

# Das Leben ist hart

Wie Philosophie uns helfen kann, unseren Weg zu finden

*Hoffnung – den Zumutungen des Lebens zum Trotz*

**Kieran Setiya zeigt, wie wir mithilfe der Philosophie den Zumutungen des Lebens begegnen und angesichts von Einsamkeit, Leid und Trauer nach Sinn suchen können.**

Im Grunde ist es fatal: Wir alle streben nach dem schönsten und besten Leben und zugleich müssen wir immer wieder schmerzhaft feststellen, dass die Wirklichkeit böse Überraschungen bereithält. Krankheit, Einsamkeit, Trauer, Scheitern, Ungerechtigkeit – überall begegnet uns menschliches Leid, vor dem wir die Augen nicht verschließen können.

Kieran Setiya zieht daraus die Konsequenz für unser Dasein: Es gilt, uns diesen Zumutungen zu stellen und das Beste aus einem bitteren Los zu machen, das wir alle teilen: der *Conditio humana*. Dazu sollten wir vor allem lernen, das Leid zu akzeptieren, anstatt es zu beklagen. Gestützt auf Erkenntnisse antiker und moderner Philosophen führt uns Setiya behutsam und tröstend vor Augen, wie das gelingen kann und was es letztlich bedeutet, am Leben zu sein.

**Ein kluger wie persönlicher philosophischer Leitfaden, der in schweren Zeiten Hoffnung schenkt.**

»Eine wortgewandte, bewegende, geistreiche und vor allem nützliche Machtdemonstration der Philosophie, die uns hilft, die Stürme des Menschseins zu überstehen.« Oliver Burkeman, Bestsellerautor von ›4000 Wochen‹

»Das Leben mag hart sein, aber Kieran Setiya zeigt uns, wie wir besser darüber nachdenken können und wie uns das – trotz alledem – Hoffnung geben kann.« Katherine May, Bestsellerautorin von ›Überwintern‹

»Wie ein Gespräch mit einem aufmerksamen Freund.« ›The New York Times Book Review‹

»Best Book of the Year 2022«, gekürt von ›The New Yorker‹ und ›The Economist‹



## Das Leben ist hart

Deutsche Erstausgabe  
272 Seiten

ISBN: 978-3-423-28323-6  
EUR 26,00 [DE] – EUR 26,80 [AT]

ET 16. November 2023, 2. Auflage

Format : 12,8 x 21,0 cm  
Übersetzung: Übersetzt von Stephan Gebauer  
Sprache: Deutsch

## Pressestimmen

» Was zählt, ist unser Umgang mit dem, was das Leben für uns bereithält. Kieran Setiyas Buch könnte dabei ein guter Begleiter sein. «

15. Februar 2024 , Oliver Pohlmann , SWR2 Lesenswert

---

» In seinem sehr persönlichen Buch denkt der Philosoph Kieran Setiya über philosophische Rezepte nach, wie mit Schmerz, Angst und Frustration, aber auch mit Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit umzugehen ist. «

1. Juni 2024 , SRF 1, Sternstunde Philosophie

---

» Ein absolut lesenswertes Buch. «

3. Mai 2024 , Medienprofile

---

» Kieran Sefiya gelingt eine literarisch-philosophische Reise, welche ihn seinen subjektiven Antworten auf die Fragen danach, warum Menschen leiden und wie sie sich dieser Tatsache stellen können, näherbringt. «

10. April 2024 , Yannic Niehr , Sachbuch-Couch.de

---

» Mit persönlichen Erfahrungen und literarischen Bezügen leitet uns der US-amerikanische Philosoph Kieran Setiya in „Das Leben ist hart“ dazu an, Utopien loszulassen und die Realität anzunehmen. «

9. März 2024 , Straubinger Tagblatt

---

» Besondere Empfehlung: Ein sehr hilfreicher und nicht weichgespülter Ansatz. «

1. Februar 2024 , yoga-on.com

---