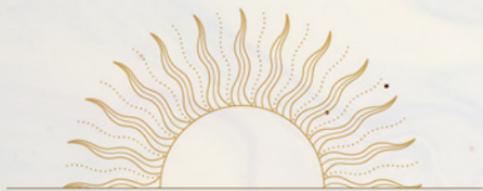


FRÜHSTÜCK  
MIT  
SENECA



EIN PHILOSOPHISCHER  
LEITFADEN FÜR EIN  
GLÜCKLICHES LEBEN

DAVID FIDELER

DAVID FIDELER

# FRÜHSTÜCK MIT SENECA

EIN PHILOSOPHISCHER LEITFADEN  
FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN



FRÜHSTÜCK  
MIT  
SENECA

EIN PHILOSOPHISCHER  
LEITFADEN FÜR EIN  
GLÜCKLICHES LEBEN

DAVID FIDELER

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

1. Auflage 2022

© 2022 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 2022 by David Fideler. All Rights Reserved.  
Die englische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel *Breakfast with Seneca. A Stoic Guide to the Art of Living* bei W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue, New York, NY 10110.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Silvia Kinkel

Redaktion: Silke Panten

Korrektur: Silvia Kinkel

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Autorenfoto S. 292: © Cat Norman

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Oleksandr Briagin; istockphoto.com/Ksenija Purpisa

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-602-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-139-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-140-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für meinen Sohn Benjamin –  
ein bisschen Weisheit zum Hineinwachsen.*



Ich arbeite im Interesse der Nachwelt. Für sie zeichne ich manches auf, was ihr zugutekommen kann.

Seneca *Briefe an Lucilius* 8.2



## INHALT

---

---

VORWORT . . . . .	12
EINLEITUNG . . . . .	18
<i>Ein wahrhaft lebenswertes Leben</i>	
KAPITEL 1 . . . . .	36
<i>Die verlorene Kunst der Freundschaft</i>	
KAPITEL 2 . . . . .	56
<i>Die Zeit wertschätzen: Schieben Sie das Leben nicht auf</i>	
KAPITEL 3 . . . . .	71
<i>Besorgnis und Angst überwinden</i>	
KAPITEL 4 . . . . .	88
<i>Das Problem mit der Wut</i>	

KAPITEL 5 . . . . .	110
<i>Wohin du auch gehst, du bleibst du selbst: Du kannst dir nicht entfliehen</i>	
KAPITEL 6 . . . . .	121
<i>Wie man Widrigkeiten zähmt</i>	
KAPITEL 7 . . . . .	139
<i>Warum Sie sich nie beklagen sollten</i>	
KAPITEL 8 . . . . .	154
<i>Der Kampf mit dem Schicksal: Sich bei Armut und extremem Reichtum bewähren</i>	
KAPITEL 9 . . . . .	171
<i>Niederträchtige Menschenmengen und was sie zusammenhält</i>	
KAPITEL 10 . . . . .	194
<i>Authentisch bleiben und einen Beitrag zur Gesellschaft leisten</i>	
KAPITEL 11 . . . . .	213
<i>Ungeachtet des Todes in vollen Zügen leben</i>	
KAPITEL 12 . . . . .	235
<i>Der Trauer Raum geben</i>	

KAPITEL 13. . . . .	246
<i>Liebe und Dankbarkeit</i>	
KAPITEL 14. . . . .	265
<i>Freiheit, Gelassenheit und dauerhafte Freude</i>	
DANKSAGUNG . . . . .	274
PRAKTISCHE ÜBUNGEN DER STOIKER . . . . .	276
BIBLIOGRAFIE . . . . .	280
ÜBER DEN AUTOR . . . . .	291
ANMERKUNGEN . . . . .	293
INDEX . . . . .	313

## VORWORT

---

---

Meine Beziehung zu Seneca und seinen Schriften änderte sich in jenem Moment, als mein Leben von einer Krise erschüttert wurde. Ich saß in meinem Büro und hatte gerade eine E-Mail von einer lieben Freundin erhalten. Gespannt öffnete ich sie, erwartete, etwas Erfreuliches vorzufinden. Aber der Text schrie mir förmlich entgegen. Nur wenige Augenblicke zuvor hatte sie geschrieben: »Ich habe gerade eine halbe Packung Beruhigungsmittel geschluckt. Ich bedaure den Schmerz, den ich dir in deinem Leben verursacht habe.«

Das war die ganze Nachricht. Mich fröstelte und ungläubig las ich den Text ein zweites Mal. Dann, mit einem Gefühl unbeschreiblicher Trauer, eilte ich zu meinem Wagen, fuhr zu ihrer Adresse und brachte sie in die Notaufnahme. Sie blieb ein paar Tage im Krankenhaus, dann wurde sie in eine psychiatrische Klinik überstellt. Sobald sie dort war, flehte sie mich an, sie dort herauszuholen. Das war der Anfang ihres Martyriums und ich war praktisch die einzige Person, die ihr helfen konnte.

Natürlich war es auch für mich ein Martyrium. Wir hatten uns einst geliebt. Und es fühlte sich buchstäblich an, als wäre der Boden unter mir weggebrochen. Sie hätte sterben können. Zum Glück tat

sie das nicht. Aber für mich waren die heftigen Gefühle und die Verzweiflung, die ich spürte, überwältigend. Es fühlte sich an, als würde auch mein Leben enden: nicht physisch, aber emotional.

Glücklicherweise hatte ich einen guten Freund, der mich einmal in der Woche besuchte. Eine Zeit lang ging ich zu einem Therapeuten. Aber am meisten half mir, dass ich anfang, täglich die Schriften und Briefe von Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr.–65 n. Chr.) zu lesen, um mein mentales und emotionales Gleichgewicht wiederzuerlangen. Vor dieser Krise hatte ich lediglich Interesse an den Schriften von Seneca, danach wurden seine Worte für mich zu Medizin.

Möglicherweise ist es kein Zufall, dass einige von Senecas berühmtesten Schriften lange Botschaften des Trostes sind, geschrieben an besondere Freunde, darüber, wie sie ihre Erfahrungen von Trauer überwinden können. Bei mir jedenfalls hat es funktioniert. Mit der Zeit half mir Senecas kluge und ruhige Stimme, das Gefühl zurückzuerlangen, ein normales menschliches Wesen zu sein. Das brachte mich auch in Kontakt mit einem tiefgründigen Denker, der eine sehr viel tiefere und befriedigendere Vorstellung vom menschlichen Leben besaß als die, zu der uns die heutige Gesellschaft ermutigt. Ich hatte einen klugen Mentor und Begleiter gefunden, der mir einen steten Strom verlässlichen und praktischen Rates spendete: über die menschliche Befindlichkeit, die Psychologie des Menschen und darüber, wie man ein glückliches, gedeihliches Leben führt.

Außerdem entdeckte ich in Senecas Schriften, dass sich im Laufe der letzten 2000 Jahre nichts Wesentliches an der menschlichen Natur verändert hat, wodurch alles, was er sagt, zeitgemäß ist. Eitelkeit, Gier, Ehrgeiz, Streben nach Luxus und ausufernder Konsum – Eigenschaften von Roms elitärer, dekadenter Gesellschaft, die Seneca detailliert beschreibt – sind uns auch heute noch zu eigen.

Aber indem Seneca diesen negativen Eigenschaften entgegentritt, lehrt er den Leser, wie man Furcht und Angst überwindet, wie man unter jeglichen Bedingungen ein gutes Leben führt, wie man zielgerichtet lebt, Spitzenleistung erbringt und kultiviert, wie man einen Beitrag zur Gesellschaft leistet und wie man Trauer und alle Arten von Hindernissen überwindet, die den Weg kreuzen können (und das mit Sicherheit auch tun werden).

Nachdem ich Seneca zum ersten Mal gelesen hatte, kehrte ich wieder und wieder zu seinen Texten zurück. Es gibt immer etwas, an das man erinnert werden muss oder das noch eingehender zu verstehen ist. Und es gibt noch eine andere Dimension bei Senecas Texten: Er hat einen der besten literarischen Stile aller Zeiten, ummantelt seine Gedanken mit prägnanten, epigrammatischen Zeilen wie: »Nicht weil sie [die Ziele] schwierig sind, wagen wir uns nicht an sie heran, sondern weil wir uns nicht an sie heranwagen, sind sie schwierig.«<sup>1</sup> Ralph Waldo Emerson liebte es ebenfalls, Seneca zu lesen und imitierte sogar dessen Stil.

---

Anfangs las ich Seneca morgens nach dem Aufstehen, zu meinem Morgenkaffee. Dann, vor mehr als zehn Jahren, zog ich in die wunderschöne Stadt Sarajevo im Herzen von Bosnien-Herzegowina, wo ich nun mit meiner Frau und meinem Sohn lebe. Natürlich nahm ich Seneca mit auf dieses Abenteuer, und sobald ich mich hier niedergelassen hatte, entwickelte ich eine neue Gewohnheit. Nachdem ich vormittags gearbeitet hatte, spazierte ich den Hügel hinunter und las Seneca während des Mittagessens, direkt neben ein paar antiken römischen Inschriften, die im örtlichen Museum zu sehen waren.

Mittlerweile gehe ich, wann immer es mir möglich ist, zu einem Frühstück mit Seneca – daher der Titel dieses Buches. Ein für mich perfekter Tagesbeginn verläuft daher folgendermaßen: Nachdem ich meinen Sohn zur Schule gebracht und im örtlichen Fitnesscenter trainiert habe, setze ich mich an einen Tisch im Hotel Central, einem wunderschönen Gebäude aus der Österreichisch-Ungarischen Epoche. Dort hole ich meinen E-Book-Reader mit Senecas sämtlichen Briefen und anderen Schriften hervor und bestelle einen Filterkaffee mit Milch und ein Omelett. Das ist mein Lieblingsmorgenritual. Niemand ahnt, was ich da lese, ganz davon zu schweigen, dass ich fast immer denselben Autor lese. In der Regel schaffe ich einen oder zwei Briefe, bevor ich wieder nach Hause gehe.

---

Seneca betont, wie Philosophie und Freundschaft zusammenhängen. Wie er schrieb: »Dies verspricht die Philosophie als Erstes: Gemeinschaftssinn, Menschenfreundlichkeit und geselliges Zusammenleben.«<sup>2</sup> Weil Senecas Hauptwerke Briefe und Essays an verschiedene römische Freunde sind, geschrieben in einem persönlichen und unterhaltsamen Stil, durchzieht der Geist von Freundschaft seine Texte.

Seneca glaubte, dass die wahre Philosophie ein gemeinschaftliches Unterfangen sei – etwas, das wir nicht allein tun, sondern eine Reise, die wir gemeinsam mit anderen unternehmen. In erster Linie schrieb er deshalb Briefe. Aber seine Ideen gehen zurück bis zu Sokrates, für den Philosophie und Dialog eine gemeinsame Reise waren, eine Zusammenarbeit von Freunden.

Natürlich spreche ich nicht davon, was Philosophie in der heutigen akademischen Welt bedeutet, nämlich etwas völlig anderes. Aber die Philosophie in der Antike war eng verbunden mit Freundschaft (siehe Kapitel 1 »Die verlorene Kunst der Freundschaft«). Wenn es möglich wäre, diese Verbindung heutzutage wieder herzustellen, so wäre das eine erfreuliche Entwicklung.

Wegen der Details aus seinem Privatleben, die Seneca in einigen seiner Briefe mitteilt, fällt es dem Leser von heute leicht, Freundschaft für Seneca zu empfinden. Obwohl die in seinen letzten zwei oder drei Lebensjahren entstandenen Briefe der praktischen Philosophie gewidmet sind, hat Seneca seinem Freund Lucilius darin viele private Details anvertraut: wie es ist, alt zu sein, Details über seine Reisen und andere Ärgernisse, wie er beinahe bei einem Asthmaanfall gestorben wäre, und Erzählungen über das verrückte Verhalten der römischen Gesellschaft. (Seneca, der sich inmitten der wohlhabendsten und mächtigsten Menschen Roms bewegte, war einer der Hauptberater Neros, deshalb hatte er jede Art schlechten Verhaltens unmittelbar vor Augen, einschließlich politischer Attentate.)

---

Obwohl heutzutage starkes Interesse am Stoizismus vorherrscht, hat niemand ein Buch geschrieben, das Senecas Lehren für den Durchschnittsleser erklärt, dabei wird Seneca als »der fesselndste und eleganteste Autor des Stoizismus« bezeichnet.<sup>3</sup> Ich hoffe, dieses Buch wird die Lücke füllen und aus der Vogelperspektive eine Betrachtung seines Denkens liefern. (Seneca ist in seinem Denken sehr konsequent, aber seine Gedanken zu konkreten Themen sind über Hunderte von Seiten verteilt.)

Dieses Buch stillt möglicherweise die Neugierde einiger Leser auf Seneca. Aber für diejenigen, die anschließend fortfahren möchten mit Senecas Schriften, oder um ihr eigenes Frühstück mit Seneca abzuhalten, möge dieser Ratgeber als hilfreicher Begleiter bei diesem Unterfangen dienen.

*David Fidler*

## EINLEITUNG

---

### *Ein wahrhaft lebenswertes Leben*

Seneca (ca. 4 v. Chr.–65 n. Chr.) war einer der großartigsten und gelehrtesten Schriftsteller seiner Zeit. Als bedauernswerter Ratgeber des unseligen Imperators Nero wurde er auch einer der weltweit reichsten Männer. Aber dass sich heute so viele Menschen für Seneca interessieren, hat einen anderen Grund: Er schrieb über den Stoizismus, der in den vergangenen Jahren einen enormen Aufschwung erlangt hat.

Die Schule der Stoiker entstand zwar bereits etwa 300 Jahre vor Senecas Geburt in Athen, aber die Schriften der griechischen Stoiker gingen größtenteils verloren. Sie überlebten lediglich in kurzen Zitaten oder Fragmenten. Dadurch wurde Seneca zum ersten großen Schriftsteller des Stoizismus, dessen philosophische Arbeiten uns nahezu vollständig erhalten blieben. Er hatte einen der bestinformierten und neugierigsten Köpfe seiner Zeit und zeigte eine gewagte intellektuelle Freiheit und Offenheit in seinen Schriften. Genau durch diese Eigenschaften wirkt er so modern.

In diesem Buch erkläre ich so klar wie möglich Senecas zentrale Ideen und klugen Lehren. Es ist gleichzeitig eine Einführung in den Stoizismus im Allgemeinen, denn es ist unmöglich, Senecas Denken vollständig zu verstehen, ohne die Ideen des Stoizismus zu kennen, auf denen sein Denken basiert. Um Senecas Ideen näher zu erläutern und zu vertiefen, zitiere ich auch zwei spätere römische Stoiker: Epiktet (ca. 50–135 n. Chr.) und Mark Aurel (121–180 n. Chr.).

## PHILOSOPHIE ALS LEBENSKUNST: STOIZISMUS UND SEINE ANHALTENDE ATTRAKTIVITÄT

Bedenke jetzt weiter, dass der Geist sich daran gewöhnt, sich eher angenehm zu unterhalten, als zu heilen.

Seneca, *Briefe an Lucilius* 117.33

Bevor wir anfangen, den Stoizismus zu erforschen, möchte ich ein verbreitetes Missverständnis aufklären. Stoizismus hat nichts damit zu tun, »sich unnahbar zu zeigen« oder »seine Gefühle in sich hineinzufressen«, was ungesund ist, wie jeder weiß. Seneca war zwar Stoiker, es ist jedoch wichtig, zu erkennen, dass sich die Bedeutung von *stoisch* im Laufe der Jahrhunderte grundlegend verändert hat: Das heutige Wort *stoisch* – mit kleinem *s* – ist losgelöst vom *Stoizismus* – mit großem *S* – der Antike. Während das moderne Wort *stoisch* bedeutet, »seine Gefühle zu unterdrücken«, haben die Stoiker der Antike nichts dergleichen befürwortet. Wie alle anderen hatten auch die Stoiker kein Problem mit alltäglichen, gesunden Gefühlen wie Liebe und Zuneigung. Wie der Philosoph Epiktet

schrieb, sollten die Stoiker »nicht gefühllos wie eine Statue« sein. Vielmehr sollten die Stoiker eine »Therapie für die Leidenschaften« entwickeln, um extreme, heftige und negative Emotionen zu vermeiden, die die Persönlichkeit überwältigen können, so wie Wut, Furcht und Angst. Doch statt diese negativen Emotionen zu unterdrücken, war es vielmehr ihr Ziel, sie durch Verstehen zu verändern.

Einige wichtige Ideen des Stoizismus gehen zurück auf den griechischen Philosophen Sokrates (ca. 470–399 v. Chr.), von dem die berühmte Aussage stammt: »Das ungeprüfte Leben ist nicht lebenswert.« Anders ausgedrückt: »Kenne dich selbst«, denn Selbsterkenntnis ist wichtig für ein glückliches Leben. Sokrates wies zudem darauf hin, dass vergleichbar mit Leibesübungen, die gedacht sind, um unseren Körper gesund zu halten, es auch eine Methode geben muss, die dafür sorgt, dass unsere Seele gesund bleibt. Obwohl Sokrates dieser »Methode« nie einen Namen gab, steckt die unausgesprochene Folgerung darin, dass die Aufgabe der *Philosophie* und des Philosophen in der »Fürsorge für die Seele« besteht.<sup>4</sup>

Diese beiden Ideen – dass Wissen entscheidend ist, um glücklich zu sein und um ein gutes Leben zu führen, und dass die Philosophie eine Art Therapie für die Seele ist – waren wesentliche Grundlagen, auf denen der Stoizismus basierte. Als Schule entstand der Stoizismus etwa 300 v. Chr. in Athen, wo der Philosoph Zenon von Kiton (ca. 334 – ca. 262 v. Chr.) in der bunten Säulenhalle, der Stoa Poikilē, unterrichtete – von daher der Name dieser philosophischen Schule.<sup>5</sup>

Wie auch andere Philosophen dieser Zeit beschäftigten sich die Stoiker intensiv mit der Frage: *Was ist nötig, um ein bestmögliches Leben zu führen?* Wenn die Menschen darauf eine Antwort fanden, davon waren die Stoiker überzeugt, dann könnten sie aufblühen und ein glückliches, besinnliches Leben führen, selbst wenn die Welt verrückt und außer Kontrolle zu sein scheint. Das machte

den Stoizismus zu einer äußerst praktischen Philosophie und erklärt auch die heutige Begeisterung dafür, denn unsere heutige Zeit erscheint den Menschen auf so vielen Ebenen verrückt und außer Kontrolle: sei es gesellschaftlich, politisch, wirtschaftlich oder ökologisch.

*Auch wenn die Welt außer Kontrolle schien, lehrten die Stoiker, dass wir ein sinnvolles, produktives und glückliches Leben führen können. Darüber hinaus kann unser Leben sogar in ungünstigen Situationen immer noch beschaulich und durch psychische Ausgeglichenheit geprägt bleiben.* Es ist diese starke Betonung darauf, ein gutes, sinnvolles und beschauliches Leben zu führen, das den römischen Stoizismus als philosophische Schule so beliebt machte zu den Zeiten von Seneca, Epiktet und Mark Aurel, und es ist auch das, was den Stoizismus heutzutage so populär macht, in Zeiten, die nicht weniger stressig sind.

Diese Betonung darauf, ein gutes Leben zu führen, unterscheidet den Stoizismus auch von der modernen akademischen Philosophie, die aufgehört hat, sich mit praktischen menschlichen Belangen zu beschäftigen, zugunsten abstrakter, theoretischer Probleme, die für die Menschen außerhalb des philosophischen Elfenbeinturms bedeutungslos sind. Aber wie der antike Philosoph Epikur (340–270 v. Chr.) betonte:

Leer ist die Rede jenes Philosophen, durch die kein menschliches Leiden geheilt wird. Denn wie eine Heilkunst nichts taugt, wenn sie nicht die Krankheiten aus dem Körper vertreibt, so nützt auch eine Philosophie nichts, wenn sie nicht das Leiden der Seele austreibt.<sup>6</sup>

Ebenso sahen die Stoiker die Philosophie als einen Weg des Heilens von »Seelenleiden«. Sie sahen darin eine Ähnlichkeit zur »medizinischen Kunst« und bezeichneten den Philosophen sogar als »Arzt für die Seele«. Die Stoiker nannten die Philosophie auch »Lebenskunst«, und Seneca sagte über seine eigenen Lehren, sie seien wie »nützliche Heilmittel«. Er empfand diese Heilmittel als hilfreich beim Behandeln seiner eigenen Befindlichkeiten und wollte sie mit anderen teilen, einschließlich zukünftigen Generationen.<sup>7</sup>

## ACHT ZENTRALE LEHREN DES RÖMISCHEN STOIZISMUS

Wie Sie vielleicht vermuten, hatten die Stoiker zu vielen Themen unterschiedliche Vorstellungen. Dennoch gibt es etliche Kernpunkte, bei denen sich alle römischen Stoiker einig waren. Das machte sie zu Stoikern statt zu Anhängern einer anderen philosophischen Schule. Diese grundlegenden Ideen des Stoizismus werden auch in den Arbeiten Senecas reflektiert, und die meisten davon gehen zurück auf die frühesten griechischen Stoiker.

Wir werden uns in den folgenden Kapiteln eingehender mit diesen acht Kernideen des Stoizismus beschäftigen, es lohnt jedoch, sie an dieser Stelle kurz anzusprechen, um einen kleinen Vorgeschmack auf das zu geben, was folgt. (Sollten Sie sich also lieber später damit beschäftigen wollen, können Sie den nächsten Abschnitt dieser Einleitung auch gern überspringen.)

*»Lebe im Einklang mit der Natur«, um glücklich zu sein.*

Wie viele Denker vor und nach ihnen, so glaubten auch die Stoiker, dass in der Natur Rationalität existiert. Beweise dafür sehen wir in den Mustern, Prozessen und Gesetzen der Natur, die es den Naturformen erlauben, auf hervorragende Art zu arbeiten. Weil die menschlichen Wesen Teil der Natur sind, besitzen auch wir die Fähigkeit, rational und herausragend zu sein. Laut Zenon von Kition, dem Gründer des Stoizismus, wird unser Leben »reibunglos fließen«, wenn wir »im Einklang mit der Natur leben«. (Natürlich kann man sich nur schwer vorstellen, wie man glücklich leben soll, wenn man ständig gegen die Natur kämpft.) Mit der Natur im Einklang zu leben hatte für die Stoiker verschiedene Bedeutungen, eine der zentralen, wichtigsten Bedeutungen bestand jedoch darin, dass wir als menschliche Wesen danach streben sollten, unsere menschliche Rationalität und Exzellenz zu entwickeln.

*Tugend, oder Exzellenz des Charakters, ist das einzig wahre Gut.*

Diese Aussage hat mehrere Dimensionen, ich möchte an dieser Stelle aber nur eine erwähnen: Wenn es Ihnen an Tugend fehlt, werden Sie auch nicht in der Lage sein, etwas anderes auf tugendhafte Weise zu nutzen, sei es zum eigenen Wohl oder dem anderer.

Zum Beispiel betrachteten die Stoiker Geld nicht als ein Gut an sich, da es zwar für Gutes, aber auch für Schlechtes genutzt werden kann. Wenn Sie über Weisheit und Bescheidenheit verfügen, was

beides Tugenden sind, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie Geld auf gute Weise nutzen können. Aber wenn jemand, dem es an Weisheit und Bescheidenheit mangelt, an einem Wochenende ein ganzes Monatsgehalt für Drogen und andere Laster ausgibt, würden nur wenige das als gut oder gesund ansehen – oder auch als gute Weise, Geld zu nutzen. Wie Seneca schrieb, ist »sittliche Vollkommenheit« oder Vorzüglichkeit des Charakters »selbst das einzig wahre Gut, weil ohne sie nichts anderes Gutes existiert«. <sup>8</sup>

Was eine Tugend wie Gerechtigkeit oder Fairness wahrhaft gut macht, ist, dass sie *immer* und beständig gut ist. Im Gegensatz dazu können andere Dinge in gutem oder schlechtem Sinne verwendet werden.

---



---

3

*Manche Dinge sind uns überlassen oder unterliegen gänzlich unserer Kontrolle, andere dagegen nicht.*

Für die Stoiker sind die einzigen Dinge, die vollständig unserer Kontrolle unterliegen, unsere Urteilskraft, Meinung und Entscheidungsfähigkeit, unser Wille und wie wir die Dinge interpretieren, die wir erleben.

Um emotionales Leiden zu verringern, muss sich eine Person auf das konzentrieren, was ihrer Kontrolle unterliegt, und gleichzeitig weiterhin versuchen, für sich selbst und andere ein besseres Leben und eine bessere Welt zu erschaffen. (Damit werden wir in Kapitel 6 »Wie man Widrigkeiten zähmt« und Kapitel 8 »Der Kampf mit dem Schicksal: Sich bei Armut und extremem Reichtum bewähren« eingehend beschäftigen.)

*Wir können zwar nicht kontrollieren, was uns draußen in der Welt widerfährt, aber wir können unsere Beurteilungen kontrollieren und wie wir auf die Ereignisse des Lebens reagieren.*

Das ist höchst bedeutsam für die Stoiker, denn extreme, negative Emotionen entspringen Fehlbeurteilungen oder irrtümlichen Meinungen. Aber wenn wir die fehlerhaften Interpretationen verstehen und korrigieren, indem wir die Dinge anders betrachten, können wir auch die negativen Emotionen loswerden (siehe Kapitel 3 »Besorgnis und Angst überwinden« und Kapitel 4 »Das Problem mit der Wut«).

*Wenn etwas Negatives passiert oder wenn wir vom Pech verfolgt sind, sollten wir uns darüber nicht wundern, sondern es als Chance ansehen, eine bessere Situation zu schaffen.*

Für die Stoiker ist jede Herausforderung oder jede Widrigkeit, der wir begegnen, eine Gelegenheit, unseren inneren Charakter zu testen und weiterzuentwickeln. Zu glauben, dass uns niemals Unglücke ereilen, ist realitätsfern. Stattdessen sollten wir auf unserem Lebensweg *aktiv* mit gelegentlichen Unebenheiten rechnen, die manchmal auch größer ausfallen können (siehe Kapitel 6 »Wie man Widrigkeiten zähmt«).

---

*Tugend oder einen ausgezeichneten Charakter zu besitzen, ist an sich schon eine Belohnung. Aber dies resultiert in eudaimonia oder »Glück«. Dies ist ein Zustand geistiger Gelassenheit und innerer Freude.*

*Eudaimonia* wird unterschiedlich übersetzt mit »Glückseligkeit«, »menschliches Wohlbefinden«, »von einem guten Geist beseelt« und »die bestmögliche Einstellung haben«. Aber für die Stoiker ist vermutlich »ein wirklich lebenswertes Leben« die zutreffendste Übersetzung (siehe Kapitel 14 »Freiheit, Gelassenheit und dauerhafte Freude«).

In einem ihrer berühmten »Paradoxe« oder paradoxen Sprichwörter sagten die Stoiker, dass eine vollkommen weise Person, ein stoischer Weiser, sogar dann *eudaimonia* besitzen würde, wenn er auf der Folterbank gequält wird. Im modernen Verständnis des Wortes »glücklich« können wir einen Menschen wohl kaum so bezeichnen, wenn er gerade gefoltert wird, wir *könnten* uns aber vorstellen, dass er *ein wirklich lebenswertes Leben* lebt, vor allem, wenn er gefoltert wird, weil er sich gegen einen bösen Tyrannen auflehnt.<sup>9</sup> Auf ähnliche Weise haben viele heldenhafte Menschen ihr Leben im Kampf für das Gute gelassen, um der Gesellschaft zu nutzen. Anders ausgedrückt kann das Leben des bestmöglichen Lebens mitunter Schmerz beinhalten.

---

*Wahre Philosophie bedeutet »Fortschritte zu machen«.*

Philosophie beinhaltet kritisches Denken, intellektuelle Analyse und den Versuch, die Welt wissenschaftlich zu verstehen. Aber für die Stoiker ist *Ethik*, die eine praktische Dimension aufweist, letztlich die wichtigste Dimension der Philosophie. Die römischen Stoiker sehen die wahre Philosophie als eine Art Weg, auf dem man Fortschritte in Richtung Tugend erzielt oder einen besseren Charakter entwickelt (siehe Kapitel 1 »Die verlorene Kunst der Freundschaft«).

---

*Es ist unerlässlich, dass wir als Individuen zur Gesellschaft beitragen.*

Die Stoiker waren die prosozialsten Philosophen der Antike. Sie lehrten, dass die Menschheit ein einziger Organismus ist und dass wir, als Teile dieses Organismus, zum Wohl der Gesellschaft als Ganzes beitragen müssen (siehe Kapitel 10 »Authentisch bleiben und einen Beitrag zur Gesellschaft leisten«). Bezeichnenderweise waren die Stoiker nicht nur an der Verbesserung ihres eigenen Lebens interessiert. Sie interessierten sich für die Verbesserung des Lebens der gesamten Menschheit.<sup>10</sup>

## SENECAS LEBEN UND DIE UMWANDLUNG VON WIDRIGKEITEN

Dies ist ein Buch über Senecas Ideen und nicht über sein Leben. Natürlich hängt jedoch beides zusammen, deshalb sind ein paar Details angebracht. (Denjenigen, die mehr über Senecas Leben erfahren möchten, empfehle ich die ausgezeichnete Biografie von Emily Wilson.)<sup>11</sup>

Seneca wurde etwa 4 v. Chr. im heutigen Córdoba, Spanien, in eine wohlhabende, dem Stand der Equites, der römischen Ritter, angehörende Familie geboren. Sein Vater, Seneca der Ältere (54 v. Chr.–39 n. Chr.), war Lehrer für Rhetorik und Redekunst. Ein ausgezeichnete Redner zu sein, war schon im Römischen Reich für eine erfolgreiche Karriere eine unverzichtbare Fähigkeit, und Senecas Familie zeichnete sich darin aus.

Über Senecas Kindheit ist nur wenig bekannt. Aber als er fünf Jahre alt war oder nur wenig älter brachte sein Vater ihn nach Rom. Als Heranwachsender studierte Seneca dort bei verschiedenen Lehrern, einschließlich mehreren Philosophen. Leider litt er von Kindheit an unter einer chronischen Erkrankung, vermutlich eine Kombination aus Asthma und Tuberkulose. Als er etwa 25 Jahre alt war, reiste er zu seiner Tante nach Alexandria in Ägypten, in dem Versuch, die Krankheit zu bezwingen, die möglicherweise durch sein Leben in Rom schlimmer geworden war. Überraschenderweise blieb er zehn Jahre in Ägypten und kehrte erst mit etwa 35 Jahren wieder zurück nach Rom. Zu Senecas Glück verfügte die Tante über politische Beziehungen und dank ihres Einflusses konnte er dem römischen Senat beitreten, als Rom unter der Herrschaft von Caligula stand.

Im vorherigen Jahrhundert war Rom eine Republik gewesen. Aber mit dem Aufheben der Republik besaß der neu geschaffene römische Kaiser in jeder Hinsicht die absolute Macht. Das führte zu schrecklichem Missbrauch ebendieser. Die Regierungszeiten von Caligula (12–41 n. Chr.), Claudius (10 v. Chr.–54 n. Chr.) und Nero (37–68 n. Chr.), unter denen Seneca lebte, waren unvorstellbar korrupt und voller Beispiele für Mord, Vergiftungen, Attentate, sexuelle Untreue (einschließlich Berichten von Inzest), die Verbannung unschuldiger Menschen aus Rom, brutale Folter und andere schreckliche Taten, von denen viele aus einer Laune heraus geschahen. Es war wie eine Seifenoper fürs Fernsehen, die fürchterlich danebengegangen war, aber mit tödlichen Konsequenzen im echten Leben.

Als Senator unter Caligula begann Seneca, ein großes persönliches Vermögen anzuhäufen, was er bis zu seinem Lebensende fortsetzte. Diese finanziellen Belohnungen waren jedoch zweifelhafte Segen, denn als Seneca bis zur Spitze von gesellschaftlichem Status und Macht aufstieg, wurde sein Leben auch zunehmend gefährlicher.

Auf der Höhe seiner beruflichen Laufbahn, unter Kaiser Nero, schien es tatsächlich so, als würde Seneca das Römische Reich regieren – mit der Hilfe von Burrus, dem Prätorianerpräfekten. Nero war nicht mehr als ein Teenager, gerade mal 16 Jahre alt, als er Kaiser wurde. Es mangelte ihm an Erfahrung, um das weltgrößte Imperium zu regieren. Während der ersten fünf Jahre seiner Regentschaft leitete Seneca ihn an, und es lief gut für die beiden Männer und das gesamte Römische Reich. Seneca war gewählter Konsul, das höchste politische Amt, das man in Rom innehaben konnte. Aber nach diesen friedlichen fünf Jahren übernahm Nero die vollständige Kontrolle und legte eine ausgeprägte Mordlust an den Tag. Als Seneca als alter Mann seine *Briefe* schrieb, wusste er, dass sein Leben