den Spiegel festgestellt hast, siehst du nicht mehr aus wie zwanzig. Somit kannst du dich eigentlich gleich begraben lassen. Oder?

»Die Moral des modernen Zeitalters hat eine windige Sentimentalität gezüchtet, die als der Übel größtes den Tod hinstellt.«

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Dein Wunsch nach straffer Haut sprengt jede Verhältnismäßigkeit. Anstatt dich über die Vergänglichkeit der Jugend zu grämen, mach dich lieber nützlich und trage zur Verbesserung der Welt bei.

## JOSÉ ORTEGA Y GASSET

\* 9. Mai 1883 in Madrid

† 18. Oktober 1955 in Madrid

lehrte an der Madrider Universität von 1910 bis 1936 Metaphysik.  
Er war Philosoph, Erzähler und Soziologe und gehörte zu Beginn  
des letzten Jahrhunderts zu den wichtigsten Schriftstellern Spaniens.

Noch heute diskutiert wird sein Buch *Der Aufstand der Massen*,  
in dem er z. B. die Wissensspezialisierung bedauert, die zu einer  
geringeren Wissensbreite führt.

MONTAG 15. JANUAR

---

Philosophischer Weckruf am Montag:

Erwache — aber überlege  
erst mal, wozu!

Dumme Gedanken hat jeder,  
aber der Weise verschweigt sie.

Wilhelm Busch



# DIENSTAG 16. JANUAR

---

Zurzeit gehen dir sämtliche Leute auf die Nerven.  
Alles, was sie sagen oder tun, treibt dich zur Weißglut.

»Wenn ich hasse, so nehme ich mir etwas;  
wenn ich liebe, so werde ich um das reicher,  
was ich liebe.«

FRIEDRICH SCHILLER

Erschrecke die Menschen nicht mit zusammengezogenen  
Brauen, beglücke sie lieber mit Zuneigung.  
Und du wirst wieder du selbst sein (nur besser).

## FRIEDRICH SCHILLER

\* 10. November 1759 in Marbach am Neckar

† 9. Mai 1805 in Weimar

konnte nach seinem Medizinstudium u. a. in Mannheim eine Stelle als Theaterdichter antreten, wurde 1789 Professor für Geschichte und Philosophie in Jena und in Weimar ein enger Freund Goethes. Viele Stücke des Dramatikers, Lyrikers, Essayisten und Historikers gehören noch heute zum Repertoire deutscher Bühnen.

MITTWOCH 17. JANUAR

---

Du liegst mit Fieber im Bett und hältst das für einen extrem unproduktiven, ineffizienten Zustand.

»Krankheiten, besonders langwierige, sind Lehrjahre der Lebenskunst und der Gemütsbildung.«

NOVALIS

Betrachte deine Situation lieber als hervorragende Übung in Selbstreflexion, Frustrationstoleranz und Monotasking.

## NOVALIS

\* 2. Mai 1772 in Wiederstedt, Harz

† 25. März 1801 in Weißenfels, Harz

eigentlich Friedrich von Hardenberg, veröffentlichte seine ersten Arbeiten unter dem Pseudonym Novalis. Der Jurist, Mystiker und Dichter entwickelte mit Friedrich Schlegel eine besondere romantische Kunstform für die Literatur. Das Symbol dafür, die »blaue Blume«, spielte erstmals in seinem Roman *Heinrich von Ofterdingen* eine Rolle.

# DONNERSTAG 18. JANUAR

---

Du kannst dein Smartphone nicht finden.  
Du wirst es doch nicht irgendwo liegen gelassen haben?

»Der Verstand  
glaubt stets,  
dass wahr sei,  
was er fürchtet.«

OVID



Glaube deinem Verstand nicht. Er hat nicht recht. Bestimmt nicht!  
Hoffe lieber ...

## OVID

\* 20. März 43 v. Chr. in Sulmo, heute Sulmona  
† um 17 n. Chr. in Tomis, heute Constanta, Rumänien

schrrieb u. a. Gedichte und Klagelieder, deren Hauptthema die Liebe ist. In seiner ersten Arbeit, *Liebeskunst* (Ars amatoria) schildert der Rhetoriker und Poet humorvoll menschliche Schwächen und Befindlichkeiten. Als seine Hauptarbeit aber gelten die *Metamorphosen*, die als das wichtigste Werk der römischen Antike bezeichnet werden.

# FREITAG 19. JANUAR

---

Deine Chefin hat dich zu sich nach Hause eingeladen, und du möchtest natürlich einen glänzenden Eindruck hinterlassen.

»Gutes Benehmen setzt nur Kenntnis der Umgangsformen voraus, echte Höflichkeit dagegen ein feines zartes und gewohntes Gefühl des Wohlwollens gegenüber den Menschen.«

CLAUDE ADRIEN HELVÉTIUS

Noch Fragen?

## CLAUDE-ADRIEN HELVÉTIUS

\* 26. Februar 1715 in Paris

† 26. Dezember 1771 in Paris

war äußerst begabt, vertrat einen absoluten Atheismus und interessierte sich vor allem für philosophische Themen wie den Sensualismus und den Materialismus der Aufklärung. Sein Hauptwerk, *De L'esprit*, in dem er für erotische Toleranz plädierte, verursachte einen Skandal und wurde von Papst Clemens XIII. verboten.



# SAMSTAG 20. JANUAR

---

Endlich Wochenende – aber deine Kinder  
treiben dich in den Wahnsinn.

»Die Erziehung ist das größte  
Problem und das Schwierigste,  
was dem Menschen  
aufgegeben werden kann.«

IMMANUEL KANT

**Bedenke:**

Du hast diese Kinder nicht bekommen, um Spaß zu haben,  
sondern um an ihnen zu wachsen.



Rebekka Reinhard

### **Nachdenkzeit 2018**

365 philosophische Denkanstöße  
(Abreißkalender)

Kalender, Abreißkalender, ca. 367 Seiten, 11,0 x 15,0 cm  
ISBN: 978-3-453-23831-2

Heyne Ludwig

Erscheinungstermin: Mai 2017

Philosophie wirkt – nachdenkenswert, anregende, motivierende Gedanken für jeden Tag

- 365 kluge Sprüche von Philosophen und anderen Geistesgrößen aller Epochen: zeitgemäß interpretiert und für den Alltag aufbereitet
- Themen, die alle bewegen: Zeit, Arbeit, Freiheit, Freundschaft, Liebe, Haben oder Sein, Gut und Böse, Macht, Weisheit, Endlichkeit, Glück, Sinn

In jeder Woche: der philosophische Weckruf am Montag; philosophisches Quiz, Persönlichkeitstest, philosophische Gebrauchsanweisung



[Der Titel im Katalog](#)