

## Seneca

### **Vortrag von Dr. phil. Florian Roth an der Münchner Volkshochschule, xxx**

Sehr geehrte Damen und Herren!

Letzte Woche, genau vor 8 Tagen, wurde ich 50 Jahre alt. Als ich am Wochenende mit Freunden feierte und dazu ein paar Begrüßungsworte sprach, studierte ich davor die Lebensläufe von Philosophen: Was hatten Sie mit 50 Jahren gemacht. Da stieß ich auf Seneca. Er hatte mit ca. 50 Jahren begonnen, einen Jungen als Erzieher unter sein Fittiche zu nehmen, einen gewissen Lucius Domitius Ahenobarbus. Später sollte er unter dem Namen Nero Kaiser werden – und seinen väterlichen Freund und Mentor Seneca zwang er als Imperator zuletzt zum Selbstmord. Na ja, dachte ich und sah auf meine zweieinhalbjährige Tochter: Da werde ich ja hoffentlich erfolgreicher sein mit meinem Erziehungsprojekt.

Mit Seneca habe ich mich aber schon früher beschäftigt. Er war nicht nur politischer Berater und Autor von Dramen und Satiren, nein er war auch ein Philosoph in der Schule der Stoiker. Hier werde ich ja meist von Herrn Dr. Schlüter, dem Leiter des Fachbereichs Philosophie an der Volkshochschule, als Nietzscheaner vorgestellt. Außerdem habe ich ja hier auch viel über Platon referiert. Aber jetzt mit 50 kann ich es ja gestehen: In Wahrheit bin ich Stoiker!

Ich behaupte hier mal ganz frech weg: Sowohl als Individuum in der modernen Welt als auch als politischer Weltbürger kommt man ganz gut zurecht, wenn man sich einige Maximen der Stoa zu Eigen macht.

Vor Jahren habe ich mal einen Vortrag über die philosophischen Grundlagen des Grundgesetzes gehalten – und zwar u.a. mit der These, dass unsere Menschenrechte nicht allein – wie oft gesagt – im Christentum wurzeln, sondern ganz wesentlich auf der stoischen Philosophie und gerade ihrer Ausprägung im römischen Kaiserreich fußen.

Manchmal gilt der Stoizismus ja als Philosophie des sich aus den Weltläufen heraushaltenden Privatmanns, der versucht, sein Leid zu minimieren und in ausgeglichener Seelenruhe sich von den äußeren Wechselfällen des Schicksals nicht beeindruckt zu lassen.

Ich finde beides in der Stoa: Maximen für den politisch engagierten Weltbürger und Ratschläge für den Privatmann, der das ruhige Glück sucht. Und für beides stehen wesentlich Senecas und seine Ratschläge.

### **Aktualität der römischen Stoa**

Sind die Stoiker und insbesondere Seneca denn heute noch aktuell?

Ja – und wie, so meine These. Gerade die Stoiker des römischen Kaiserreichs haben uns vielleicht gerade heute sehr viel zu sagen:

Und dazu muss man ja nicht die Analyse des damaligen, inzwischen verstorbenen FDP-Vorsitzenden Guido Westerwelle teilen, welcher die „spätromische Dekadenz“ der deutschen Gesellschaft beklagte.

Eine Zeit, in der Geld und Ruhm der Maßen mehr gelten als moralische Werte und wissenschaftliche Einsicht; populistische Politiker, die den Massen Brot und Spiele versprechen und die Fakten verdrehen; die Gefahr einer postdemokratischen bzw. postrepublikanischen Entwicklung durch verführerische Führer; Macht und Reichtum wachsen, doch sind sie immer ungleicher verteilt.

Die Welt wird immer globaler, die überschaubare Perspektive der Regionen wird durch grenzüberschreitende Verbindungen relativiert; Traditionen dadurch in Frage gestellt; die Völker vermischt.

Ja, diese Beschreibungen können für Senecas und Neros Rom gelten – aber haben sie so wenig mit der Jetztzeit zu tun?

Ob Nero oder Trump die besseren Populisten sind, sei dahingestellt; im Vergleich jedoch zu Caligula, der ein Pferd zum Konsul ernannt, erscheint die Personalpolitik des neuen US-Präsidenten von höchster Kompetenz zu sein.

Und fanden die Mauern zu Mexiko hin schon im Limes der Römer gegen die Einfälle der barbarischen Germanen oder Briten ihr erstes Vorbild?

Die Lebensmaximen der Stoiker finden gerade in Zeiten besonders Anklang, in denen das Individuum sich wachsender Ohnmacht ausgesetzt fühlt, in dem sich vieles anscheinend krisenhaft verändert, in dem die althergebrachten Perspektiven und Traditionen kleinräumiger Art in Frage stehen. Einerseits indem sie lehrt, wie das Individuum in dieser tosenden Umwelt bestehen kann, andererseits indem sie den kleinen begrenzten Horizont durch ein zeitgemäßes gleichsam modernes Weltbürgertum überhöht – oder gar in einem Umgreifenden gründet (ohne zu traditionellen Religionen Zuflucht nehmen zu müssen).

Schon vor einigen Jahren, als die Finanzkrise die Welt erschütterte – deren Auswirkungen wir immer noch spüren (wenn wir etwa unsere Sparanlagen anschauen), suchte man in der Krise nach dem Rat der Stoiker.

Gut zwei Monate nachdem die Lehman Brothers pleitegingen, schrieb etwa Christian Geyer in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung unter der Überschrift „Stoizismus in der Krise“:

*„Bücher wie ‚Seneca für Manager‘, ‚Rubig Blut mit Marc Aurel‘ oder ‚Unerschütterlich wie Odysseus‘ geben in die Neuauflage. Und soeben hat der renommierte Verlag de Gruyter ein zweibändiges Stoizismus-Handbuch herausgebracht, das, wie man hört, in manchen Führungsetagen bereits Kultstatus genießt. Die Quintessenz dieser Sorte Trostliteratur lautet nicht etwa positives Denken, sondern negatives Denken. Wie Bernhard Zimmermann, einer der führenden Stoa-Forscher, den Managern ins Handbuch schreibt: ‚Standhaft und unerschütterlich bleiben, indem man sich eine noch schlimmere Situation vor Augen stellt‘.“ (Bellende Herzen – Stoizismus in der Krise, Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 20.11.2008)*

Und ein Jahr früher erschien in Frankreich ein Buch von Jean-Claude Cianni, der 10 Jahr PR-Chef einer Fluggesellschaft, der nach Insolvenz und Arbeitslosigkeit in einer persönliche Krise geriet ein Buch unter dem Titel: „Denkpause. Wie mich Seneca aus der Krise holte“ (Paris 2007/Berlin 2008). Darin heißt es u.a.:

*„Als Journalist und PR-Chef habe ich mitgeholfen, unzählige Krisen zu managen. Nun aber bin ich außerstande, meine eigene zu überwinden. [...] Ich bin überzeugt, dass die Unternehmen immens davon profitieren würden, wenn sie ihre die Philosophie – das unermüdliche Fragen im Dienste der Menschheit – sowohl in ihr strategisches Planen als auch ins Management integrieren könnten“ (S. 165 und 166).*

## Bekannte Zitate

Seneca, 4 v. Chr. Im spanischen Cordoba geboren und 65 n. Chr. in Rom durch die eigene Hand gestorben, ist vielleicht nicht der tiefgründigste und originellste Denker der Stoa, jedoch hat keiner wie er die stoischen Weisheiten literarisch und in Form von gut merkbaren Spruchweisheiten auf den Punkt gebracht.

Außerdem fasziniert mich und nicht nur mich seine schillernde Biografie und Persönlichkeit. Ein Philosoph und Literat, der zum Lehrer Neros wurde und ihm auch noch beistand, als er Kaiser war, dann sogar zu einer Art Staatsminister aufstieg und zu einem der reichsten Männer Roms wurde – dann aber, als der Verdacht auf ihn fiel, an einer Verschwörung gegen Nero beteiligt gewesen zu sein, in Ungnade fiel und von seinem einstigen Schüler gezwungen wurde, Selbstmord zu begehen. Das ist doch ein durchaus interessantes Schicksal eines Philosophen. Aber wie Platon in Syrakus, der den Herrscher philosophisch belehren wollte, schien auch knapp vier Jahrhundert später das Trachten seines Wiedergängers nicht von Erfolg gekrönt (Platon überlebte zumindest, auch wenn er angeblich als Sklave verkauft wurde).

Manche erinnern sich noch an den Lateinunterricht, manchen wissen sicher nicht mehr genau, woher solche Zitate stammen: „Nicht für das Leben, sondern für die Schule lernen wir“ (so rum hieß es im Original); „Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht; sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig“; „zu leben heißt zu kämpfen“; „Nie hat es einen großen Geist ohne eine Beimischung von Wahnsinn gegeben“; „eine Hand wäscht die andere“.

All diese Zitate stammen von Seneca.

Bevor wir genauer zu Senecas Spielart der stoischen Philosophie kommen, will ich einiges Allgemeines über die Schule der Stoa und ihren philosophischen Kern sagen.

## Entstehung der Stoa

Die Schule der sog. Stoa entstand um 300 v. Chr. in Athen; benannt wurde sie nach einer Säulenhalle auf dem Marktplatz, der Stoa, in der Zenon von Kiton, der erste Stoiker lehrte.

Philosophiegeschichtlich hat sie mehrere Wurzeln: Die Hauptquelle war die letztlich sokratisch inspirierte Schule der Kyniker (Diogenes in der Tonne ist Ihnen sicher ein Begriff). Deren Name leitet sich von „kyos“, griechisch, der Hund ab. Einfach und bedürfnislos sollte ihr Leben sein – und dadurch autark, selbstgenügsam, nicht abhängig vom äußeren Schicksal.

Eine andere Quelle war die Philosophie Heraklit mit ihrer Vorstellung eines die ganze Welt und die ganze Menschheit durchdringenden vernünftigen Gesetzmäßigkeit – im Logos, der Weltvernunft inkarniert.

Das 3. vordringende Jahrhundert war in Griechenland durch die Auflösung der althergebrachten Ordnung der Stadtstaaten, der Polis, gekennzeichnet, durch die Entstehung des Weltreichs von Alexander des Großen, dessen Zerfall aber keine Rückkehr zur alten Ordnung, sondern zum Entstehen relativ autokratischer Nachfolgereiche führte.

Diese Situation der Auflösung alter überschaubarer Ordnungsformen findet sich dann wieder in der Entstehung des Römischen Weltreichs und vielleicht auch heute wieder unter dem Zeichen der Globalisierung.

## Die Vergleichgültigung des Unverfügbaren

Die zentrale Lebensregel der Stoiker, ihr Rat an uns, wie wir mit Sicherheit trotz aller äußerer Krisen unsere innere Zufriedenheit bewahren können, kann man zusammenfassen als die Vergleichgültigung des Unverfügbaren. Wir können dann souverän und unerschütterlich mit Krisen (gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, persönlichen) umgehen, wenn wir es schaffen, unabhängig von dem zu werden, was nicht in unserer Macht liegt.

Wenn man das, was nicht in unserer Macht steht, als wesentlich für unser Glück ansieht, geht man das Risiko ein, unglücklich zu werden, ohne dass man etwas dagegen unternehmen kann. Der Mensch jedoch, der nur das als wesentlich ansieht, was in seiner Hand liegt, was er unabhängig von den Wechselfällen des Schicksals allein aus sich heraus, autark sozusagen, erreichen kann, wird mit großer Sicherheit ein glückliches, zumindest ein zufriedenes, oder allermindestens ein nicht unglückliches Leben führen.

In diesem Sinne wurden die äußeren Güter bei den Stoikern als so genannte „Adiaphora“ als weder gut noch schlecht betrachtet. Sie werden gleichgültig. Der um 100 n.Chr. lebende freigelassene Sklave Epiktet hat in seinem „Handbüchlein der Moral“ (hier zitiert und resümiert: I, 1-3) sauber Buch geführt, über das, was in unserer Gewalt steht, und das, was von äußeren Umständen abhängt. Unser Eigentum in diesem Sinne sind die Meinungen unserer Vernunft, aber auch unsere Begierden, da diese letztlich von der Zustimmung unserer Vernunft abhängen – soweit waren die Stoiker Rationalisten. Aber alles Äußere, schon unser Körper und sein Wohlbefinden, noch mehr aber „Vermögen, Ansehen, Ämter“ sind nicht wie die Bewegungen unserer Verstandeskraft ganz unser Werk, hängen von äußeren Umständen und dem Tun anderer Menschen ab; wir beherrschen diesen Bereich also nicht souverän. Was in unserer Gewalt liegt, ist frei, kann von anderen nicht „verhindert, noch in Fesseln“ geschlagen werden. Wichtig für eine zufriedene Lebensführung ist es nun, das eine vom anderen zu unterscheiden, und eben nicht fälschlich zu glauben, dass die äußeren Dinge uns wirklich eigen sind. Unsere Meinung gehört uns, aber nicht unser Hab und Gut. Wir besitzen Verstand, jedoch in diesem Sinn keine Kleider – und jeder mögliche Reichtum ist uns nur vorübergehend vom Schicksal geliehen. Mit dieser Einstellung wird uns das Falle unserer Aktien nicht wirklich erschüttern können.

Letztlich stoisch inspiriert ist somit auch das sog. Gelassenheitsgebet des deutsch-amerikanischen Theologen und Philosophen Reinhold Niebuhr, das als Leitspruch der anonymen Alkoholiker Berühmtheit erlangte: *„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

## Seelenruhe und Leidenschaftslosigkeit

Man ist gewappnet gegen alle Krisen, indem man ohne aufwühlende Leidenschaften in Seelenruhe und Ausgeglichenheit sein Leben führt. Um sicher und ruhig, somit zufrieden und glücklich leben zu können, müsste man bedürfnislos werden (d.h. von äußeren materiellen Gütern unabhängig werden – wie Diogenes in der Tonne, der als sog. Kyniker – von Kynos, der Hund, er lebte einfach wie ein Hund – ein Vorgänger der Stoiker war).

Man sollte sich auch von den gefährlichen Leidenschaften trennen, die oft Unglück mit sich brachten. (Die Leidenschaft Leiden schafft – wussten schon die alten Griechen): Leidenschaftslosigkeit heißt *Apatheia* – dies war ein zentrales Ziel der Stoiker (nicht zu verwechseln mit der dumpfen Apathie).

Damit kann man dann die Seelenruhe, die *Ataraxia* erreichen. Wie die Oberfläche eines See ohne Wind (d.h. ohne aufbrausende Leidenschaften), so ruhig sollte der Geisteszustand sein. Montaigne, eine Art Neo-Stoiker der frühen Neuzeit, beschrieb die *Ataraxia* so: „Diese besteht in einer ruhigen und stillen Lebensart, die von allen heftigen Bewegungen frey“.

### **In Übereinstimmung leben (mit Natur, mit Vernunft, mit sich selber)!**

Von den Stoikern ist die Forderung überliefert, „in Übereinstimmung zu leben“ (so Zenon von Kition, 336-264 v. Chr., der Gründe der Stoa). Damit ist wohl eine Art innerer Übereinstimmung gemeint, Harmonie und Ausgeglichenheit, ohne große Ausschläge von „himmelhoch jauchzend“ oder „zu Tode betrübt“.

Der Spruch ist auch in der Form überliefert, man solle in „in Übereinstimmung mit der Natur leben“: damit ist gemeint die natürliche und damit vernünftige Weltordnung, der man sich fügen, mit der man in Harmonie leben sollte. Für Chrysippos von Soli (281/76-208/04 v. Chr.), Zenons Nachfolger, war „das höchste Ziel das Leben in Übereinstimmung mit der Natur, was im Sinne der Tugend zu leben bedeutet; denn zu ihr führt uns die Natur hin“ (Fragment aus der verlorenen Schrift „Über die Natur des Menschen“, zitiert von Diogenes Laertios, VII 87).

Gemeint sein kann auch die Übereinstimmung mit sich selbst. Wenn man mit sich im reinen ist, keine widerstrebenden Antriebe sein eigen nennt, lebt man in Ruhe und Zufriedenheit. „Das höchste Gut“, so **Seneca**, „ist die Harmonie der Seele mit sich selbst“ (Über das glückselige Leben). Da aber für die Stoiker die menschliche Seele Teil einer Weltvernunft war, und diese wiederum die Natur beherrsche, war man, sofern man in Übereinstimmung mit seiner eigenen Natur dachte, fühlte und handelte, auch in Harmonie mit der vernünftigen Natur der Welt. Wir hören hierzu wieder **Seneca**:

*„Glücklich ist also ein Leben in Übereinstimmung mit der eigenen Natur, das nur gelingen kann, wenn die Seele erstens gesund ist, und zwar in dauerndem Besitz ihrer Gesundheit, sodann tapfer und leidenschaftlich, ferner auf schöne Weise leidensfähig, den Zeitumständen gewachsen, um den ihr zugehörigen Körper besorgt, aber ohne Ängstlichkeit; zudem in bezug auf die anderen Dinge, die zur Lebensgestaltung dienen, gewissenhaft, doch ohne übertriebenes Interesse für irgend etwas, willens, die Geschenke des Glücks zu nutzen, nicht aber ihnen zu dienen.“* (Über das glückselige Leben - *De vita beata*). Und an anderer Stelle: *„Wer volle Einsicht besitzt, beherrscht sich selbst, wer sich selbst beherrscht, bleibt sich gleich, wer sich gleich bleibt, ist ungestört, wer ungestört ist, ist frei von Betrübnis, wer frei von Betrübnis ist, ist glücklich: also ist der Einsichtige glücklich und die Einsicht genügt zum glücklichen Leben.“* (Moralische Briefe an Lucilius, XI-XIII, LXXXV, 2)

## Das Glück

Für Seneca liegt das Glück nicht in äußeren Dingen wie Reichtum und Ruhm begründet, denn diese sind ja vergänglich und deren dauerhafter Besitz liegt nicht wirklich in meiner Macht.

Das einzige, was unverlierbar ist, ist die Seele des Menschen, sein Geist und seine innere Haltung, das ist letztlich die Tugend.

Nicht der Ruhm, der Ruf, den man bei anderen hat ist entscheidend, sondern jenes Glück, das letztlich innerlicher und geistiger Natur sei und nur von einem selbst abhängt:

*"Glücklich ist nicht derjenige, den die Leute so nennen, der über das große Geld verfügt, sondern der, dessen Hab und Gut geistiger Natur ist; er ist aufrecht, von erhabener Gesinnung, verachtet, was man allgemein bewundert, kennt keinen, mit dem er tauschen möchte, beurteilt einen Menschen nur nach seinem menschlichen Wert." - Moralische Briefe an Lucilius (Epistulae morales ad Lucilium), V, 45, 9*

Fast kynisch wirkt dann der Sinnspruch: „Nicht arm ist der, der wenig hat, sondern der, der nach mehr verlangt“ (Moralische Brief an Lucilius, I, II, 6).

Was den Menschen teuer zu stehen komme, so **Seneca**, sei nicht der körperliche Hunger, sondern jener nach Ruhm, der Ehrgeiz (Moralische Briefe an Lucilius, VI, LX, 3). Wirklich reich sei, „wer arm an Begierden ist“ (Briefe 29), denn er hat immer genug.

Ehrgeiz und Neid zerfressen uns und hindern uns letztlich daran, glücklich zu sein – anstatt dem Glück zu dienen:

*"Das Unsere sollte uns unverglichen freuen: Nie wird einer glücklich sein, den das größere Glück eines andren wurmt." (De Ira, III, 30)*

Und die Scheinriesen der spätrömische VIPs, Stars und Sternchen muss man sich nicht zum Vorbild nehmen:

*„Wer aufgrund seines Reichtums und seiner Ehrenstellung einen höheren Rang einnimmt, ist nicht groß. Warum erscheint er aber als groß? Weil man ihn mit dem Sockel misst.“ (Moralische Briefe an Lucilius, IX, LXXVI, 31)*

Zu sehr am Besitz zu hängen, kann auch bedeuten, sich selbst, seinen innersten Seelenkern aufzugeben, darum:

*"Prüfe, ob du lieber dich oder etwas von dem Deinigen aufgeben willst." - Moralische Briefe an Lucilius II, XIX, 4*

Auch in einer Zeit ohne die technischen Massenmedien der Gegenwart war die Gefahr groß, sich mehr nach dem Urteil der großen Menge zu richten als nach dem eigenen wohlwogenen Urteil:

*"Nichts bringt uns in größere Übel als wenn wir uns nach dem Gerede der Leute richten die für das beste halten was »allgemein angenommen« ist, nicht nach Vernunftgründen, sondern nach Beispielen leben." - Vom glücklichen Leben (De Vita Beata), I, 3*

Wie stimmten nun jene Lebensmaximen mit dem eigenen Vorbild zusammen? Seneca war wie angedeutet einer der reichsten Männer seiner Zeit, was sicher auch mit seiner Machtstellung im unmittelbaren Umkreis des Kaisers Nero zu tun hatte.

Der Senator Publius Suillius Rufus klagte Seneca an:

*„Welcher Weisheit, welchen philosophischen Lehren habe er (gemeint: Seneca) es zu verdanken, dass er innerhalb von vier Jahren kaiserlicher Freundschaft dreihundert Millionen Sesterzen erworben habe? In Rom erbeute er Testamente kinderloser Personen wie bei einer Treibjagd, Italien und die Provinzen würden durch ungeheuren Wucher ausgesaugt!“<sup>[6]</sup>*

Zum Vergleich: Zu Augustus Zeiten konnte man sich für eine Sesterze einen Liter Wein kaufen. Seneca war also umgerechnet Euro-Milliardär.

Gegen den Vorwurf der Doppelmoral und des Widerspruchs zwischen Praxis und Theorie argumentierte er:

*„Hör also auf, den Philosophen das Geld zu verbieten! Niemand hat die Weisheit zur Armut verurteilt. Der Philosoph wird reiche Schätze besitzen, die aber niemandem entrissen sind, nicht von fremdem Blut triefen, erworben sind ohne Unrecht an irgendwem, ohne schmutzige Herkunft.“<sup>[70]</sup>*

Man dürfe also ruhig reich sein, wenn man das Geld tugendhaft erworben habe – und, dies ist hinzuzufügen, man nicht zu sehr an dem eigenen Reichtum hänge.

### **Nutze die Zeit – verschwende sie nicht**

Man dürfe nicht vor dem Verlust des Reichtums und der äußeren Stellung angst haben, man müsse sich eben auf das besinnen, was in der eigenen Macht steht. Dann müsste man nicht den nächsten Tag fürchten und könnten ihn Ruhe sein Leben, sein Zeit verbringen.

*"So kommt es, daß du weniger vom morgigen Tag abhängig bist, wenn du den heutigen in die Hand nimmst." [WQ] - Moralische Briefe an Lucilius (Epistulae morales ad Lucilium), I, I,*

Diese Zeit ist aber ja ein begrenzte. Wichtig war für Seneca, mit ihr bewusst umzugehen, bewusst sein Leben zu führen, statt es von anderen oder von dumpfen Begierden führen zu lassen:

*"Schimpflich ist es, nicht zu geben, sondern sich treiben zu lassen und mitten im Wirbel der Dinge verblüfft zu fragen: Wie bin ich bloß hierher gekommen?" - Moralische Briefe an Lucilius (Epistulae morales ad Lucilium), IV, XXXVII, 5*

Man soll sich nicht treiben lassen, sondern die Richtung seines Lebens selbst bestimmen:

*"Wenn man nicht weiß, welchen Hafen man ansteuert, ist kein Wind günstig." - Moralische Briefe an Lucilius (Epistulae morales ad Lucilium), VIII, LXXI, 3*

Nutze die Zeit, verschwende sie nicht. Und eine besonders gefährliche Art der Verschwendung ist, das Richtige immer hinauszuschieben, mehr in der Zukunft der Pläne als in der Gegenwart der Verwirklichung zu leben. In seiner Schrift „Von der Kürze des Lebens“ schrieb **Seneca**:

*„Nun aber bringt doch den allergrößten Verlust an Lebenszeit das Hinausschieben mit sich. Man lässt gerade den bestehenden Tag verstreichen und bestiehlt die Gegenwart, weil man sich auf das Späterkommende vertröstet. Das größte Hindernis des Lebens ist die Erwartung, die sich auf den nächsten Tag richtet und das Heute verliert.“ (Von der Kürze des Lebens IX)*

Wir modernen, immer gehetzten Menschen klagen über die wenige Zeit, die uns bleibt. Doch das wahre Problem ist die Zeit, die wir einfach verstreichen lassen, ohne sie ernsthaft zu füllen. **Seneca** schrieb:

*„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ (Von der Kürze des Lebens - De Brevitate Vitae 1, 3) – „Ein kleiner Teil des Lebens ist es, während der wir leben. Die übrige Spanne insgesamt allerdings ist nicht Leben, sondern einfach Zeit“ (ebd, 2, 2)*

Nutze also jeden Augenblick. Nicht indem du dich blind in den Genuss oder die Arbeit stürzt, beides auf ähnliche Weise eine Flucht, sondern indem du bewusst lebst und offenen Auges entscheidest, wie du deine Stunden nutzt. Das Leben im Heute heißt nicht, das Morgen zu vergessen und unvernünftig zu handeln, sondern im jeden Moment das richtig Erkante tun und nicht mit Ausreden über das Morgen das Heute zu versäumen. **Seneca** riet: *„Alle Stunden umfasse mit beiden Armen. So wirst du weniger vom Morgen abhängen, wenn auf das Heute du die Hand legst.“ (Moralische Briefe an Lucilius, I, I, 2)* Oder noch drastischer Marc Aurel: *„Du machst Dir Dein Leben leichter, wenn Du jeden Tag so lebst, als wäre es Dein letzter.“ (Selbstbetrachtungen)*

Das heißt höchste Konzentration, nicht Zerstreuung – Konzentration auf das Wesentlich, statt das geschäftige Umherschweifen, statt dem Stress, immer und überall sein zu wollen. Denn, so **Seneca**, *„nirgendwo ist der, der überall ist“ (Moralische Briefe an Lucilius, I, II, 2)*

Bewusstsein ist entscheidend. Bewusst mit Verstand und Charakter handeln, das Leben in die Hand nehmen und es führen, statt von anderen oder anderem geführt werden. Wenn man irgendwo angelangt ist, muss man Rechenschaft geben, warum man dahin gekommen ist, statt verdutzt zu fragen, was einem an diesen Punkt des Lebens denn getrieben hat. Das heißt Freiheit. *„Schimpflich ist es“*, so **Seneca**, *„nicht zu gehen, sondern sich treiben zu lassen und mitten im Wirbel der Dinge verblüfft zu fragen: Wie bin ich bloß hierher gekommen?“ (Moralische Briefe an Lucilius, IV, XXXVII, 5)*

Man solle auch nicht seine Zeit leichtfertig verschenken. Man werde ja auch nicht gedankenlos an den erstbesten sein Eigentum dahingeben. Aber wie oft geben wir Menschen und Dingen Zeit als Spende, ohne nachzudenken, ob das nicht eine Verschwendung ist. Mit der Zeit soll man geiziger sein als mit dem Besitz.

Und die beste Entscheidung bei der Verteilung der Zeit, bei der Auswahl der Beschäftigungen im Leben ist, und damit kann ich sie beruhigen, dass sie heute keine Zeit verloren haben, jene mit der Philosophie. Also das Nachdenken, die Reflexion über das richtige Leben, die Voraussetzung bewusster Lebensführung. Das ist wahre Muße, so **Seneca**: *„Einzig von allen sind der Muße hingegeben, die für Philosophie Zeit haben, sie allein leben“ (Von der Kürze des Lebens, XIV 1)*

## **Gelassenheit angesichts des Todes**

Den Tod nicht zu fürchten, dies lehre auch die Philosophie. Schon Platon hatte Philosophie düster als Sterben lernen definiert. Und **Seneca** schrieb: *„Leben muss man ein Leben lang lernen, und, darüber wirst du dich vielleicht am meisten wundern: ein Leben lang muss man sterben lernen.“ (Von der Kürze des Lebens*



Der Tod war für die Stoiker kein Schrecken, sondern ein beruhigender Notausgang. Vor großen Schmerzen und Unglück blieb für den Stoiker immer der Ausweg, sich durch den Selbstmord aus diesem Leben zu stellen. Und dem Tod selber, so exerzierte es **Seneca** etwa beispielhaft vor, sollt man mit Fassung und Ruhe, gar mit Gleichgültigkeit ins Auge schauen. Für **Seneca** verlor der Tod in der philosophischen Betrachtung jeglichen Stachel. Er ist das Ende alles Leidens und gerade jener erstrebte Bewegungs- und Schmerzlosigkeit in absoluter Ruhe:

*„Der Tod löscht alle Schmerzen aus. Er ist ihr Ende, und über ihn geht unser Leiden nicht hinaus. Er führt uns wieder in den gleichen Ruhezustand zurück, in dem wir uns vor der Geburt befunden haben.“ (Trostschrift an Marcia, XIX, 5)*

Der große Rhetoriker Cicero schließlich beschrieb das Ideal des stoischen Weisen folgendermaßen:

*„Ein solcher ist bereit, Schmerzen zu ertragen, denn er weiß, dass die größten mit dem Tode enden, dass die kleinen viele Pausen der Ruhe haben und dass man Herr der mäßigen Schmerzen werden kann, so dass die erträglichen ausgehalten werden können, und bei den härteren man mit Seelenruhe das Leben, wenn es nicht gefällt, wie ein Theater verlassen kann.“ (Fünf Bücher über das höchste Gut und Übel, 1. Buch, Kapitel XV, § 49)*

Für ihn war nicht der Tod zu fürchten, einzig „die Vorstellung des Todes“ flöbe uns Schrecken ein – und über unsere Vorstellung können wir uns zu Herrn machen. Für Seneca ist der Tod an und für sich „weder gut und böse“; alles hänge von uns ab; er kann auch Erlösung sein:

*"Der Tod löscht alle Schmerzen aus. Er ist ihr Ende, und über ihn geht unser Leiden nicht hinaus. Er führt uns wieder in den gleichen Ruhezustand zurück, in dem wir uns vor der Geburt befunden haben." - Trostschrift an Marcia (Ad Marciam de consolatione), XIX, 5*

Weniger der Tod als im Gegenteil die übertriebene Liebe zum Leben kann uns zum Unglück führen:

*„Es gibt nur eine Kette, die uns gefesselt hält, nämlich die Liebe zum Leben. Wir dürfen sie nicht von uns weisen, aber wir müssen ihren Druck mindern, damit uns unter dem Druck der Umstände nichts zurückhalte und hindere bereit zu sein, unverzüglich das zu tun, was einmal doch geschehen muss.“[84]*

Der zeitlebens kränkliche Seneca, er litt an Asthma, hat auch schon weit vor seinem wirklichen Freitod den selbstgewählten Ausweg aus dem Leben als Möglichkeit formuliert, wenn er etwa über den wahrhaft Weisen schrieb:

*„Dann wirft er die Fessel von sich, und er tut das nicht bloß in der äußersten Not; sondern sobald das Schicksal anfängt, ihm verdächtig zu werden, geht er gewissenhaft mit sich zu Rate, ob er sofort ein Ende machen soll.“[89]*

Letztlich bleibt der Tod, der selbst gewählte, das höchste Residuum der Freiheit:

*„Für das Leben muß jeder auch Rücksicht nehmen auf die Billigung anderer, den Tod bestimme er ganz nach eigener Wahl; je mehr nach unserer Neigung, desto besser.“[92]*

## Fatalismus

Das Leben nun ist immer viel weniger ein selbstgewähltes, sondern ein vom Schicksal bestimmtes.

Ins Schicksal sollte man sich gefügig ergeben: „*fata volentem ducunt, nolentem trahunt!*“ (Seneca: Moralische Briefe an Lucilius, VVII, XVIII, 107, 11; auch Kleantes von Assos, 331-233 v. Chr., „Hymnus an Zeus“, zugeschrieben). Das Schicksal führt den, der in es einwilligt, den, der nicht willig ist, zieht es. Dies war ein typisches Sprichwort der Stoiker: Es hat keinen Sinn, gegen das Unvermeidliche zu rebellieren, sich dagegen aufzulehnen. Wer in das Schicksal einwilligt, es bejaht, wird besser leben, als der, der sich gegen den Zug der Kette wehrt – dem wird sie ins Fleisch schneiden – genau wie bei einem Hund, der sich dem Zug der Leine beugen oder vergebens versuchen kann, ihm zu widerstehen). Die stoische Philosophie war also wesentlich fatalistisch. Man wird – so die Stoiker – mit Krisen am besten fertig, indem man in den Lauf des Schicksals einwilligt, statt sich gegen das Unvermeidliche zu sträuben.

Dann wird man nicht willenlos Objekt des Schicksals, sondern geht mit ihm selbstbewusst und aufrecht Seite an Seite:

*„Menschen von Wert arbeiten hart, bringen Opfer und werden zum Opfer, und zwar aus eigenem Willen; sie werden nicht vom Schicksal geleitet, sondern sie folgen ihm und halten gleichen Schritt; hätten sie es gekannt, wären sie ihm vorausgegangen.“* [5]

Seneca versuchte die Menschen krisenfest zu machen, indem er sie davor warnte, das Leben für planbar und die Zukunft für voraussehbar zu halten:

*„Wie töricht ist es, über sein Leben verfügen zu wollen; wir sind nicht einmal Herr über den morgigen Tag! Ob, wie unsinnig ist die Hoffnung jener, die langwierige Dinge unternehmen [...]! Alles, glaube mir, ist auch dem Glücklichen ungewiß; niemand darf sich von der Zukunft das Geringste versprechen.“* (Moralische Briefe an Lucilius, XVII, CI, 4)

Die Betonung der Allgewalt des Schicksals mag wie eine Verneinung der menschlichen Freiheit klingen. Aber für die Stoiker galt das Umgekehrte: Freiheit, so **Seneca**, „erreicht man durch nichts anders als durch Gleichgültigkeit gegen das Schicksal“ (Vom glückseligen Leben, IV, 4). Oder, wie die früh gestorbene Janis Joplin sang: „Freedom's just another word for nothing left to lose“ (Me and Bobby McGee)

Seneca warnte davor, sich seiner Position angesichts der Allgewalt des Schicksals zu sicher zu sein.

*„Niemanden hat das Schicksal so emporgehoben, dass es sich ihm nicht ebenso oft in seiner bedrohlichen Gestalt gezeigt hätte wie in seiner Gunst. Traue nicht dieser Windstille: ein Augenblick genügt, um das Meer aufzuwühlen. An demselben Tag, wo die Schiffe noch um die Wette fahren, wurden sie von den Wellen verschlungen. Sei gefasst darauf, dass ein Räuber, dass ein Feind dir das Schwert an die Gurgel setzt.“* (Briefe an Lucilius 4, 7f.)

Auf das Schlimmste gefasst zu sein, damit durch diese seelische Vorbereitung auf dessen Eintreten der Schrecken der Schicksalsschläge schwindet, das war eine typisch stoische Lebensregel. Und sie erscheint heute nicht weniger aktuell.

## Der stoische Philosoph als politischer Mensch

Manchmal erscheint die Stoa als Moral des sich von aller Politik enthaltenen Privatmenschen. Doch Seneca war ein politischer Mensch, für Jahre vielleicht einer der mächtigsten Männer in der Politik des Römischen Weltreichs. Der stoische Weise hatte auch seine Pflichten für das Allgemeine, die aber nicht bis zur Aufopferung des eigenen Seelenheils ging:

*„Je nach der Lage des Staates und den Fügungen des Schicksals werden wir vorankommen oder auf der Strecke bleiben, jedenfalls werden wir tätig sein und nicht der Furcht unterliegen und dadurch in Reglosigkeit verfallen. [...] Wenn du aber in eine weniger günstige Lage des Staates gerätst, musst du dich mehr ins Privatleben zurückziehen und dich mit der Wissenschaft beschäftigen, wie auf gefahrvoller Seefahrt sofort einen Hafen anlaufen, nicht auf deine Entlassung warten, sondern von selbst zurücktreten.“*<sup>[6]</sup>

Das war natürlich sehr autobiografisch und hatte mit dem Entschluss zu tun, als sich Neros Herrschaft zum Schlimmen wendete, sich aus der Politik zurückzuziehen.

Den Vorwürfen, die ihm angesichts dieses Rückzugs gemacht wurden, hat er sich etwa mit diesen beiden Argumenten philosophisch erwehrt:

*„Erstens, dass man sich auch schon von früher Jugend an ganz der Betrachtung der Wahrheit widmen, die Kunst des Lebens suchen und sie in Abgeschiedenheit üben kann; zweitens, dass man besonders, wenn man aus seiner Dienstzeit ehrenhaft entlassen wurde, in fortgeschrittenem Alter, dies mit sehr guter Berechtigung tun kann [...] Als Grund ist aber besonders der folgende offensichtlich: wenn der Staat zu verkommen ist, als dass man ihm helfen könnte, wenn er in Übeln versinkt, wird sich der Weise nicht ohne Aussicht einsetzen und sich nicht aufopfern, wenn er nicht helfen kann.“*

Je nachdem wir die Weltläufte sich gestalten, kann der Mensch der einen oder der anderen Bestimmung folgen, der praktischen oder der theoretischen, der *vita activa* oder der *vita contemplativa*:

*„Wir sagen, das höchste Gut sei, gemäß der Natur zu leben: die Natur hat uns zu beidem geschaffen, zur Betrachtung der Welt und zum Handeln.“*<sup>[79]</sup>

## Der Stoiker als Weltbürger

Solange aber politisches Engagement möglich und geboten erscheint: wie soll sich dieses gestalten?

Natürlich muss man auch hier die stoischen Prinzipien walten lassen und tugendhaft und uneigennützig handeln.

Seneca wurde in die Zeit des Römischen Weltreichs geboren und auf die ganze Welt bezogen, gleichsam kosmopolitisch war die Ethik der Stoiker im Besonderen und die von Seneca im Allgemeinen.

Wenn laut der Stoa die ganze Welt und damit die ganze Menschheit von der Gesetzlichkeit des Logos bestimmt ist, also von einer Weltvernunft, die in der individuellen Vernunftbegabung aller Menschen ihre Entsprechung hat; ja dann sind letztlich alle Menschen als vernunftbegabte Wesen auf eine Ebene zu stellen und gleichberechtigt:

*„Dieselben Anfänge haben alle Menschen, denselben Ursprung; niemand ist vornehmer als ein anderer, außer wenn er sich durch eine aufrechte und aufgrund guter Charaktereigenschaften bessere Gesinnung auszeichnet.“*<sup>[113]</sup>

Wer oben und wer unten ist, kann sich mit dem Schicksal ändern:

*„Platon sagt, es gebe keinen König, der nicht von Sklaven, und keinen Sklaven, der nicht von Königen abstamme. Der Wechsel der Zeit hat all dies durcheinander geworfen und das Schicksal hat alles mehrfach umgekehrt. [...] Der Verstand verleiht den vornehmen Rang, und er kann sich aus jeder Lebenslage über das Schicksal erheben.“*<sup>[114]</sup>

Und auch, sehr ungewöhnlich für seine Zeit, deutete er die Gleichberechtigung von Mann und Frau an:

*„Wer sollte denn gesagt haben, dass die Natur bei der geistigen Ausstattung von Frauen böse verfahren sei und ihre Vorzüge eng beschränkt habe? Glaube mir, sie haben die gleiche Kraft, die gleiche Fähigkeit zum sittlich Guten, wenn sie nur wollen; Schmerz und Anstrengung ertragen sie genauso gut, wenn sie es nur gewohnt sind.“*<sup>[132]</sup>

Und genauso gegen den Geist der Zeit relativierte er den Unterschied zwischen Herrn und Sklaven (ohne jedoch daraus die Konsequenz zu ziehen, alle seine Sklaven freizulassen):

*„Ich will mich nicht auf ein unerschöpfliches Thema einlassen und die Behandlung der Sklaven diskutieren, denen gegenüber wir so arrogant, grausam und herablassend sind. Doch kurz zusammengefasst lautet meine Lehre folgendermaßen: Du sollst mit deinem Untergebenen so leben, wie du wünschst, dass dein Vorgesetzter mit dir lebe. [...] Sei gütig und höflich zu deinem Sklaven, beziehe ihn in die Unterhaltung ein, gib ihm Zutritt zu deinen Besprechungen und Gelagen. [...] Einige mögen deine Tischgenossen sein, weil sie dessen würdig sind, doch andere sollten es noch werden. Denn sofern sie aufgrund ihres rohen Umgangs noch das Verhalten von Sklaven zeigen, wird das Tischgespräch mit Gebildeteren sie dieses Verhalten ablegen lassen. Es stimmt nicht, lieber Lucilius, dass du nach einem Freund bloß auf dem Forum oder in der Kurie suchen kannst; wenn du sorgfältig und aufmerksam bist, wirst du ihn auch in deinem Haus finden. Guter Stoff bleibt oft ungenutzt, weil der Bildner fehlt. Versuche es, und du wirst es erleben.“*<sup>[134]</sup>

Seneca war ein wahrer Weltbürger und die ganze Erde war für ihn Vaterland; also ein globaler und immens aktueller Denker – und wieder mit einem Zitat von ihm möchte ich schließen, das auch uns zum Vorbild gereichen kann:

„Daher sind wir Stoiker [...] nicht auf die Mauern einer einzigen Stadt beschränkt, sondern stehen im Austausch mit dem gesamten Erdkreis und erkennen in der ganzen Welt unser Vaterland: So wollen wir für unsere **sittlichen** Bestrebungen ein größeres Betätigungsfeld gewinnen.“<sup>[127]</sup>