

## Eins

# Stoische und andere Weise

## Einführung

### Der Wunsch nach Befreiung vom Leiden

Manchmal sind es Kleinigkeiten, die einen aus der Fassung bringen können: Während meines Sommerurlaubs in Italien fuhr ich mit dem Auto von Riccione nach Rimini. Als ich am Flughafen vorbei kam, blickte ich kurz nach links zum Flughafengebäude, sah die rote Ampel nicht und knallte trotz Vollbremsung auf ein bereits stehendes Fahrzeug. Die Italienerin stieg aus dem Wagen vor mir aus, schimpfte und trat gegen ihre abgefallene Stoßstange. Beide Autos waren trotz Blechschaden noch fahrtüchtig; verletzt war zum Glück niemand.

Zurück in meiner Unterkunft las ich Epiktet, um mich ein wenig zu beruhigen: Wenn man etwas vorhat oder unternehmen will, dann solle man sich klarmachen, was genau man da eigentlich vorhat. Wenn man zum Beispiel zum Baden geht, solle man sich vorstellen, wie es eben in einer Badeanstalt zugeht, man werde nassgespritzt, beschimpft und bestohlen. Man werde mit größerer Ruhe und Sicherheit hingehen, wenn man sich von vornherein klarmacht, dass man baden und seine sittlichen Grundsätze bewahren wolle. Das gelte auch für alles andere. Denn wenn einen beim Baden etwas störe, werde man sich sagen können, dass man nicht nur baden, sondern auch seinen Grundsätzen und seiner stoischen Haltung treu bleiben wolle: „Das tue ich nicht, wenn ich mich über derartige Vorgänge ärgere.“<sup>1</sup>

---

1 Epiktet, Handbuch der Moral, zitiert nach Epiktet, Teles, Musonius: Ausgewählte Schriften, hrsg. und übersetzt von Rainer Nickel, Zürich 1994, 4, S. 15;

War mein Urlaub jetzt beendet? Konnte ich eigentlich mit dem zerbeulten Wagen zurück über den Brenner nach Deutschland fahren? Ich versuchte mir im Sinne Epiktets klar zu machen, dass, wenn man am Straßenverkehr teilnimmt und mit dem Auto fährt, Unfälle eben passieren können. Statt froh zu sein, dass weiter nichts passiert ist, machte ich mir Sorgen.<sup>2</sup> Nicht die Dinge selbst würden die Menschen beunruhigen, so Epiktet, sondern ihre Urteile und Meinungen: „Ein Ungebildeter pflegt seinen Mitmenschen vorzuwerfen, dass es ihm schlecht geht. Ein Anfänger in der philosophischen Bildung macht sich selbst Vorwürfe. Der wirklich Gebildete schiebt die Schuld weder auf einen anderen noch auf sich selbst.“<sup>3</sup>

Wenn jemand ein Trinkglas zerbricht, sagen wir, das könne schon einmal passieren. Wenn dein eigenes Trinkglas zerbricht, müssten wir das konsequenterweise genauso halten, als wenn das Glas eines anderen zerbricht. Das Unglück eines anderen relativieren wir schnell, unser eigenes wollen wir möglichst hoch bewerten (was andere aber kaum interessiert). Wenn ich lesen würde, dass jemand im Urlaub einen Unfall hatte, aber außer einem Blechschaden nichts weiter passiert ist, würde ich das für völlig undramatisch und kaum berichtenswert halten. Epiktet sagt, dass wir diesen Gedanken nun auf wichtigere Dinge übertragen sollten. Ein Kind oder die Frau eines anderen ist gestorben: „So ist das nun einmal im Leben“, sagen wir. Aber wenn dein Kind stirbt, sagen wir sofort: „Ach, ich Armer.“ Es sei nötig, dass wir bedenken, was wir empfinden, wenn wir bei einem anderen von einem solchen Unglück hören.<sup>4</sup>

Seitdem ich denken kann, empfinde ich mein Leben als irgendwie leidvoll (mir ist bewusst, dass das keine objektive Tatsache ist, sondern ein subjektives Gefühl). Gern wäre ich ein stoischer Weiser, der (angeblich) allen Schicksalsschlägen mit eben stoischer Gelassenheit begegnet. Ich

---

siehe auch Epiktet, Handbüchlein der Moral: Auswahl aus den Unterredungen, Fragmente, übersetzt, erläutert und mit einer Einleitung versehen von Christof Rapp, Stuttgart 2023; sowie Epiktet, Gespräche, Fragmente, Handbuch: Moderne Gesamtausgabe auf der Grundlage der Übertragung von Rudolf Mücke neu übersetzt, mit Anmerkungen versehen und eingeleitet von Tino Deckert, Hamburg 2021.

2 Im Sinne von Dale Carnegie, *Sorge dich nicht – lebe!*, Frankfurt am Main 1993. Die Tatsache, dass *How to Stop Worrying and Start Living* seit dem Erscheinen 1948 weltweit über fünfzig Millionen Mal verkauft wurde, zeigt mir, dass ich nicht der einzige bin, der sich Sorgen macht.

3 Epiktet, Handbuch der Moral, 5, S. 15.

4 Ebenda, 26, S. 37.

will hier für mich erkunden, wie sich dieser Gedanke einer antiken Philosophenschule auf mein Leben anwenden lässt. Wie ist es möglich, heute von zweitausend Jahren alten Weisheiten zu lernen? Wie mache ich das: mir keine Sorgen mehr zu machen? Der stoische Weise soll wohl nicht vor Verwundung, Krankheit und Schmerz sicher sein, wie Plutarch (um 45–125 u.Z.) schreibt, aber er bleibe ohne Furcht und Harm; auch wenn er verwundet, gepeinigt und gefoltert und wenn sein Vaterland zerstört wird und dergleichen Unfälle sich ereignen, bleibe er unbesiegt und unbezwungen. Er verliere auch im Kerker seine Freiheit nicht; wenn man ihn von einem Felsen herabstürzt, leide er keine Gewalt; wenn man ihn auf die Folter spannt, empfinde er keine Qual; wenn man ihm die Glieder abhackt, bleibe er unverletzt; wenn man ihn einmauert, gelte ihm das nicht als Belagerung; und wenn er von den Feinden (als Sklave) verkauft wird, sei er noch kein Gefangener. Er gleiche einem Schiff, das mit Namen „Glückliche Fahrt“ nach einem Sturm untergeht.<sup>5</sup> Stimmt diese Einschätzung?

Dass das Leben leidvoll sei, ist auch der Ausgangspunkt einer ebenso alten Lehre von Siddhartha Gautama, dem historischen Buddha (um 500 v.u.Z.). Nachdem der erhabene Buddha die »Erleuchtung« (oder was auch immer) erlangt hatte, so berichten die alten Texte des Pali-Kanon, soll er sieben Tage unter dem (später so genannten) Bodhibaum gesessen haben, die Freude des Erwachens genießend. Dabei entdeckte er den Kausalnexus, der besagt, dass aus dem Nichtwissen die Gestaltungen entstehen, aus den Gestaltungen das Erkennen, aus dem Erkennen Name und Körper, daraus Berührung und Empfindung, daraus wiederum der Durst und aus dem Durst schließlich das Ergreifen der Existenz. So entstehe das Werden: Geburt, Alter, Tod, Schmerz, Leid, Kummer und Verzweiflung – das ganze Reich des Leidens. Wird dieses Nichtwissen aufgehoben, verschwinde das Begehren und damit das Leiden.

Mein Problem mit dieser Erkenntnis des Buddha ist, dass man sie zwar in jeder Textsammlung der Reden des Buddha nachlesen kann, dieses Wissen aber nur von Erleuchteten, Erwachten oder Buddhas erkannt und verstanden wird. Bei allen anderen, die noch schlafen, wie ich, folgt der Weg zum Leid unbewusst wie im Traum. Gehen wir einmal davon aus, dass das, was Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren erkannt hat, richtig ist und richtig überliefert und übersetzt wurde, nützt mir als Nicht-Erleuchtetem

---

5 Plutarch, Die Behauptungen der Stoiker sind ungereimter als die der Dichter, in: ders., Von der Ruhe des Gemüts und andere philosophische Schriften, übertragen und eingeleitet von Bruno Snell, Zürich 1948, S. 75-76, hier 75.

dieses Wissen rein gar nichts. Nur er habe diese tiefe, schwer zu schauende Lehre erkannt, nur ihm sei sie zugänglich, sagt er ausdrücklich. Der Rest der Menschheit verweile in Weltlust, verstricke sich im Durst, der Gier, dem Streben nach mehr, sei also nicht frei von Verlangen und erreiche deshalb nicht das Nirvana.<sup>6</sup>

Nach seinem »Erwachen« in Bodhgaya wanderte Buddha nach Benares zum Gazellenhain Isipatana, wo sich seine ehemaligen Mitstreiter aufhielten. Sie waren strenge Asketen, und für sie war Gautama ein Abgefallener, als er ihre strenge Entsagung und Enthaltbarkeit nicht mehr teilte. Misstrauisch blickten sie ihm entgegen, doch dann zeigte er sich als der Vollendete, der heilige, höchste Buddha, der die Erlösung von Tod und Leid gefunden hat. Darauf unterwies er sie und predigte ihnen seine Lehre, den mittleren Weg: Von zwei Extremen sollten sich die Mönche fernhalten, dem Leben in Lust und Genuss, weil es niedrig, gemein, unedel und nicht zielführend sei, und der Selbstquälerei der extremen Enthaltbarkeit, die leidensreich, unedel und ebenfalls nicht zielführend sei. Er habe den Weg, der in der Mitte liegt, entdeckt. Dieser Weg schaffe Erkenntnis und führe zum Frieden, zum Erkennen, zur Erleuchtung, zum Nirvana. Der Weg sei der achtheilige Pfad, den der Vollendete entdeckt habe. Dann folgen die sogenannten vier edlen Wahrheiten:

„Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom *Leiden*. Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden, mit Unliebem vereint sein ist Leiden, von Liebem getrennt sein ist Leiden, nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden: kurz, die fünferlei Objekte des Ergreifens sind Leiden.

Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der *Entstehung des Leidens*: es ist der Durst, der zur Wiedergeburt führt, samt Freude und Begier, hier und dort seine Freude findend: der Lüstedurst, der Werdedurst, der Vergänglichkeitsdurst.

Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der *Aufhebung des Leidens*: die Aufhebung dieses Durstes durch restlose Vernichtung des Begehrens, ihn fahren lassen, sich seiner entäußern, sich von ihm lösen, ihm keine Stätte gewähren.

Dies, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom *Wege zur Aufhebung des Leidens*: es ist dieser edle achtheilige Pfad, der da heißt: rechtes

---

6 Die Reden des Buddha, ausgewählt von Helwig Schmidt-Glintzer, München 2005, S. 10.

Glauben, rechtes Entschließen, rechtes Wort, rechte Tat, rechtes Leben, rechtes Streben, rechtes Gedenken, rechtes Sichversenken.“<sup>7</sup>

Wenn ich das richtig sehe und verstehe, haben die fünf Mönche durch die Darlegung des Buddha der vier edlen Wahrheiten ebenfalls diesen Kausalzusammenhang durchschaut, die Erlösung und Erleuchtung erreicht, die (Wieder-)Geburt überwunden, den Wandel erkannt, die Pflicht erfüllt und das Leiden vernichtet. Nur wenn ich dies lese und durchdenke, geht es mir nicht so wie den fünf Mönchen, und ich bin nicht vom Leiden befreit. Ich war sogar einmal an dem Ort im heutigen Sarnath in der Nähe von Varanasi, wo Buddha diese erste Predigt gehalten und damit das Rad der buddhistischen Lehre in Bewegung gesetzt hat – nur eben zweieinhalbtausend Jahre zu spät.

Die Logik der ersten drei Wahrheiten kann ich nachvollziehen: das Leben ist Leiden, Leiden kommt vom Wollen, also hört man auf zu leiden, wenn man aufhört zu wollen. Nur wie höre ich auf zu wollen, zu streben, zu wünschen? Der achtfache Pfad beinhaltet für mich nette, aber inhaltsleere Worte, die mir nichts Konkretes sagen, wie ich mich anders als bisher verhalten und handeln soll. Ich habe nicht die geringste Idee, wie ich mit dem Streben, dem Begehren, dem Durst aufhören könnte. Und von Anfang an wird klargestellt, dass diese Verknüpfung von Ursache und Wirkung nur von einem Buddha erkannt werden kann. Der Weg des Buddha ist nicht mein Weg!

Auch wenn ich den Weg des Buddha nicht bis zur Erleuchtung (oder dem Erwachen) gehen will, leuchtete mir schon lange ein, dass Leiden durch Gier und Habenwollen entsteht. Einige Wünsche konnte ich auch wegrationalisieren; andere Wünsche sind da und scheinen gegen die Vernunft immun zu sein. Vielleicht besteht der erste Schritt darin, mir bewusst zu werden, dass da immerzu Wünsche sind, irgendein Wollen, und dann mir klar zu machen, was ich wünsche und was ich (haben) will. Wahrscheinlich brauche ich nichts von dem, aber das ist meinem Wollen offenbar egal.

Einen ähnlichen Weg geht man auch mit Yoga: Alles sei Leiden für den Weisen, sagt Patanjali. Muss man das so verstehen, dass der nichtweise, gewöhnliche Mensch von seinem Leiden gar nichts weiß?<sup>8</sup> Yoga sei

---

7 Ebenda, S. 19/20.

8 Patañjali, Die Wurzeln des Yoga: Die klassischen Lehrsprüche des Patañjali, übersetzt von Bettina Bäumer, Bern/München/Wien 1976, 1999, II 15, S. 97/98; siehe auch Mircea Eliade, Yoga: Unsterblichkeit und Freiheit, Frankfurt am Main 1985, S. 19.

der innere Zustand, bei dem das Bewusstsein zur Ruhe kommt: Dann ruhe man in sich selbst. Bei gewöhnlichen Bewusstseinszuständen identifiziere man sich mit seinen Bewusstseinsinhalten. Aber durch Übung gelange man zu einem Zur-Ruhe-Kommen des Bewusstseins. Hindernisse auf dem Weg (wie Krankheit, Ignoranz, Zweifel, Faulheit, Gier oder falsches Ein- und Ausatmen) ließen sich durch richtige Konzentration beseitigen. Diese Meditation führe dann zur Festigkeit des Geistes und beende das Leiden, verspricht Patanjali. Die leidvollen Spannungen im Bewusstsein würden verschwinden, wenn die richtige Sitzhaltung eingenommen wird: Der Sitz sei fest und angenehm.<sup>9</sup> Dann verschwinde das Bewusstsein – oder dann verschwinden die Bewusstseinsinhalte und übrig bleibt das reine, göttliche Bewusstsein, lehrt Patanjali. Aufgrund dieser inneren Ruhe soll man unübertreffliche Freude erlangen und schließlich das Ziel des Yoga, die vollkommene Versenkung (*samadhi*), erreichen. Dann sammelt man angeblich kein Karma mehr an und wird nicht wieder geboren, wodurch das Leiden überwunden wäre. – Diese indischen Weisheitslehren sind mir zu sehr mit metaphysischen, transzendenten Hintergrundannahmen aufgeladen; und mir scheint die Geduld zu fehlen, Yoga bis zur »Erleuchtung« zu üben; mir fehlt hier einfach zum Zugang das tiefere Verständnis.

Metaphysisches Denken wie das der großen Weltreligionen zeichnet sich laut Jürgen Habermas durch geschlossene Weltbilder aus, in denen es um Heilswege und die Abkehr von der natürlichen Einstellung gegenüber der Welt gehe, und das zudem Kontakt mit dem Außeralltäglichen verspreche; nur wenige hätten einen privilegierten Zugang zur Wahrheit, während den meisten der Weg zu theoretischer Erkenntnis verschlossen bleibe.<sup>10</sup> Gibt es so etwas wie ein philosophisches oder theoretisches Leben, das nicht nur für Privilegierte zugänglich ist und keine Abkehr von der natürlichen Einstellung verlangt? Um Kontakt mit dem Außeralltäglichen oder gar um religiöse Erfahrung kann es hier ohnehin nicht gehen. Diesen Weg will ich nur mit leichtem Gepäck gehen.

---

9 Ebenda, II 46, S. 121.

10 Jürgen Habermas, Motive nachmetaphysischen Denkens, in: ders., Nachmetaphysisches Denken: Philosophische Aufsätze, Frankfurt am Main 1988, 1992, S. 35-60, hier 39/40; siehe ders., Auch eine Geschichte der Philosophie, Bd. 1: Die okzidentale Konstellation von Glauben und Wissen, Berlin 2019, Kap. III, S. 307-459.

## Als Weise in Mode kamen

Ohne metaphysischen Ballast scheinen mir dagegen die etwa gleich alten chinesischen Lehren auszukommen. So fragt Jilu, wie er Geistern und Göttern dienen solle. Der Meister antwortet mit einer Gegenfrage: „Wer noch nicht den Menschen dienen kann, wie könnte der den Göttern dienen?“ Jilu fragt weiter, wie es mit dem Tod aussehe? Die Antwort lautet: „Wer noch nicht das Leben versteht, wie will der den Tod verstehen?“<sup>11</sup> Er sprach aber nicht über Übernatürliches, über Körperkraft, über Aufruhr und über Geister.<sup>12</sup>

Der Meister, der hier Fragen eines Schülers beantwortet, ist Kong Qiu aus Lu, besser bekannt unter seinem lateinischen Namen Konfuzius (551–479 v.u.Z.). Ihm geht es vor allem um das richtige Verhalten in der Welt gegenüber anderen Menschen, das er verbessern wollte: Der Edle sei gelassen in seiner Weitherzigkeit, der Kleingeist verharre lange in Schmerz und Kummer. Wo der Edle an Bußen denke, denke der Kleingeist an Gnade. Während der Kleingeist sich um seinen Besitz kümmert, übernimmt der Edle Verantwortung für sein Handeln. Den weltlichen Dingen steht der Edle vorurteilslos gegenüber und hält sich an das Rechte und Richtige. Konfuzius sagt: „Wer am Morgen vom rechten Weg gehört [hat], für den ist es in Ordnung, wenn er am Abend stirbt.“<sup>13</sup> Wer das Böse verabscheut, handele nach den Grundsätzen von Moral und Sittlichkeit. Auf die Frage nach dem Umgang mit den Menschen antwortet er mit der »Goldenen Regel«: „Was du selbst nicht wünschst, füge anderen nicht zu.“<sup>14</sup> So rufe man keinen Groll hervor.

Für Konfuzius scheint die Welt nicht in Ordnung zu sein: die Menschen richten sich nicht mehr am Guten aus. Er sorgt sich, dass einer das Rechte zwar hört, sich aber nicht darauf zu bewegen kann; dass er etwas nicht gut macht, das aber nicht ändern kann. Er will nichts Neues erschaffen, sondern nur Althergebrachtes überliefern.<sup>15</sup> Die Tugenden wie Menschlichkeit und Rechtschaffenheit sollen wieder hoch gehalten werden. Vergleichbar dem stoischen Weisen ist der Edle gelassen, der Kleingeist dagegen verharrt in

---

11 Konfuzius, Gespräche, neu übersetzt und kommentiert von Hans van Ess, München 2023, 11.12, S. 447.

12 Ebenda, 7.21, S. 320.

13 Ebenda, 4.8, S. 189.

14 Ebenda, 12.2, S. 472.

15 Ebenda, 7.1, S. 297.

Schmerz und Kummer. Der Edle mache sich keine Sorgen und fürchte sich nicht, denn wer sich im Inneren prüft und nichts zu bereuen findet, worüber sollte der sich Sorgen machen und wovor sich fürchten? Der Edle plane für den rechten Weg und nicht für sein Auskommen; er sorgt sich um den rechten Weg und nicht um Armut.

Die Welt sei in Unordnung geraten, meint Konfuzius, weshalb die alte Ordnung von Himmel und Erde wieder hergestellt werden müsse; der Welt müsse das Dao, der rechte Weg, wieder gegeben werden. Die Menschen hätten sich voneinander entfernt. Die jungen Leute würden die alten Lieder nicht mehr lernen. Er sagt: „Nur die Klugen und die ganz Dummen lassen sich nicht ändern.“<sup>16</sup> Das ähnelt stark Platons Auffassung, dass weder die Weisen noch die Dummen philosophieren und nach Weisheit streben. Und ganz ähnlich wie dann Sokrates lehrt er: „Was du weißt als Wissen anerkennen, und was du nicht weißt als Nicht-Wissen, das ist Wissen.“<sup>17</sup> Konfuzius plädiert für (lebenslanges) Lernen: „Lernen und den Stoff zur richtigen Zeit einüben, ist das nicht ein Vergnügen?“<sup>18</sup> Als gut im Leben bezeichnet er, zu denen zu gehen, die den rechten Weg kennen und sich von ihnen berichtigen zu lassen (anstatt auf Lustbefriedigung und Bequemlichkeit zu achten). Einen Fehler zu begehen, ohne danach sein Verhalten zu ändern, das nennt er wirklich einen Fehler.<sup>19</sup>

Für dieses Streben nach Bildung und Wissen, Sittlichkeit und Perfektionsismus hat der Daoismus nur noch Hohn und Spott übrig. Der Räuber Zhi, während er eine Menschenleber für seine Nachmittagsmahlzeit zubereitet, erklärt Konfuzius, „dem schlaunen Betrüger aus Lu“, in einem fiktiven Gespräch, dass er Worte dresche und Reden schwinde; je mehr er rede, desto mehr Unsinn gebe er von sich; er ackere nicht, aber esse; er webe nicht, aber kleide sich trotzdem; nach seinem Gutdünken bestimme er, was richtig und was falsch sei im Leben und führe so die Herrscher unterm Himmel in die Irre; er bringe alle Welt dazu, bei den Gelehrten zu lernen, anstatt zur Wurzel zurückzukehren; nach seinem Gutdünken berufe er sich auf kindlichen Gehorsam und Brüderlichkeit, um die Fürsten und Reichen für sich zu gewinnen; wie groß sei seine Schuld, wie schwer wiege sie – am besten

---

16 Ebenda, 17.2, S. 650.

17 Ebenda, 2.17, S. 135.

18 Ebenda, 1.1, S. 90.

19 Ebenda, 15.30, S. 609.

gehe er sofort nach Hause, sonst werde er auch noch seine Leber braten!<sup>20</sup> Es gebe unterm Himmel keinen größeren Räuber als den Räuber Konfuzius, der sich als Weisen bezeichne und überall vertrieben werde.

Im Unterschied zum Konfuzianismus war der Daoismus immer eine Protestbewegung gegen die bestehenden Verhältnisse.<sup>21</sup> Irgendwie seien wir vom *Dao*, dem rechten Weg, abgekommen, meint auch der Daoismus. Diesen Begriff könne man zwar aussprechen, aber nicht definieren. Das Dao sei leer wie ein Gefäß, das auch keine Fülle annehme, wenn man es wendet.<sup>22</sup> Vergleiche mit dem Wasser werden im Daoismus immer wieder genannt: Wasser könne allen Lebewesen nützen, aber es kämpfe nicht. Es halte sich an Orten auf, die gemeine Leute verabscheuen, deshalb sei es nahe am Dao.<sup>23</sup> Nichts unter dem Himmel sei so weich und schwach wie das Wasser, und es kämpfe nicht gegen Festes und Starkes an. Dennoch überwinde das Schwache das Starke und das Weiche das Harte. Keiner unterm Himmel könne es dem Wasser gleich tun.<sup>24</sup> Wenn jemand versucht, das, was unterm Himmel ist, in den Griff zu bekommen, werde er das nicht schaffen. Besser sei es, nicht einzugreifen (*wúwéi*). Nicht gegen die Natur zu handeln, ist vielleicht der wichtigste Grundsatz des Daoismus.<sup>25</sup>

Neben Laozi und dem *Dao De Jing* ist das Buch *Zhuangzi* die bedeutendste und amüsanteste Quelle des Daoismus. Der Philosoph Zhuang Zhou lebte im vierten vorchristlichen Jahrhundert und wird auch als Zhuangzi, also Meister Zhuang, bezeichnet. Ebenfalls nennt man sein Buch *Zhuangzi*, auch bekannt als „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“. Wahrscheinlich stammen nicht alle Teile von Zhuang Zhou selbst (vermutlich nur die sog. inneren Kapitel), während die äußeren und vermischten Kapitel später angefügt wurden.

---

20 Zhuangzi: Das Buch der daoistischen Weisheit, Gesamtext, aus dem Chinesischen von Viktor Kalinke, Ditzingen 2019, 2021, 29.1.

21 Hubert Schleichert / Heiner Roetz, *Klassische chinesische Philosophie: Eine Einführung*, Frankfurt am Main <sup>3</sup>2009, S. 113.

22 Laozi, *Daodejing: Das Buch vom Weg und seiner Wirkung*, übersetzt und herausgegeben von Rainald Simon, Stuttgart 2009, 4; vgl. auch Lao Zi, *Dao De Jing*, übersetzt und erläutert von Michael Hammes, München 2019.

23 Ebenda, 8.

24 Ebenda, 78.

25 »Alles unterm Himmel« (天下, *tian xia*) ist ein umfassendes, nicht-religiöses Konzept der chinesischen Philosophie, das Weltganze zu erfassen: *Tianxia* meint die Welt als Gesamtheit; siehe dazu Zhao Tingyang, *Alles unter dem Himmel: Vergangenheit und Zukunft der Weltordnung*, Berlin 2020, S. 55.

Zhuangzi lebte im Staat Song und arbeitete wohl eine Weile als Aufseher in einem Lackgarten. Als König Wei von seiner philosophischen Begabung hörte, wollte er ihn zum Minister machen und schickte einen Boten mit reichen Geschenken, um ihn an den Hof zu locken. Zhuangzi lächelte und sprach: „Tausend Goldstücke, welch ein hohes Gehalt; ein Ministerposten, welch eine Ehre! Hast du noch nie ein Opfertier gesehen? Ihm werden bestickte Decken übergeworfen, es wird mit feinem Heu und Bohnenkraut gefüttert, doch wenn es ins Innere des Tempels geführt wird, kann es sich noch so sehr wünschen, ein einsames Kalb zu sein – wird man ihm dies gewähren? Verschwinde, aber schnell und beschmutze mich nicht!“ Er wandere lieber friedlich umher und wälze sich in eklig stinkenden Schlammputzen, als sich von den Gepflogenheiten am Hof in den Zaum legen zu lassen; bis ans Ende seines Lebens werde er kein Amt bekleiden, sondern seinem Willen folgen, berichtet der Historiker Sima Qian zwei Jahrhunderte später.<sup>26</sup>

Zhuangzi lehrt so etwas wie: Wer das Wissen hat, ein Amt auszuüben, wer mit seinem Verhalten Vorbild für ein ganzes Dorf ist, wer die Wirkkraft eines Edelmannes hat – der sei einfach nur selbstbezogen und egoistisch. Der vollkommene Mensch dagegen befreie sich vom Selbst, bleibe ohne Verdienst und strebe nicht nach Ruhm.<sup>27</sup> Oder: „Wer viel weiß, hat Schwierigkeiten; wer wenig weiß, hat Muße. Wer viel redet, entfacht Feuer; wer wenig spricht, hat etwas zu sagen.“<sup>28</sup> Wenn es Leben gibt, müsse es Tod geben; wenn es Tod gibt, müsse es Leben geben; wenn es Erlaubtes gibt, müsse es Unerlaubtes geben; wenn es Unerlaubtes gibt, müsse es Erlaubtes geben; wenn man etwas richtig findet, müsse man etwas falsch finden; wenn man etwas falsch findet, müsse man etwas richtig finden: „Daher befasst sich der Weise nicht mit Argumentation, sondern beobachtet die Natur – so findet er das Richtige.“<sup>29</sup>

Wie in der hellenistischen Philosophie Natur und Natürlichkeit ein Vorbild sind, ist auch im Daoismus ein natürlicher Zustand anzustreben, dem Dao der Natur zu folgen, obgleich man weiß, dass dieser natürliche Zu-

---

26 Vgl. Viktor Kalinke, Nachwort, in: Zhuangzi, S. 407/408; siehe dazu Anne Cheng, *Geschichte des chinesischen Denkens: Grundriss*, Hamburg 2022, S. 99-125.

27 Zhuangzi, 1.3.

28 Ebenda, 2.2.

29 Ebenda, 2.5.

stand mit der Zivilisation irgendwie verloren gegangen scheint.<sup>30</sup> Vor allem das Ideal des Weisen wird kritisiert als eine unnatürliche Selbsterhöhung des Menschen, der sich so vom natürlichen, selbstverständlichen Zustand nur noch weiter entfernt. Galt für Konfuzius der Edle als moralisch und gut zu anderen Menschen (worin er Zufriedenheit findet), kam im alten China bereits Kritik an diesem Idealbild auf: Wer es mit Menschlichkeit und Rechtschaffenheit übertreibt, halte die Tugend hoch, unterdrücke seine Natur und entspreche nicht dem Dao und der Lebenskraft. Das rechte Maß sei vielmehr, den natürlichen Zustand nicht zu verlieren. Die Ente hat kurze Beine und wenn man sie langzieht, tut es ihr weh; der Kranich hat lange Beine, und wenn man sie kurz schneidet, wäre er traurig. Daher: Was von Natur aus lang ist, sollte nicht abgeschnitten werden, und was von Natur aus kurz ist, sollte nicht langgestreckt werden.<sup>31</sup>

Menschen, denen in der heutigen Zeit Menschlichkeit eigen ist, würden mit traurigen Augen und voller Sorge auf das Unheil dieser Welt blicken; und Menschen ohne Menschlichkeit würden die lebendige Natur umkrempelein in ihrer Gier nach Reichtum und Ruhm. Daher denkt Zhuangzi, dass Menschlichkeit und Rechtschaffenheit nicht zur Natur des Menschen gehören, sondern ihn vom Natürlichen entfernen. Der kleine Mann opfere sich auf, um Vorteile zu erlangen; der Gelehrte opfere sich auf dem Ruhm zuliebe; der hohe Beamte opfere sich auf für die Familie; der Weise opfere sich auf der Welt zuliebe. Gemeinsam sei ihnen, dass sie sich aufopfern und die Natur missachten. Wer seine Natur der Menschlichkeit und Rechtschaffenheit unterordnet, hat keine besondere Begabung, seine Lebenskraft zu entfalten – der Kunst, seiner ursprünglichen Natur Raum zu geben.

Zhuangzi fühlt sich dem Dao und der Lebenskraft verpflichtet, weshalb er es weder wagt, sich selbst zu erhöhen im Namen von Menschlichkeit und Sittlichkeit, noch wagt er es, sich zu erniedrigen, indem er sich von sich selbst entfremdet und sich verliert. Wenn die Lebenskraft vollkommen ist, gehe man gemächlich und sehe sich aufmerksam um. Im Zustand ursprünglicher Einfachheit würden die Menschen zu ihrer Natur finden; man könne mit wilden Tieren spazieren gehen und zu einem Elsternest hochklettern, um hineinzusehen. Wenn die Lebenskraft vollkommen ist, leben die Menschen mit den Tieren zusammen. Vereint in Unwissenheit

---

30 Siehe James C. Scott, *Die Mühlen der Zivilisation: Eine Tiefengeschichte der frühesten Staaten*, Berlin 2019, 2020; sowie David Graeber / David Wengrow, *Anfänge: Eine neue Geschichte der Menschheit*, Stuttgart 2022.

31 Zhuangzi, 8.1.

komme ihnen die Lebenskraft nicht abhanden; vereint in Wunschlosigkeit befinden sie sich im Zustand ursprünglicher Einfachheit und finden zu ihrer Natur. Doch dann erscheine der Weise und verkünde: Verletzte und Hinkfüße verdienen Menschlichkeit; sich auf Zehenspitzen zu stellen, gelte als Sittlichkeit – und zum ersten Mal werden unterm Himmel Unterschiede gemacht: „Wenn das Dao und die Lebenskraft nicht fallengelassen werden, wozu braucht man dann Menschlichkeit und Rechtschaffenheit?“<sup>32</sup>

Das *Zhuangzi* lobt den natürlichen Zustand und kritisiert die Errungenschaften der Zivilisation. Der Weise dagegen versuche mit Ritualen und Musik alles unterm Himmel zurechtzubiegen (wie Konfuzius), predige Menschlichkeit und Rechtschaffenheit, und die Menschen würden sich in ihrer Gier nach Wissen auf die Zehenspitzen stellen und im Erzielen von Gewinnen wetteifern. Das sei der Fehler der Weisen. Mit der Zivilisation habe der Mensch seinen natürlichen Zustand verlassen, was zu einem Verlust an Lebenskraft führe. Nun erhöhe der Mensch sich selbst und begeben sich in einen unnatürlichen Zustand: sich auf Zehenspitzen zu stellen, gelte jetzt als Rechtschaffenheit, und das Ideal des Weisen erscheine, der vorherige Selbstverständlichkeiten zum neuen Wert der Menschlichkeit erklärt.

Sogar einen Zusammenhang zwischen Weisen und Dieben sieht das *Zhuangzi*: beide würden erst auftauchen, wenn die Menschen nicht mehr der Natur und dem Dao folgen. Die Aufforderung lautet daher, den Weisen zu überwinden, Diebe und Räuber laufen zu lassen, dann würde alles unterm Himmel wieder zur ursprünglichen Ordnung zurückkehren. Wenn die Menschen nach Wissen streben, statt nach dem Dao, breite sich Verwirrung aus, weil alle nach dem suchen, was sie noch nicht wissen, und keiner suche danach, wann er genug weiß. Wenn die Menschen wieder klar sehen, dann falle niemand auf Glanz und Glimmer herein; wenn die Menschen wieder zuhören, dann werde niemand im Stich gelassen; wenn die Menschen wieder ihrer Klugheit vertrauen, dann werde nichts unterm Himmel in Verwirrung geraten.

*Zhuangzi* empfiehlt stattdessen Leere, Ruhe, Gelassenheit, Teilnahmslosigkeit, Stille, Nichtstun – das sei das Gleichgewicht von Himmel und Erde, die Vollendung von Dao und Wirkkraft. Wer ruht, greife nicht ein. Wer vollkommen edel ist, strebe nicht nach Macht; wer vollkommen reich ist, strebe nicht nach Besitz; wer vollkommen seinen Bedürfnissen folgt, strebe nicht nach Ruhm und Ehre. Es sei vielmehr das Dao, das ihn über-

---

32 Ebenda, 9.2.

schäumen lasse.<sup>33</sup> Wer versucht, seine Natur durch Kultiviertheit zu verbessern, sei ein verblendeter, beschränkter Mensch. Wer sich in früheren Zeiten vom Dao leiten ließ, nährte durch Gelassenheit sein Wissen; er wusste zu leben, und nichts war zu tun, um Wissen zu erlangen: „Wenn sich Wissen und Gelassenheit gegenseitig nähren, dann entstehen Einklang und Einsicht auf natürliche Weise. Lebenskraft ist Einklang, Dao ist Einsicht.“<sup>34</sup> Wer sein Selbst aber in den Dingen verliert und seine Natur in Äußerlichkeiten verschwendet, den bezeichne man als verrückten Menschen.

Gibt es unterm Himmel vollkommene Freude oder gibt es sie nicht? Ist es möglich, sein Leben auszukosten oder nicht? Und was muss man dafür tun oder lassen? Die Reichen würden ihr Leben verbittern, indem sie sich krank arbeiten und immer mehr Besitz anhäufen – wie oberflächlich ist ihre Sicht aufs Leben. Wer sich sein Leben lang sorgt, ob er ein langes Leben haben wird, der werde verrückt von der anhaltenden Sorge. Was die gewöhnlichen Leute heutzutage als Freude ansehen, sei in Wirklichkeit keine Freude. Wonach sie scharenweise streben und wie sie hetzen und drängen als könnten sie der Gier danach Einhalt gebieten, sei keine Freude: „Für mich ist Nichtstun die wahre Freude, auch wenn die gewöhnlichen Leute es als großes Ärgernis ansehen“, sagt Zhuangzi.<sup>35</sup> Vollkommene Freude heißt, das Leben auszukosten; nur wer nichts dazu tut, sei dem nahe. Himmel und Erde würden auch nichts dazu tun und dennoch bleibe nichts ungetan. Oder wie Laozi sagt: „Das DAO verweilt beständig in seiner Ungeschäftigkeit, und nichts bleibt dadurch ungetan.“<sup>36</sup>

Auch ich bin wohl vom Weg abgekommen. Also nicht eingreifen, geschehen lassen, still sein und nicht mitmachen wäre der richtige Weg? Hier scheint es, ähnlich wie in der stoischen Philosophie, um Freiheit und ein Leben im Einklang mit der Natur (und nicht dagegen) zu gehen. Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen, aber wenn man es in einen goldenen Käfig einsperren und wie einen Gott oder einen König behandeln würde, fände es das nicht gut.<sup>37</sup> Wer den Sinn des Lebens begreift, mühe sich nicht ab mit Dingen, die mit dem Leben nichts zu tun haben; wer den Sinn seiner Bestimmung begreift, mühe sich nicht ab, Dinge zu wissen, die damit nichts zu tun haben. Das Dao komme, ohne Spuren zu hinterlassen; es gebe, ohne

---

33 Ebenda, 14.2.

34 Ebenda, 16.1.

35 Ebenda, 18.1.

36 Lao Zi, Dao De Jing, 37.

37 Vgl. Zhuangzi, 3.4.

auf Grenzen zu stoßen, und trete ein, wo keine Tür sei. Wer sich darauf einlasse, dessen Verstand durchdringe die Dinge gründlich: „Lange zu leben oder jung zu sterben, welchen Unterschied macht das? Nur ein paar Augenblicke.“<sup>38</sup> Der Weg entsteht, indem er gegangen wird.

Eine letzte Geschichte: Ein Fürst erzählt, er studiere das Dao früherer Könige, pflege das Erbe der früheren Herrscher, ehre die Geister, kümmere sich um seine Familie, gönne sich keine Pause – und sei dennoch Gefahren ausgesetzt, darum sei er voller Sorgen. Shinan Yiliao, der Vorsteher vom Südmarkt, antwortet ihm, dass er den Gefahren auf oberflächliche Weise vorbeuge. Äußerlichkeiten würden einen ins Unglück stürzen. Der Staat sei etwas Äußerliches für den Fürsten. Er solle auf die Äußerlichkeiten und Begehrlichkeiten verzichten und am besten in eine menschenleere Gegend ziehen.<sup>39</sup> Es gehe darum, einfach und ursprünglich zu sein, bescheiden, unbekümmert und ziellos. Das bedeute es, der großen Richtung zu folgen, die Gewohnheiten aufzugeben, seine Ansprüche einzuschränken und dem Dao zu folgen. Man soll aufgeben, womit man sich abmüht, beiseiteschieben, was einen beängstigt, Ruhm und Erfolg aufgeben und auf Macht verzichten.

Wer seinen Kompass am Inneren ausrichtet, strebe nicht nach Ruhm; wer dagegen seinen Kompass an Äußerlichkeiten ausrichtet, wolle Reichtümer anhäufen. Wer nicht nach Ruhm strebt, strahle etwas aus, obwohl man ihn als gewöhnlich ansehe; wer dagegen Reichtümer anhäufen will, der sei nur ein Marktschreier und die Leute würden sehen, wie er sich auf die Zehenspitzen stellt, während er sich für den Größten hält. Wer sich anderen Lebewesen hingibt, den würden sie bei sich aufnehmen; wem dagegen die anderen Lebewesen gleichgültig sind, der habe keine Nachsicht mit ihnen, wie könnte er Menschen gegenüber Nachsicht haben? Wer keine Nachsicht mit den Menschen hat, der sei niemandem nahe und habe sein Menschsein verloren.<sup>40</sup>

Ich sollte also meinen Kompass am Inneren ausrichten und mich nicht in Äußerlichkeiten verlieren. Vom Daoismus kann ich lernen, dass man nichts in den Griff bekommt. Oft wäre es besser, nicht einzugreifen. Aber in Übereinstimmung mit der Natur, dem Dao, der Lebenskraft: Wie macht man das? Vermutlich irre ich mich hier schon wieder, denn genau das kann man nicht »machen«. Und Sichselberfinden kann man nur, wenn man sich

---

38 Ebenda, 22.5.

39 Ebenda, 20.2.

40 Ebenda, 23.9.

nicht in den Dingen und Äußerlichkeiten verliert, was ich aber tue. Weniger arbeiten, weniger Geld verdienen, weniger Besitz anhäufen, könnte der Weg sein, mir weniger Sorgen zu machen. Wer festhält, müsste eigentlich auch wissen, wie man loslässt ...

## Die innere Einstellung zu den Dingen

Auch das Jahr zuvor war ich im Urlaub. Ein Projekt, in dem ich mitarbeitete, konnte vorher nicht abgerechnet werden. Gleichzeitig buchte das Finanzamt neuerdings Steuern quartalsweise im Voraus ab. Als die Rechnung für das Car-Sharing-Auto kam, mit dem ich im Urlaub war, konnte der Betrag mangels Deckung auf meinem Konto nicht abgebucht werden. Das löste bei mir panische Angst aus, meine Miete nicht mehr bezahlen zu können und nichts mehr zu essen zu haben, obwohl noch Zahlungen ausstanden und ich weiter arbeitete. Dann kam Post vom Finanzamt über eine Steuernachzahlung im vierstelligen Bereich, und darauf wollte auch die Krankenkasse die Beiträge anpassen für die letzten Jahre verbunden mit einer Nachzahlung in etwa gleicher Höhe.

Meine panische Angst wollte nicht aufhören, ich nahm (unfreiwillig) mehrere Kilo ab und fürchtete mich jedes Mal, wenn ich den Briefkasten öffnete. Immer wieder rechnete ich meine Einkünfte durch mit dem immer gleichen Ergebnis, dass ich über ausreichend Einnahmen verfügte. Vernünftig waren also diese Bauchschmerzen, die sich über mehrere Monate hielten, nicht, aber ich konnte mich auch nicht beruhigen. Mein Immunsystem vor allem im Bereich des Kopfes ließ nach: ich bekam Karies und hatte Entzündungen in den Nasennebenhöhlen und auf den Augenlidern. Irgendwo musste ich emotional falsch abgebogen sein, und ist man erst einmal auf dem falschen Weg, kommt man durch schnelleres Fahren nicht ans Ziel, wie die Stoiker sinngemäß sagen. Wie der Fürst von Lu verliere ich mich in Äußerlichkeiten und Begehrlichkeiten, und obwohl ich versuche, alles richtig zu machen, mache ich mir Sorgen. Ich hatte dermaßen genug von dieser Lebensweise, dass ich beschloss, den Weg der Stoa für mich zu erkunden. Wie stoisch ist der stoische Weise und wie wird man stoischer Weiser?

Es waren ja nicht meine tatsächlichen Lebensumstände, die verändert werden mussten, sondern meine Haltung und Einstellung dazu. Andererseits kannte ich, vor allem von früheren Urlauben am Mittelmeer, diesen

unglaublichen Zustand der Glückseligkeit, der „Seelenruhe“, der Gelassenheit, der eintritt, wenn man nichts anderes will, als dass es so ist, wie es jetzt gerade ist. Was aber macht der stoische Weise anders als ich? Die Stoiker sagen, so hatte ich gelesen, dass die Affekte auf falschen Urteilen beruhten: Was also muss ich anders machen, um diese Affektlosigkeit zu erreichen? „Sag zu dir nicht mehr als das, was deine ursprünglichen Vorstellungen vermelden“, notierte sich Marc Aurel. Ich soll die Tatsachen als Tatsachen nehmen und bei dem bleiben, was tatsächlich passiert ist. Die Vernunft sei ein Meister darin, über das Ziel hinauszuschießen. Er sehe, dass das Kind krank ist, er sehe aber nicht, dass es in Gefahr sei, schreibt Marc Aurel: „So bleibe immer bei den ersten Vorstellungen und füge aus deinem Inneren selbst nichts hinzu; dann passiert dir nichts.“<sup>41</sup>

Ich hatte gehört, dass der stoische Weise von der inneren Einstellung, die man zu den Dingen hat, ausgeht: Wenn das, was man will, mit der Wirklichkeit übereinstimmt, sei man glücklich. Ich stellte mir daher vor, dass ich dann nicht mehr an den Dingen in der Außenwelt herumschrauben müsste, was sich auch immer wieder ziemlich schwierig gestaltet, weil man vieles gar nicht oder nur sehr schwer beeinflussen kann, aber in mir etwas zu verändern, müsste doch gut machbar sein. Ich müsste mich *nur* in Übereinstimmung mit der Welt bringen! Der Daoist bleibt ja auch bei sich und seiner Natur trotz Zivilisation. Das kann eigentlich nicht so schwer sein, dachte ich mir.

In Übereinstimmung leben hatte nach stoischer Auffassung auch etwas mit der Beherrschung der Affekte zu tun. Man könne die Affekt- und somit Leidensfreiheit erreichen, wenn man keine Affekte mehr hat – das leuchtete mir ein. Ein Affekt ist eine Erregung oder psychische Angespanntheit, den man laut Stoa beeinflussen kann. Nur wie? – Das ist die große Frage. Jedenfalls soll dieser stoische Weise im wörtlichen Sinn *apathisch* sein – affektfrei (aber nicht gefühllos). Und dadurch trete die Glückseligkeit automatisch ein. Das zumindest schien ich zu verstehen, braucht man doch, um Glück zu fühlen, nichts zu tun. Ähnliches sagt auch Zhuangzi: Auf die Frage, ob es Menschen ohne Affekte gebe, und ob das überhaupt noch Menschen seien, antwortet er, dass das Dao ihnen Charakter verleihe, und er meint damit, dass sich dieser Mensch von seinen Vorlieben und Abneigungen im Innern nicht verletzen lasse und sich nicht in Äußerlichkeiten

---

41 Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übersetzt und herausgegeben von Gernot Krapinger, Ditzingen 2019, Achtes Buch, 49.

verliere.<sup>42</sup> Die Vernunft soll laut Stoa die Gefühlsregungen unter Kontrolle bringen, weil wir sonst von den Affekten mitgerissen würden wie von einem durchgehenden Pferd, das außer Kontrolle geraten ist. Und dann könne man sich kein vernünftiges Urteil mehr über die Dinge bilden.

Manchmal hatte ich Seneca gelesen, der bereits vor zweitausend Jahren sagte, dass jeder glücklich leben wolle, aber es sei nicht so leicht, zu einem glücklichen Leben zu gelangen: Habe man einmal den Weg verfehlt, so komme man immer weiter davon ab, je rascher man darauf zugehe, denn man gehe ja in die falsche Richtung! Deswegen müsse man sich als erstes darüber klar werden, was man eigentlich will und auf welchem Weg man dieses Ziel am schnellsten erreicht. Solange wir planlos umherrennen, ohne Ziel und Führung, und dem Lärm und Geschrei der Masse folgen, was uns bald hierhin, bald dorthin zieht, zerrinne unser Leben im Nu. Der am meisten begangene Weg könne der falsche sein. Man müsse sich hüten, sagt Seneca, wie das liebe Vieh den Vorangehenden hinterher zu trotten, indem man da geht, wo die Menge eben zu gehen pflegt, und nicht da, wo man gehen sollte: „Und doch verwickelt uns nichts in größere Übel, als dass wir uns nach dem Gerede richten und das für das Beste halten, was mit großer Zustimmung aufgenommen worden ist, und uns nicht an die guten, sondern an die vielen Beispiele halten und nicht auf die Vernunft, sondern auf die Anpassung hin leben.“<sup>43</sup> Wie bei einem großen Gedränge, irre niemand für sich allein. Es sei nicht nur schädlich, sich den Vorangehenden anzuschließen, sondern man müsse selbst urteilen (anstatt anderen zu glauben). Wir könnten geheilt werden, wenn wir uns vom großen Haufen losmachen. Die Menge, die zäh an ihrem Urteil festhält, stehe der Vernunft entgegen. Wenn vom glücklichen Leben die Rede ist, dürfe man sich gerade nicht daran halten, was die Mehrheit sagt; die Einstellung der Masse sei geradezu ein Beweis des Verkehrtesten!

Glücklich könne derjenige genannt werden, der, von der Vernunft geleitet, nichts mehr wünscht und nichts mehr fürchtet. Steine seien zwar auch frei von Furcht und Traurigkeit, ebenso Tiere; glücklich aber werde sie deswegen niemand nennen, weil ihnen das Bewusstsein des Glücks fehle.

---

42 Zhuangzi, 5.6.

43 L. Annaeus Seneca, *De vita beata / Vom glücklichen Leben*, zitiert nach L. Annaeus Seneca, *Glück und Schicksal*, hrsg. von Marion Giebel, Stuttgart 1990, 1; wenn nicht anders angegeben zitiere ich nach L. Annaeus Seneca, *Philosophische Schriften*, 5 Bde., übersetzt und hrsg. von Manfred Rosenbach, Darmstadt 1984, <sup>2</sup>1987.

Auf derselben Stufe stehen für Seneca auch Menschen, die infolge von Stumpfsinn und Mangel an Selbstkenntnis auf die Stufe von Tieren und unbelebten Dingen herabgesunken seien: In solchen Fällen sei kein Unterschied zwischen Tier und Mensch. Glücklich könne niemand genannt werden, der keinen Begriff von Wahrheit hat: „Glücklich ist also, wer richtig urteilt; glücklich ist, wer mit den gegenwärtigen Umständen, wie immer sie sind, zufrieden und seinen Verhältnissen freund ist; glücklich ist derjenige, dem die Vernunft den Gesamtzustand seiner Verhältnisse als angenehm erscheinen lässt.“<sup>44</sup>

Seneca ist der Ansicht (im Unterschied zu anderen Stoikern), dass Epikur eine moralische und rechte Lehre vertritt, die bei genauer Betrachtung sogar streng und (fast) freudlos sei. Jene viel gepriesene Lust laufe nämlich am Ende auf ein geringes Maß hinaus. Auch Epikur verlange, in Übereinstimmung mit der Natur zu leben. Deshalb sagt Seneca nicht, wie die meisten Stoiker, Epikurs Schule sei eine Lehrstätte des Lasters, sondern er behauptet, sie stehe zu Unrecht in einem schlechten Ruf! Dieser Ansicht können wir uns hier anschließen: Epikur empfiehlt die Philosophie, egal ob man jung oder alt ist, denn für die psychische Gesundheit sei es nie zu früh oder zu spät. Wer dagegen behauptet, die richtige Zeit für das Philosophieren sei noch nicht gekommen oder sei schon vorbei, „der gleicht einem, der sagt, die richtige Zeit für das Glückliche sei noch nicht gekommen oder sei schon vorbei“.<sup>45</sup> Denn für das, was für die Psyche heilsam ist, sei niemand zu jung oder zu alt. Daher solle man weder in jungen Jahren zögern, sich philosophisch zu betätigen, noch solle man im Alter das Philosophieren als Mühe empfinden. Man müsse sich in den Dingen üben, die das Glück hervorbringen, „denn wenn es da ist, haben wir alles, wenn es aber fehlt, dann tun wir alles, um es zu haben.“<sup>46</sup>

Es gebe mehr Dinge, die uns nur schrecken, als solche, die uns tatsächlich hart zusetzen, schreibt Seneca an Lucilius; öfter würden wir unter einer Einbildung als unter einer Tatsache leiden. Wir sollten nicht vor der Zeit unglücklich sein, uns fürchten und Sorgen machen, da jene Dinge, die uns,

---

44 Seneca, Vom glücklichen Leben, übersetzt von Fritz-Heiner Mutschler, Ditzingen 2019, 6.

45 Epikur, Brief an Menoikeus, 122 (= Diogenes Laertius, Leben und Meinungen berühmter Philosophen, X 1, 122); zit. nach Epikur, Ausgewählte Schriften, hrsg. von Christof Rapp, Stuttgart 2010; siehe auch Epikur, Wege zum Glück, übersetzt und hrsg. von Rainer Nickel, Mannheim 2010, S. 147.

46 Ebenda, 129.

als seien sie schon da, mit Entsetzen erfüllen, vielleicht niemals eintreffen werden, sicher aber noch nicht eingetroffen sind. Manches quäle uns mehr und früher, als es sollte; wir würden den Schmerz vorwegnehmen oder ihn uns einbilden.<sup>47</sup> Deshalb müssten wir erstmal prüfen, ob es sicher sei, dass ein zukünftiges Unglück tatsächlich bevorsteht; meistens würden wir nämlich unter Vermutungen leiden: Wahnvorstellungen würden uns mehr verwirren als die Wirklichkeit. Viele Ängste seien grund- und sinnlos. Und auch wenn es wahrscheinlich ist, dass irgendein Unglück bevorsteht, sei es deshalb noch lange nicht wirklich. Solche Wahnideen würden wir uns oft nur einbilden. Die Vernunft und Klugheit soll hier helfen, indem wir mit der Kraft des Geistes (auch eine begründete) Angst stoisch zurückweisen. Ich sollte mir daher keine Sorgen machen über Dinge, die noch gar nicht eingetreten sind, weil sie vielleicht nie eintreten werden, und erste Impulse von Ängsten und Sorgen zurückweisen, damit daraus kein Affekt wird.

## Philosophieren heißt sterben lernen

Zu hoffen, am Ende werde alles gut, halte ich für falsch. Denn eines ist sicher: Es wird nicht alles gut werden, sondern wir werden bald sterben! Ein endliches Leben erscheint mir besser als unsterblich zu sein, aber ob das Sterben mit viel oder wenig Leid verbunden ist, lässt sich natürlich nicht vorhersagen. Nur Hoffnung halte ich für ein böses Gift, das der Realität aus dem Weg zu gehen versucht. Montaigne beginnt seinen berühmten Essay mit Cicero, der sage, dass Philosophie nichts anderes sei als die Vorbereitung auf den Tod.<sup>48</sup> Den Tod können wir nicht umgehen, er ist das Ziel unseres Lebens. Mag sich die breite Masse dadurch helfen, dass sie den Tod verdrängt – dennoch bleiben wir sterblich. Die Vorbereitung auf den Tod sei die Vorbereitung auf die Freiheit, meint auch Seneca: „Wer gelernt hat zu sterben, hat verlernt Sklave zu sein.“<sup>49</sup> Wer eingesehen hat, dass der Verlust des Lebens kein Unglück ist, kenne in seinem Leben kein Unglück.

---

47 Lucius Annaeus Seneca, Briefe an Lucilius, hrsg. von Marion Giebel, Stuttgart 2014, 13. Brief, 4/5.

48 Michel de Montaigne, Essais: Erste moderne Gesamtübersetzung von Hans Stille, Frankfurt am Main 1998, S. 45.

49 Seneca, Briefe an Lucilius, 26. Brief, 10.

Überhaupt sei der Sprung vom Elendsein zum Nichtmehrsein gar nicht so groß wie der vom blühenden Leben zum beschwerlichen. Wir seien schon so gut wie tot, begraben und verscharrt ...

Auch wenn man das Sterben natürlich nicht lernen und einüben kann wie eine andere Tätigkeit, ist vielmehr mit dem *memento mori* (lat. etwa „Sei dir der Sterblichkeit bewusst“) gemeint, sich durch den Gedanken an den Tod die eigene Sterblichkeit vor Augen zu führen, um dadurch die Furcht vor dem Tod zu mindern bzw. sie einem ganz zu nehmen. Seneca rät Lucilius: „Du denke immerhin stets an den Tod, dann brauchst du ihn niemals zu fürchten.“<sup>50</sup> Die meisten Menschen würden sich über die Kürze des Lebens beklagen; das Leben laufe rasend schnell ab. Seneca hält dagegen: Wir hätten keine zu geringe Lebensspanne, sondern wir würden zu viel Lebenszeit vergeuden. Das Leben sei lang genug, wenn wir es nur richtig angehen. Wir hätten kein kurzes Leben, sondern würden es kurz machen; wir hätten keinen Mangel an Lebenszeit, sondern würden verschwenderisch damit umgehen. Das Leben sei lang, wenn man es zu nutzen versteht. Doch den einen halte unersättliche Habgier gefangen, den anderen seine geschäftige Betriebsamkeit mit völlig überflüssiger Plackerei. Der wieder ertrinke im Wein, der andere dämmere im Nichtstun dahin, wieder einen anderen zermürbe sein Ehrgeiz, mit dem er sich stets von der Meinung der anderen abhängig macht. Den Nächsten führe die rastlose Begierde, Geschäfte zu machen, durch alle Länder und über alle Meere in der Hoffnung auf Profit. Viele haben das Streben nach fremdem Glück oder die Sorge um das eigene völlig vereinnahmt. Die meisten jedoch, die kein festes Ziel verfolgen, habe ihre Haltlosigkeit, die sie schwankend, unstet und mit sich selbst zerfallen macht, von einem Unternehmen zum anderen getrieben. Manche fänden an nichts Gefallen, worauf sie ihren Kurs richten könnten, vielmehr würden sie matt und schläfrig von ihrem Schicksal eingeholt. Wir würden nur einen kleinen Teil unseres Lebens wirklich leben, der Rest sei vergeudete Zeit! Der eine kümmert sich um den anderen, aber keiner um sich selbst.<sup>51</sup> Wenn jeder an sich selbst denken würde, wäre auch an alle gedacht!

Seneca wundert sich über die Verblendung des menschlichen Geistes: Ihre Landgüter würden die Leute von niemand in Besitz nehmen lassen,

---

50 Ebenda, 30. Brief, 18; siehe dazu auch Héctor Wittwer, *Philosophie des Todes*, Ditzingen 2009, <sup>2</sup>2020.

51 Seneca, *De brevitae vitae / Von der Kürze des Lebens*, übersetzt und herausgegeben von Marion Giebel, Stuttgart 2008, 1 und 2.

aber in ihr eigenes Leben würden sie andere eindringen lassen. Knauserig seien sie, wenn es gelte, das ererbte Vermögen zusammenzuhalten, stehe aber die Zeit auf dem Spiel, dann seien sie die größten Verschwender. Wir würden so leben, als lebten wir ewig. Es sei doch reichlich spät, erst dann mit dem Leben zu beginnen, wenn man es schon bald beenden muss. Mit der kostbarsten Sache der Welt, der Zeit, würden wir umgehen wie mit einem Spielzeug. Jahresgehälter und Geldspenden würden die Menschen nur zu gerne annehmen, und dafür geben sie ihre Arbeitskraft, aber niemand schätze die Zeit: „Viel zu gleichgültig geht man mit ihr um, als hätte man sie umsonst.“<sup>52</sup> Das größte Hindernis im Leben sei die Erwartung, die uns an das Morgen bindet und uns das Heute verlieren lässt; wir sollten jetzt leben, sagt Seneca bereits vor zweitausend Jahren. Oft sei das Gemüt noch kindisch, wie sorglos und gleichgültig viele Menschen mit dem raschen Fluss der Zeit umgehen, wenn das Greisenalter sie überfällt, in das sie ganz plötzlich und ahnungslos hineingestolpert sind. Dass es täglich näherrückt, hätten sie gar nicht mitbekommen, weil sie zu beschäftigt waren: „Doch wer sein Leben fern von aller Geschäftigkeit führt, wie sollte es für den nicht lang sein?“<sup>53</sup> Wenn der letzte Tag kommt, werde der Weise ohne zu zögern festen Schrittes in den Tod gehen. Nur die allein würden in Muße leben, die ihre Zeit der Weisheit widmen, sie allein würden leben.<sup>54</sup> Deshalb empfiehlt Seneca, sich von der großen Masse zu trennen und sich endlich in einen ruhigeren Hafen zurückzuziehen.

Den stoischen Weisen hat es vermutlich nie gegeben – jage ich einem Gespenst hinterher? Im Grunde ist aber dieser Gedanke ganz unphilosophisch, denn »Weise« in diesem Sinn hat es vielleicht überhaupt nie gegeben, weshalb der Philosoph auch nicht weise, sondern nur ein Freund der Weisheit sein will. Ziel ist es, sich an einem Ideal zu orientieren (anstatt perfekt sein zu wollen). Dann sei uns kein Zeitalter (der Philosophie) verschlossen, zu allen hätten wir Zutritt; wir dürften mit Sokrates diskutieren, mit Carneades zweifeln, mit Epikur Ruhe finden, mit den Stoikern die menschliche Natur überwinden und mit den Kynikern sie hinter uns lassen. Wenn wir als Zeitgenossen durch Philosophie in jede Epoche eintreten können, warum sollten wir uns dann nicht dem zuwenden, was unermesslich und ewig ist und uns mit dem Besseren in Verbindung bringt?

---

52 Ebenda, 8.

53 Ebenda, 11.

54 Ebenda, 14.

Der bis heute sprichwörtliche stoische Weise war ein Ideal der antiken, genauer der hellenistischen Philosophie.<sup>55</sup> Meine Ausgangsfrage ist, was die antiken Philosophen gewusst haben, wovon wir heute noch lernen können – vor allem in Sachen Lebensweisheit. Im Folgenden stelle ich die wichtigsten lebenspraktischen Einsichten der nachsokratischen Philosophen dar: beginnend bei Sokrates und Platon, über Aristoteles, Diogenes, Epikur, die Skeptiker bis zu den Stoikern will ich deren Denken und Auffassungen zeigen – anschaulich und dicht an den Quellen, um so deren Weg zu Ruhe und Gelassenheit, Leidens- und Affektfreiheit nachzuzeichnen, der zur Eudaimonie führt, einem gelingenden, glücklichen, blühenden, fließenden Leben. Die griechischen Philosophen haben sich gegenseitig beeinflusst und voneinander gelernt. Deshalb ist es sinnvoll, die einzelnen Schulen nicht isoliert zu betrachten. Der Titel orientiert sich an dem seinerzeit erfolgreichen und einflussreichen Buch von Willy Hochkeppel, *War Epikur ein Epikureer?* (1984), und will ebenso in zeitgemäßer Form die Aktualität antiker Weisheitslehren aufzeigen.<sup>56</sup>

Die folgenden Untersuchungen richten sich an mich und sind (in erster Linie) an mich und für mich geschrieben. Stoisches Vorbild ist hier Marc Aurel mit seinen *Selbstbetrachtungen*, auch wenn das Ergebnis ein anderes ist.<sup>57</sup> Dieses Buch hat er vermutlich nur für sich geschrieben, was jedoch andere Leser nicht ausschließt. Auch ich schreibe für und an mich, was mir auch noch andere Vorteile zu haben scheint: Ich möchte keine Ratschläge erteilen – weder mir selbst noch anderen. Ich will den stoischen Weg erkunden und prüfen, ob er für mich gangbar ist. Der stoische Weise ist nicht arm an Gefühlen, wie manchmal behauptet wird, sondern frei von Affekten, d. h. von der Vernunft nicht mehr steuerbaren Regungen wie Hass, Wut, Zorn, Mitleid, Neid, Missgunst oder Kummer und Sorgen, die dem glücklichen Leben entgegenstehen. Der Weise könne sich von diesen Affekten befreien, und die Stoiker sagen, sie wüssten, wie.

---

55 So z. B. Immanuel Kant, *Kritik der reinen Vernunft*, Hamburg 1998, A 569/ B 597.

56 Willy Hochkeppel, *War Epikur ein Epikureer? Aktuelle Weisheitslehren der Antike*, München 1984.

57 Vgl. Alexander Demandt, *Marc Aurel: Der Kaiser und seine Welt*, München 2018, S. 46.