

»Wie man Schweres
leichter trägt«

SENECA FÜR GESTRESSTE



it

Hektik und Streß sind unsere beständigsten Begleiter durch den Alltag. Dabei wird die Sehnsucht nach innerer Ruhe immer größer. Wie der oft herbeigesehnte Zustand der Seelenruhe zu erreichen ist, darüber hat Seneca schon vor 2000 Jahren philosophiert und war in seinen Überlegungen so praktisch, nah am Menschen und zeitlos, daß sie problemlos ins Heute übertragbar sind.

Dieser Band versammelt beruhigende und streßlindernde Sprüche und Sentenzen aus Senecas Werk und hilft dem Leser, Hektik und Streß – zumindest für den Augenblick – zu vergessen.

Lucius Anneus Seneca, geboren im Jahr 4 in Córdoba, gestorben 65 n. Chr. in der Nähe Roms, war ein römischer Philosoph, Dramatiker, Naturforscher und Staatsmann und als Stoiker einer der meistgelesenen Schriftsteller seiner Zeit. Vom Jahr 49 an war er der maßgebliche Erzieher des späteren Kaisers Nero. Zuletzt wurde er vom Kaiser der Beteiligung an der pisonischen Verschwörung beschuldigt und zum Selbstmord gezwungen.

insel taschenbuch 4316
»Wie man Schweres leichter trägt«
Seneca für Gestreßte



» **Wie man Schweres
leichter trägt**«

Seneca für Gestreßte

Ausgewählt von Gerhard Fink
Insel Verlag

CAROLO BAVARO
IN MEMORIAM
CURSUS XX ANNORUM

Umschlagabbildung: De Agostini Picture Library/
The Bridgeman Art Library, Berlin

Erste Auflage 2014
insel taschenbuch 4316
Insel Verlag Berlin 2014
© 1993 Artemis Verlags-AG, Zürich
Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
der Artemis Verlags-AG, Zürich
Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.
Hinweise zu dieser Ausgabe am Schluß des Bandes
Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag
Umschlag: ZERO Werbeagentur, München
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany
ISBN 978-3-458-36016-2

Inhalt

Du und dein Leben

Nimm's nicht zu ernst!	11
Memento Mori!	11
Vom Wert der Zeit	11
Leben will gelernt sein	12
Lebe sogleich!	13
Dreifach ist der Schritt der Zeit	14
Wieviel Zeit haben wir?	15
Lebenszeit zu verschenken!	18
Mit Fünfzig fängt das Leben an?	20
Entspannung braucht der Mensch	20
Sei etwas nett zu dir!	21

Wege zum Glück

Nur wenn wir allein sind, werden wir bessere Menschen	22
Wir gehen alle in die Irre wie Schafe	23
Sich absetzen heißt nicht, sich absondern	25
Falsche Blickrichtung	26
Sei nicht maßlos in deinen Wünschen!	27
Wer ist glücklich?	27
Auf dem rechten Weg ist	27
Keiner ist mit sich selbst zufrieden!	29
Flucht vor sich selbst	31

Vom rechten Planen und Handeln

Alles mit Augenmaß!	33
Nicht mit dem Kopf durch die Wand!	34
Wozu sich abstrampeln?	35
Übernimm dich nicht!	37
Wie man Schweres leichter trägt	38
Sei, wie du bist!	41

Allerlei Besitz

Geld macht nicht glücklich	43
Multum, non multa	45

Mensch unter Menschen

Wir und die anderen	46
Man muß mit der Menschheit nachsichtig sein . . .	47
Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf	50
»Wir sind allzumal Sünder!«	51
Wozu auch aus der Haut fahren?	52
Nobody is perfect	55
»Glaube nicht alles, was du hörst!«	56
»Das hab' ich auch getan!«	57
Es ist nicht gut, alles zu sehen, alles zu hören	58
Hausgemachter Ärger	58

Sich selbst besiegen ...

Kämpfe mit dir selbst!	60
»... werde hart!«	60

Selbsterkundung	61
Heilsame Unbill	63

Mit allem rechnen

Das größte Unglück: zu großes Glück	68
In der Bruchbude	68
Völlig geborgen	70
»Das hät' ich nicht gedacht!«	70
Sieh dich vor!	71
Warum den Tod fürchten?	71

Freundschaften, Feindschaften

Ein Freund, ein guter Freund	72
Die schwere Kunst des Schenkens	72
Streit vermeiden	73
Wehre den Anfängen!	75
Erregung macht blind	77
Blick in den Spiegel	77
Keine Ausreden, bitte!	78
Ist Rache süß?	78
Selbstkritik	79

Vermeidbare Fesseln

Blick nach oben	80
Lerne verzichten!	80
Die armen Reichen	81
Wie leicht ist's, unbeschwert zu leben!	82
...und wie anders geht es bei den meisten zu!	83

Fremdbestimmt	83
Hoffen und Harren	84
Die Angst der Genießer	84
Übereifer und Freizeitstreß	85
Macht's etwa solchen Spaß, im Streß zu sterben? ..	86
Langes Dasein	86
...erst wenn es zu spät ist	87

Gib acht!

Erfülltes Leben	88
Sieh nur auf dich!	90
Erkenne dich selbst!	91
Illusionen	92
Gerüstet für den Ernstfall	92
Worte des Heils	93
Übersicht über die ausgewählten Stellen	95
Stichwortregister	96

Du und dein Leben

Nimm's nicht zu ernst!

Glaube mir, unerheblich ist, weswegen wir uns so heftig erhitzen, gleich dem, was Kinder zum Raufen und Streiten treibt: Nichts von dem, was wir so bitter ernst nehmen, ist schwerwiegend, nichts bedeutend! *(Der Zorn III 34)*

Memento Mori!

Du bist beschäftigt; das Leben entflieht, der Tod ist schon zur Stelle, für den du, ob du nun willst oder nicht, dir Zeit nehmen mußt. *(Die Kürze des Lebens 8)*

Vom Wert der Zeit

Ich wundere mich regelmäßig, wenn ich irgendwelche Leute sehe, die um ein Zeitopfer bitten, und wenn die darum Gebetenen es willig bringen. Darauf achten beide, warum man es will, auf die Zeit selbst aber keiner, gleich als würde nichts erbeten, als würde nichts gegeben. Mit dem Allerkostbarsten geht man leichtfertig um und merkt es nicht einmal, weil es nichts Gegenständliches ist, weil es nicht ins Auge fällt und deshalb als ganz wohlfeil gilt, ja fast wertlos ist.

Regelmäßige Einkünfte und außerordentliche Spenden beziehen die Leute sehr gern und verwenden darauf Mühe, Anstrengung und Sorgfalt. Doch niemand weiß die Zeit zu schätzen; sie gehen mit ihr ziemlich großzügig um, gleich

als gäbe es sie umsonst. Aber sieh dir dieselben Leute nur an, wenn sie krank sind, wenn ihr Zustand bedrohlich und der Tod ganz nahe ist, wie sie da die Kniee der Ärzte umklammern, wenn es sie vor dem letzten Gang graut, und sie all ihre Habe, nur um am Leben zu bleiben, zu opfern bereit sind! Derart widersprüchlich ist ihre Gemütsverfassung!

Könnte man aber so, wie sich bei einem jeden die Zahl der vergangenen Lebensjahre angeben läßt, auch die der noch vergönnten nennen, wie würden dann diejenigen, die nur wenige übrig sähen, in Panik geraten, wie würden sie sparsam mit ihnen umgehen! Allerdings ist es leicht, mit noch so geringen Mengen hauszuhalten, wenn man sich ihrer sicher sein darf. Das muß noch peinlicher bewahrt werden, von dem man nicht weiß, wann es zu Ende geht.

(Die Kürze des Lebens 8)

Leben will gelernt sein

Alle Welt ist sich darin einig, daß ein Mensch nichts vernünftig ausüben kann, wenn er gestreßt ist, nicht die Kunst der Rede und nicht die anerkannten Fachwissenschaften, da er bei seiner Zerfahrenheit nichts tiefer in sich aufnehmen kann, sondern alles, als hätte man es ihm eingetrichtert, wieder von sich gibt. Nichts versteht ein gestreßter Mensch weniger als zu leben, nichts ist schwerer zu erlernen.

Lehrer für andere Wissensgebiete gibt es allenthalben in großer Zahl, und manche von ihren Lehren scheinen tatsächlich bereits Kinder so in sich aufgenommen zu haben, daß sie sie weitergeben könnten. Leben muß man das gan-

ze Leben lang lernen, und, worüber du vielleicht noch mehr staunst, das ganze Leben lang muß man lernen zu sterben.

So viele große Männer haben alles, was sie abhielt, hinter sich gelassen, indem sie dem Reichtum, den Verpflichtungen, den Vergnügungen entsagten und sich bis ans Ende ihres Lebens darum bemühten, mit Verstand zu leben. In ihrer Mehrheit aber schieden sie mit dem Geständnis aus dem Leben, sie könnten es noch nicht. Wie sollten sich dann Durchschnittsmenschen darauf verstehen!

Von Größe, das glaube mir, und einem über menschliche Irrtümer erhabenen Sinn zeugt es, wenn ein Mensch sich nichts von seiner Zeit wegnehmen läßt; deshalb ist sein Leben auch sehr lang, weil es in seiner ganzen Ausdehnung ihm selbst zur Verfügung stand. Nichts davon wurde vernachlässigt oder blieb unbeachtet, nichts unterlag fremder Bestimmung; er fand nämlich nichts so Wertvolles, daß er es gegen seine Zeit eingetauscht hätte, über die er höchst sorgsam wachte. So hat sie ihm auch gereicht. Denen aber muß sie zwangsläufig fehlen, aus deren Leben alle Welt viel fortgenommen hat. *(Die Kürze des Lebens 7)*

Lebe sogleich!

Kann denn etwas törichter sein als die Einstellung bestimmter Menschen? Ich spreche von denen, die sich mit ihrer Klugheit brüsten. Die sind nur noch hingebungsvoller beschäftigt. Um besser leben zu können, richten sie ihr Leben auf Kosten ihres Lebens ein. Sie denken und planen auf lange Sicht; doch man verliert am meisten von seinem Leben durch Aufschub. Der nimmt einen Tag nach dem

ändern weg, der raubt uns die Gegenwart, indem er uns Hoffnung auf Künftiges macht.

Das größte Lebenshemmnis ist das Warten, das sich ans Morgen klammert und das Heute verliert. Was in der Hand des Schicksals liegt, das verplanst du, was du selbst in der Hand hast, das läßt du fahren! Worauf starrst du? Wonach reckst du dich? Alles, was kommen soll, liegt im Ungewissen. Los, lebe sogleich! *(Die Kürze des Lebens 9)*

Dreifach ist der Schritt der Zeit ...

In drei Zeitspannen zerfällt das Leben, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Davon ist die Zeit, die wir gerade durchleben, vergänglich, die, die wir noch zu leben haben, ungewiß und nur die, die wir durchlebt haben, uns sicher. Sie ist es nämlich, über die das Schicksal seine Macht verloren hat, die nie wieder in jemens Ermessen gestellt werden kann.

Die verlieren gestreßte Menschen, denn sie haben nicht die Zeit, auf Vergangenes zurückzublicken, und sollten sie sie haben, dann ist ihnen die Erinnerung an das unangenehm, was sie bereuen müßten. Nur ungerne denken sie also an schlecht verlebte Zeiten zurück und haben nicht den Mut, sich noch einmal mit dem zu befassen, dessen Mängel – und zwar auch die, die irgendein verführerischer Reiz im Augenblick des Genusses unbemerkt bleiben ließ – bei erneuter Betrachtung ans Licht kommen. Nur wer all sein Tun mit der kritischen Selbstkontrolle verfolgt hat, die sich nie täuschen läßt, wendet sich gern wieder Vergangenen zu. Der aber, der vieles ehrgeizig erstrebt, stolz verachtet, leidenschaftlich durchgesetzt, listig erschlichen, gierig an sich gerissen,

leichtfertig verschleudert hat, muß zwangsläufig sein eigenes Gedächtnis fürchten.

Und doch hat dieser Teil unserer Lebenszeit eine heilige Weihe, ist erhaben über alles, was Menschen widerfahren kann und der Macht des Schicksals entzogen, da ihn nicht Not, nicht Angst, nicht der Ansturm der Krankheiten berührt. Er kann nicht verwirrt und nicht entrissen werden. Er ist unser bleibender Besitz, um den wir nicht bangen müssen. Gegenwärtig ist jeweils ein Tag, und der nur von Augenblick zu Augenblick; doch die Tage der Vergangenheit werden sich, wenn du es verlangst, allesamt einstellen und von dir nach Belieben betrachten und festhalten lassen. Dazu haben Beschäftigte freilich keine Zeit.

Es zeugt von einem sorgenfreien, ruhevollen Geist, wenn er all seine Lebensabschnitte durchwandert. Vielbeschäftigte Gemüter können sich, als wären sie ins Joch gespannt, nicht umwenden und zurückblicken. So sinkt denn ihr Leben ins Bodenlose, und so, wie es nichts hilft, wenn du auch noch so viel nachschüttetest, falls drunten nichts ist, was es halten und bewahren könnte, so spielt es keine Rolle, wieviel Zeit man erhält, wenn es nichts gibt, wo sie bleiben könnte. Durch ein zerrüttetes, durchlöcherteres Gemüt rinnt sie hindurch. *(Die Kürze des Lebens 10)*

Wieviel Zeit haben wir?

Zum größeren Teil, mein Paulinus, beklagen sich die Menschen heftig über die Mißgunst der Natur, weil wir nur für ein kurzes Leben geboren werden und weil so rasch, so ungestüm die uns gewährte Zeitspanne entflieht, dergestalt, daß mit Ausnahme von ganz wenigen für alle ande-

ren inmitten der Vorbereitung auf das Leben das Leben endet.

Wir haben aber nicht wenig Zeit, wir haben viel vergeudet. Hinreichend lang ist das Leben und großzügig bemessen, um Gewaltiges zu vollbringen, würde man es im Ganzen nur richtig investieren. Doch wenn es uns in Genuß und Nichtstun verrinnt, wenn wir es keinem guten Zweck widmen, dann wird uns erst in unserer letzten Not bewußt, daß, was von uns unbemerkt verging, vorbei ist!

So ist's: Wir erhalten kein kurzes Leben, sondern haben es dazu gemacht, und es mangelt uns nicht an Zeit, sondern wir verschwenden sie. So wie gewaltige, königliche Schätze, sobald sie in die Hände eines schlechten Herrn kommen, im Augenblick verschleudert werden, während auch ein noch so bescheidenes Vermögen, falls man es einem guten Verwalter anvertraute, arbeitet und wächst, so steht auch dem, der sie gut einzuteilen weiß, viel Lebenszeit zu Gebote.

Was klagen wir über die Natur? Sie hat sich freigebig gezeigt: Das Leben ist, wenn man es zu nutzen versteht, lang. Doch unersättlich hat den einen die Habsucht im Griff, den andern bei überflüssiger Anstrengung rastlose Geschäftigkeit, der eine ist voll von Wein, der andere döst stumpfsinnig vor sich hin, den treibt sein ewig nach dem Urteil anderer schielender Ehrgeiz bis zur Erschöpfung, jenen führt der verderbliche Drang, Handel zu treiben, durch alle Länder, alle Meere – immer in der Hoffnung auf Gewinn. Manchen läßt ihre Leidenschaft für den Krieg keine Ruhe, und stets sind sie entweder auf die Bedrohung anderer aus oder angesichts eigener in Sorge. Es gibt auch Leute, die undankbare Kriecherei bei Höhergestellten sich

in selbstgewählter Sklaverei aufreiben läßt. Schon viele schlug die Begeisterung für fremde Schönheit oder die Sorge um die eigene in ihren Bann.

Die meisten aber, die kein bestimmtes Ziel verfolgen, hat ihre flatterhafte und prinzipienlose und sich selbst verhaßte Oberflächlichkeit schon von einem Vorhaben zum anderen getrieben. Manche können sich nicht entscheiden, worauf sie Kurs halten sollen, und so ereilt sie im trägen Dahindämmern der Tod, dergestalt, daß ich, was ein großer Dichter gleich einem Orakel verkündet hat, ohne Zweifel für wahr halte:

Ein kleiner Teil des Lebens ist's, in dem wir leben.

Die restliche ganze Lebenszeit ist nicht Leben, sondern nur Zeit. Es bedrängen und umringen Laster von allen Seiten die Menschen und erlauben es ihnen nicht, sich aufzurichten und den Blick zu erheben, um die Wahrheit ganz zu erfassen. Sie halten sie nieder und ketten sie an ihre Leidenschaften, und nie erlauben sie ihnen, zu sich selbst zurückzufinden. Wenn sich aber irgendwann zufällig etwas Ruhe einstellt, dann werden sie wie auf hoher See, wo auch nach dem Sturm der Wellengang noch anhält, umhergetrieben, und nie lassen sie die Begierden in Frieden.

Von denen, meinst du, rede ich, deren schlimme Lage außer Zweifel steht? Schau die an, um deren Glück man sich drängt! Sie ersticken an ihren Schätzen! Wie vielen ist ihr Reichtum eine Last! Wie vielen kosten ihre Redekunst und der krankhafte Drang, sich täglich als Talent zu produzieren, den letzten Blutstropfen! Wie viele sind blaß von dauernden Ausschweifungen! Wie viele haben keine freie Minute mehr, weil sie Klienten in Scharen umringen!

Ja, nimm sie dir nur alle vor, von den geringsten bis zu den prominentesten! Der sucht Rechtsbeistand, der gewährt ihn, der hat einen Prozeß am Hals, der ist sein Verteidiger, jener der Richter, keiner macht sich frei für sich selbst, der eine reibt sich auf für den anderen. Erkundige dich nach denen, deren Namen man sich merken muß: Du wirst sehen, sie lassen sich folgendermaßen herauskennen: Der kümmert sich rührend um diesen, der um jenen, aber keiner um sich selbst. *(Die Kürze des Lebens 1 f.)*

Lebenszeit zu verschenken!

Mögen sich alle großen Geister, die je ihr Licht leuchten ließen, in diesem Punkte einig sein – sie werden sich nie genug über eine derartige Verblendung der Menschen wundern können: Ihren Grundbesitz lassen sie sich von niemandem wegnehmen; wenn es einen geringfügigen Streit über die Art der Grenzziehung gibt, stürzen sie auseinander nach Steinen und Waffen. In ihr Leben aber lassen sie andere sich einmischen, ja, sie holen sich selbst die Leute, die künftig darüber verfügen sollen. Niemand findet sich, der sein Geld verteilen möchte – doch sein Leben, an wie viele verteilt das ein jeder!

Sie nehmen es genau damit, ihr Vermögen zusammenzuhalten; sobald es dahin kommt, Zeitopfer zu bringen, verschleudern sie mit vollen Händen das einzige Gut, mit dem zu geizen Ehre bringt.

Wie sieht die Sache also aus? Als solltet ihr ewig leben, so lebt ihr dahin; nie wird euch eure Vergänglichkeit bewußt, ihr achtet nicht darauf, wieviel Zeit schon vergangen ist, wie aus dem Vollen, aus dem Überfluß verschwendet ihr

sie, während vielleicht gerade der Tag, den ihr an einen Menschen oder eine Sache verschenkt, euer letzter ist. Vor allem habt ihr Angst gleich Sterblichen, nach allem verlangt ihr wie Unsterbliche.

So will ich mir denn aus der großen Zahl der Betagteren einen herausgreifen: »Daß du bis an die äußerste Grenze eines Menschenlebens gelangt bist, sehen wir; du gehst auf die hundert zu – oder darüber. Nun denn, laß zur Schlußabrechnung dein Leben an dir vorüberziehen! Schätze, wieviel von deiner Zeit dich ein Gläubiger, wieviel eine Geliebte, wieviel ein Mächtiger, wieviel ein Klient gekostet hat, wieviel der Streit mit deiner Frau, wieviel die Zurechtweisung der Sklaven, wieviel diensteifriges Herumlaufen in der Stadt! Rechne die Krankheiten dazu, die wir uns selbst aufgeladen haben, rechne dazu auch, was ungenützt brach lag! Du wirst sehen, daß du weniger Lebensjahre vorzuweisen hast als du zählst.«

Überdenke, wann du ein klares Ziel vor Augen hattest, wie wenige Tage so vergingen, wie du es dir vorgenommen hattest, wann du dich mit dir selbst beschäftigt hast, wann deine Miene ausgeglichen, dein Herz unerschüttert war, was du in einem so langen Dasein ausgerichtet hast, wie viele sich Stücke aus deinem Leben gerissen haben, ohne daß du den Verlust bemerktest, wieviel grundloser Ärger, törichte Freude, heißes Verlangen und nette Gesellschaft dir weggenommen haben und wie wenig dir von dem Deinen geblieben ist – du wirst merken, daß du zu früh stirbst.

(Die Kürze des Lebens 3)

Mit Fünfzig fängt das Leben an?

Man hört viele sagen: »Mit dem fünfzigsten Jahr will ich mich ins Privatleben zurückziehen, das sechzigste wird mich aus allen Bindungen entlassen.« Und wen nimmst du dir zum Bürgen für ein längeres Leben? Wer wird's erlauben, daß das so, wie du es dir zurechtlegst, vonstatten geht?

Schämst du dich nicht, nur einen Lebensrest für dich zu reservieren und lediglich die Zeit für deine innere Vervollkommnung vorzusehen, die man für nichts sonst gebrauchen kann? Es ist doch zu spät, dann mit dem Leben anzufangen, wenn es aufzuhören gilt! Wie kann man so töricht seine Sterblichkeit vergessen, daß man bis ins fünfzigste oder sechzigste Lebensjahr vernünftige Vorhaben auf schiebt und an einem Punkt sein Leben beginnen will, den nur wenige erlebt haben! *(Die Kürze des Lebens 3)*

Entspannung braucht der Mensch

Man sollte sich Entspannung gönnen; leistungsfähiger und lebhafter werden wir uns nach einer Ruhepause erheben. Wie man fruchtbare Felder nicht überfordern darf – rasch nämlich erschöpft sie eine ununterbrochene Fruchtfolge –, so schwächt die geistigen Energien ständige Anstrengung. Sie erstarren wieder nach ein wenig Erholung und Lockerung. Die Folge unablässiger Arbeit ist eine gewisse Abstumpfung und Erschöpfung.

Auch wären die Menschen nicht so leidenschaftlich darauf erpicht, wenn nicht ein geradezu natürliches Vergnügen mit Spiel und Scherz verbunden wäre. Überläßt man sich dem aber ständig, nimmt es einem alle Würde, alles Gewicht.