

Reinhard Haneld  
**Seelischer  
Katastrophenschutz:  
Stoische Lebenskampfkunst**

Über

**Lucius A. Seneca:**

»*Epistulae morales ad Lucilium*«

Meine Damen und Herren,

Als Sokrates, das Urbild aller Philosophen, vor seinen Richtern stand und Rechenschaft über sein Leben in der Stadt Athen ablegen sollte, hob er hervor, wie wenig er sich um seine persönlichen finanziellen und geschäftlichen Angelegenheiten hätte kümmern können; arm sei er und unversorgt, weil er seine ganze Zeit dem philosophischen Gespräch mit den Mitbürgern gewidmet hätte. Tatsächlich kann man sich einen Sokrates nicht gut vorstellen, der zugleich machtbehafteter Politiker, erfolgreicher Geschäftsmann oder ruhmreicher General gewesen wäre. In seinem Handwerk, er war ja wohl Steinmetz, hat Sokrates nichts Nennenswertes zustande gebracht.

Hat man es hier mit einer Regel zu tun? Sind ein philosophisches Leben und der Alltag beruflicher Tätigkeit miteinander unvereinbar? Bedeutet die Entscheidung für die Philosophie zwangsläufig die radikale Abkehr vom gewöhnlichen Erwerbsleben? Die Griechen neigten wohl mehrheitlich zu dieser Ansicht. Die allermeisten ihrer Philosophen zogen sich aus dem normalen bürgerlichen Leben zurück, lebten mit ihren Schülern fernab des Alltagswirbels: Pythagoras in seiner eleatischen Sekten-Kommune, Platon in der nobel-priesterlichen Elite-Akademie und Epikur in seinem exklusiven »Garten«, – oder, noch radikaler, sie streiften als obdachlose Bettler durch die Straßen der Städte wie die Kyniker, die allmorgendlich die braven, ihren Geschäften oder ihrer Arbeit nachgehenden Bürger verspotteten.

So oder so besaß die Philosophie stets einen ausgeprägt aristokratischen Zug: Das philosophische Leben spielte sich in betonter Distanz oder sogar in ostentativem Gegensatz zum Alltag der Normalbürger ab; Aristokraten und Philosophen waren sich einig in der Verachtung jeder Form von Erwerbstätigkeit.

Die Römer, von jeher pragmatisch und prosaisch gesonnen, mochten die strikte Trennung von *vita activa* und *vita contemplativa*, dem tätigen und dem der Betrachtung gewidmeten Leben, nicht beibehalten. Sie zwangen die Philosophie in das Leben zurück und verlangten von ihr, sie solle dort ihren greifbaren Nutzen entfalten. Philosophische Lebenskunst sollte lehren, wie man das gewöhnliche, dem Erwerb, der öffentlichen Karriere und dem Ausbau der Familie gewidmete Leben so führen könnte, daß Glück und Zufriedenheit darin dauerhaft Einzug hielten!

Es ist ja klar: In der stillen, klösterlichen Zurückgezogenheit des *hortus conclusus*, des gegen den Lärm und die Geschäftigkeit der Stadt abgeschirmten Gartens der epikureischen Philosophenschule, war es ja keine so große Kunst, gelassen, heiter und sorgenfrei zu leben – man hatte auch sonst nichts zu tun. Aber ob einer ein Philosoph, ein wirklicher Weiser ist, erweist sich nicht in der wunschlosen, friedlichen, luxuriös mit Zeit ausgestatteten Beschaulichkeit gelehrten Nichtstuns, meinten die Römer, sondern dort, wo die philosophischen Grundtugenden am dringendsten gebraucht werden und am schwersten zu erlangen sind, mitten im Getümmel des gesellschaftlichen und privaten Lebenskampfes nämlich, in der Politik, im Krieg, im Wirtschaftsleben, in Karriere Krisen und bei Schicksalsschlägen aller Art. **H i e r** sollte man versuchen, sich als Philosoph zu erweisen!

Für uns Heutige ist der Ausgang dieses römischen Experiments besonders interessant. Die wenigsten von uns können sich eine noble, aristokratische Distanz zum Erwerbsleben leisten, aber viele empfinden das Bedürfnis nach philosophischer Selbstaufklärung und suchen in Stress, Hektik und Rastlosigkeit des Tages nach einem Weg der Lebenskultivierung, die den Schatz der philosophischen Tradition für sich erschließt.

### **Alltagsleben und Philosophie**

Auch für uns stellt sich damit die Frage nach der Synthese des Unvereinbaren. Das durchschnittliche, gewöhnliche, das sogenannte 'normale' Alltagsleben, das oft genug ziemlich irrsinnig ist, als ein Philosoph, eine Philosophin zu bestreiten – ist das möglich? Der Alltag hat eine beträchtliche, nicht zu unterschätzende 'Korruptionsmacht'. Er verarmt, vereinseitigt, verflacht, verbraucht, er reduziert die Dimensionen des Seins und die Fülle der Erlebensmöglichkeiten. Wer 'mit beiden Beinen im Leben' steht, dem wächst dieses leicht über den Kopf. Unter dem Diktat des Arbeitsmarktes, im erbarmungslosem Konkurrenz-

kampf, unter dem permanenten Druck von Berufspflichten, Sachzwängen und Terminen, gejagt von Erfolgswang und Karrieredruck, und selber pausenlos auf der Jagd nach Quote, Umsatz, Profit, Auflage, nach Anerkennung, Aufstieg und Absicherung – wer könnte da wohl Philosophin sein und bleiben? Nach wie vor ist die Philosophie doch alles, was der Alltag eben nicht ist. Sie ist Muße und Kontemplation, reflektorische Distanz, betrachtender Abstand, sie ist die Freiheit des Nicht-Handeln-Müssens und die Souveränität des Über-den-Dingen-Stehens, kurz, sie ist, um ein Wort Hegels zu verwenden, der »Sonntag des Lebens«, der definitionsgemäß ja nicht alle Tage sein kann.

Vielleicht steht uns deshalb der Philosoph noch immer so nahe, der die Spannung zwischen Philosophie und Lebenskampf als erster deutlich zur Sprache brachte und dies nicht nur in seinen Schriften, sondern indem er sein Leben zu einem Experiment, zur Probe aufs Exempel machte. Unter den römischen Autoren ist er einer der wirkungsmächtigsten bis heute; seine Werke, sein Leben und die Umstände seines Todes haben bis zur Gegenwart die Konturen jener Schule praktischer Philosophie umrissen, deren Name in die Alltagssprache eingegangen ist, die der *Stoiker*.

Die Rede ist von Lucius Annaeus Seneca, der das Projekt der Synthese von Weisheit und Lebenskampf hartnäckig und entschlossen verfolgte, schon weil ihm persönlich gar nichts anderes übrigblieb: Er war Dichter, Dramatiker und Philosoph, Naturforscher und Pädagoge, Moralist und Zeitkritiker, und all dies, jedenfalls zeitweise, im operativen Zentrum der Macht des römischen Weltimperiums, als Beamter, Regierungsberater, Ghostwriter des Kaisers und schließlich etwa sechs Jahre lang als heimlicher Co-Regent, eine Art Premierminister des römischen Reichen.

## Der Philosoph im Zentrum der Macht

Seneca lebte und überlebte in der frühen römischen Kaiserzeit. Das julisch-claudische Haus herrschte zu Beginn unserer Zeitrechnung über Rom, eine Blütenlese mehr oder minder fragwürdiger, krimineller oder wenigstens ganz und gar pathologischer Gestalten. Dem paranoiden Tiberius war der offenkundig wahnsinnige Sadist Caligula gefolgt, ihn löste nach dessen Ermordung der geistesschwache, senile Claudius ab, dem wiederum von seiner ambitionierten Gattin Agrippina, einer Schwester Caligulas, per Pilzgericht ins Jenseits geholfen wurde. Sie brachte per Gattenmord ihren eigenen Sohn an die Macht, eine wahre, wenn auch nur adoptierte Perle des claudi-

schen Hauses: Claudius Caesar Drusus Germanicus, später genannt Nero, jenen unvergeßlichen Prototyp aller mörderischen Tyrannen Europas!

Die frühe römische Kaiserzeit – eine Epoche, über die viel zu erzählen wäre, eine lange wüste Geschichte, randvoll mit allem, was einen deftigen Trivialroman zum Bestseller macht: verwirrende Intrigen, mörderische Machtkämpfe, blutige Palastrevolten, lauerner Verrat und inszenierte Verschwörungen, Folter, Massen-Hinrichtungen, skandalöse Ausschweifungen, Inzest, Bruder-, Gatten- und Muttermord. Im ehemals so sittenstrengen Rom machten sich allmählich die Gepflogenheiten orientalischer Despotien breit.

Im Zentrum der imperialen Macht – also am Kaiserhof, seinem Beamten- und Militärapparat und in der Senatsaristokratie – herrscht ein gewitterschwüles, explosives Klima: zu viele Raubtiere auf zu engem Raum! Die allgemeine Korruption des Menschen erreicht einen Höhepunkt. Gier und Angst regieren, Mißtrauen, Korruption, Karrierismus und Charakterlosigkeit, Denunziantentum und immer wieder auch unverhüllte, brutale Gewalt. Eine Handbewegung des Herrschers kann jemanden über Nacht zum millionenschweren Grundbesitzer machen – oder ihn und seine gesamte Familie auslöschen. Menschenleben gelten nicht viel; je höher man in der Macht hierarchie aufsteigt, je näher man dem Kaiser kommt, desto unwahrscheinlicher wird es, noch eines natürlichen Todes zu sterben.

## *Vivere militare est*

Seneca war zugleich Akteur und Beobachter auf diesem tückischen Parkett, täglich bedroht von den Unberechenbarkeiten der kaiserlichen Willkür und doch irgendwo auch unvermeidlich ihr Werkzeug. Mitten in dem abenteuerlichen Sumpf aus Palastintrigen, Korruption und Gewalt versuchte er sich beharrlich an einer schier unlösbaren Aufgabe: trotz allem seine moralische Integrität zu bewahren, sich nicht korrumpieren zu lassen und ein Philosoph zu bleiben. War das überhaupt menschenmöglich? Er hätte auf diese Frage achselzuckend geantwortet: »*Vivere militare est*« – Leben heißt eben Soldat sein, heißt sich im Krieg befinden. Er war ein Krieger und blieb, so weit wir wissen, Philosoph. Als ihm von seinem Herrscher die Selbsttötung befohlen wurde, starb dieser stoische Samurai mit der ostentativen Gelassenheit und Ruhe, die ihm das Wichtigste auch im Leben gewesen war. Ob inszenierte Pose und kolportierter Mythos oder nicht – Seneca ist es in

erster Linie, der den Begriff des Stoischen in unserer Sprache sprichwörtlich und unsterblich machte; er repräsentiert vielleicht überhaupt das Beste, was der Stoizismus in Rom hervorgebracht hat. Sein letztes Werk, etwa um das Jahr 63 verfaßt, die »*Ad Lucilium epistulae morales*«, »Briefe an Lucilius über Ethik«, zieht die Summe aus seinem jahrelangen Versuch, die Spannung zwischen Philosophie und korrumpierenden Lebenskampf auszuhalten und womöglich sogar fruchtbar zu machen. Das macht das Buch zu einem anrührenden, lehrreichen menschlichen Dokument, über das ich heute sprechen möchte.

Ähnlich wie im Falle Ciceros verleiht das Leben unseres Autors seinen Schriften eine besondere Dimension, bei Seneca auch eine unübersehbare Spannung. Schon zu seinen Lebzeiten versuchte man ihm einen Strick aus dem spannungsreichen Verhältnis von Leben und Werk zu drehen. Darf zum Beispiel ein Philosoph Bedürfnislosigkeit und Askese predigen und zugleich selbst... steinreich sein? Gewiß, den kynischen Bettelphilosophen ähnelte Seneca nun gerade nicht: Zwar ist die Vermögensschätzung von 300 Mio. Sesterzen wohl in polemischer Absicht übertrieben, Neider und Feinde hatte er genug; aber er besaß in der Tat wohl eine stattliche Reihe von Immobilien, Pracht-Villen, Ländereien und Weinbergen; der jugendliche Kaiser Nero hatte den Philosophen mit solchen Geschenken geradezu überschüttet. Diese Geschenkpolitik war ein übliches Mittel, politische Bündnisse zu schmieden und Abhängigkeiten aufzubauen.

Der kritische Vorwurf der Heuchelei scheint Seneca ziemlich getroffen zu haben. Er schreibt eigens eine Verteidigungsschrift – »*De Vita Beata*« – um die Frage zu erörtern, ob ein Philosoph zur Armut verpflichtet sei (nein). Seine eigene private Verteidigung ist schlichter und entwaffnend offen: Was, glaubt ihr wohl, fragt er seine Kritiker, passierte mit jemandem, der ein offizielles Geschenk Neros zurückwies? Gegen Verfügungen des Kaisers gibt es keinen Einspruch. Und welcher Kaiser würde in Ruhe sein Gesicht verlieren, wenn ein Günstling so arrogant wäre, ihm eine Gabe vor die Füße zu werfen? Am Ende wird Seneca genau dies selbst erfahren müssen: Als er in ahnungsvoller Vorsicht seine Demissionierung und den Rückzug vom Hof betreibt, bittet er Nero in einem förmlichen Antrag, alle Villen, Güter und Geldgeschenke zurückgeben zu dürfen. Nero lehnt gereizt ab – er fürchtet natürlich einen Image-Schaden. Wenige Monate später zwingt er Seneca zum Selbstmord.

## Seneca und Nero

Das Verhältnis von Seneca und Nero personifiziert dramatisch die Beziehung von Macht und Geist in jener Zeit. Seneca, aufgrund undurchsichtiger Intrigen denunziert, hatte bereits acht lange Jahre, die besten des Lebens, als Verbannter in der unwirtlichen, zivilisationsfernen Felsenwüste Korsikas verbracht; der Sohn eines Anwalts und Juristen spanischer Herkunft soll durch sein rhetorisches Talent den Neid des Kaisers erregt haben. So etwas reichte, um jemanden das Leben zu zerstören. Der kränkelnde Asthmatiker Seneca litt auf der öden Insel wie ein Hund; schon wollte er die Hoffnung aufgeben, je wieder seine römische Heimat wiederzusehen, da bot sich ihm endlich die Chance, aus der Verbannung zurückkehren zu dürfen. Dafür mußte er allerdings einen heiklen Job annehmen, zu dem es ihn wahrhaftig nicht drängte.

Das Heimweh gibt den Ausschlag: Seneca folgt dem Ruf der energischen Kaiser-Witwe Agrippina und geht als Prinzenzieher an den Kaiserhof. Der ihm anvertraute Zögling ist niemand anderes als der im Halbstarke-Alter seine Pubertät auslebende Prinz Lucius Domitius, der später den Namen Nero annehmen wird. Ein schwer erziehbarer Zögling, von Anfang an, verwöhnt, launisch, psychisch instabil. Er will Schauspieler oder Musiker werden, oder Rennfahrer oder... Die Vorbereitung auf seine künftige Rolle als Staatenlenker interessiert ihn so wenig wie die Philosophie: einen Dreck! Lieber zieht er nachts mit einer Bande adliger Hooligans betrunken durch die Stadt, pöbelt Bürger an, belästigt Frauen, randalliert.

Seneca genießt derweil nach den kargen und sterbenslangweiligen Jahren auf Korsika das Leben als privilegierter und wohlhabender Hofmann. Seine Produktivität ist erstaunlich. Er schreibt Dramen und Verse, philosophische Traktate, politische Reden, er mehrt umsichtig sein Vermögen, knüpft Kontakte, festigt seine Position. Er hat Erfolg, und genau das wird ihn in Bedrängnis bringen. Das Glück, vor dem er in seinen Schriften immer wieder warnt, wird ihm zum Verhängnis werden. Gegen seinen Willen, mindestens aber gegen jede Absicht gerät Seneca bald in das Intrigen- und Machtspiel am Kaiserhof. Bald ist er der wichtigste Mittler zwischen der machtbewußten Kaisermutter Agrippina und deren wilden, aggressiven Sohn. Beide betrachten Seneca als ihren wichtigsten Vertrauten. Eine heikle Situation. Er deckt notgedrungen Neros Eskapaden gegenüber der Kaiser-Mutter, vertuscht Skandale, zahlt den Opfern

seines Zöglings Schmerzens- und Schweigegelder, versucht, die Energien Neros umzuleiten und ihn daran zu hindern, endgültig kriminell zu werden.

## Das Verhängnis des Erfolges

Für den begeisterten, theaterbesessenen Laienschauspieler Nero schreibt er sogar Tragödien, für den jugendlichen Kaiser Nero dann bald auch die programmatischen politischen Reden. Schließlich regiert er faktisch auch für Nero, der seinem loyalen Lehrer blind vertraut, das Römische Imperium. Da seine pädagogischen Bemühungen fruchtlos bleiben, verlegt sich Seneca illusionslos darauf, wenigstens das Schlimmste zu verhüten; er kassiert unsinnige Erlasse und ersetzt sie durch vernünftige; er versucht ein Minimum an Rechtlichkeit im Reich zu bewahren. Seneca ist die Graue Eminenz des Herrschers, aber der berühmte Philosoph und Literat fungiert auch als Aushängeschild des Hofes, sprich: des zunehmend brutaleren Psychopathen Nero. Verständlich, daß er sich in diesen Jahren nicht nur Freunde macht. Gemeinsam mit dem Präfekten der kaiserlichen Garde, einem besonnenen, vernünftigen Mann namens Sextus Afranius Burrus, übt Seneca de facto die Regierungsgewalt aus, während der junge Kaiser einstweilen im römischen Rotlichtmilieu anderweitig beschäftigt ist. Für Nero ist Seneca bald unentbehrlich, und er überschüttet den Philosophen geradezu mit Beweisen seiner hoheitlichen Gunst.

Später wird Seneca in den »*Briefen an Lucilius*« sagen, wen das Schicksal begünstige, der müsse ganz besonders mißtrauisch und vorsichtig sein. Er hätte auch konkret sagen können: Wem ein unberechenbarer, tyrannischer Kaiser sein Vertrauen schenkt, der befindet sich schon in akuter Lebensgefahr! Der haltlose, unbeherrschte, impulsive Nero, der sich dem lästigen Einfluss der Mutter nun endlich entziehen will, zieht Seneca bald zu sehr ins Vertrauen: Er macht ihn und Burrus zum Mitwisser, in gewisser Hinsicht vielleicht sogar zum indirekten Mittäter beim (stümperhaften, chaotischen, erst beim zweiten Versuch gelingenden) Mordanschlag auf seine Mutter Agrippina! Von nun an ist dieser Weise am Hof jemand, der entschieden zu viel weiß. Durch den politischen Mutttermord hat Nero seine eigene Macht konsolidiert; er glaubt, seinen Mentor nicht mehr zu benötigen und beginnt darüber nachzusinnen, wie er den lästigen Zeugen seiner Verbrechen loswerden könnte.

Als Seneca, der ahnt, daß er sich schon viel zu weit in das Gewirr der Hofintrigen verstrickt hat, sich behutsam aus dem Zentrum der Macht lösen und auf das Altenteil zurückziehen will, wittert der inzwischen argwöhnisch und heimtückisch gewordene Tyrann rasch erhöhte Gefahr. Wer schon durch den Mord am Vater an die Macht gekommen ist und durch die Ermordung der Mutter diese Macht konsolidierte, wird der dann wohl Skrupel haben, sich auch seines Lehrers zu entledigen? Seneca gleicht zu dieser Zeit dem persönlich vielleicht redlichen Rechtsanwalt eines üblen Mafia-Clans, der aus dem Verbrechensgeschäft aussteigen und seine Pension genießen möchte. Alles Geld der Welt wird wahrscheinlich nicht reichen, um sein Leben zu retten.

## Stoizismus als Angst-Abwehr

Aber kehren wir zurück zu Senecas Bemühen, seine moralische Integrität und auch seinen Ruf als Philosoph trotz allem zu wahren. Die rückhaltlose, offensive Art, mit der der umstrittene, angefeindete Seneca seine eigenen private Lebensführung öffentlich macht und an den Maßstäben seiner Philosophie mißt, hebt ihn heraus, unterscheidet vor allem wohl von Cicero. Seneca sieht sich nach eigenem Bekunden nicht als Weisen, sondern als Suchenden. Er experimentiert und arbeitet an sich. Er ist Philosoph im platonischen Sinne: ein Liebhaber der Weisheit zwar– aber nicht mit ihr verheiratet. Die »Moralischen Briefe« wenden sich zwar an einen Freund, den zehn Jahre jüngeren, hochrangigen Beamten Lucilius, doch in ihnen kommt Seneca immer wieder und bis ins konkrete Detail seiner Lebensführung auch auf die eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten zurück, an denen er arbeiten muß, um ein wirklich weiser Mann zu werden.

Bei den Stoikern, zu deren Schule er sich zählt, ist diese moralisch formende Arbeit am eigenen Selbst inzwischen zum zentralen, beinahe einzigen Gegenstand der Philosophie geworden. Die jüngere stoische Philosophie ist ganz und gar individuelle Seelenformung, Selbsterziehung, Persönlichkeitsbildung, sie richtet sich mit beeindruckender Ausschließlichkeit auf das geistig-moralische Wachstum der eigenen Person. Dieses stoische Projekt einer philosophischen Persönlichkeitsformung ist wahrscheinlich der Grund, warum Senecas Leben und Werk in den letzten Jahren wieder vermehrt auf Interesse und Aufmerksamkeit gestoßen ist. Unsere Zeit mit ihrem ausgeprägten Narzißmus, ihrer Selbstbezogenheit und

ihrem Interesse an der individuellen Stilisierung der eigenen Persönlichkeit sucht nach philosophischen Gewährsleuten.

Die stoische Arbeit am Selbst hat dabei unterschiedlichste Interpretationen hervorgerufen. Man hat Seneca zum frommen, proto-christlichen, spirituellen Meditationslehrer machen wollen; andere nehmen ihn als Kronzeugen in Anspruch für eine »Ästhetik der Existenz«, eine Theorie und Praxis der Selbst-Gestaltung und -stilisierung, die aus dem eigenen Leben eine Art Gesamt-Kunstwerk machen will. Wer sich das Vergnügen macht, die »*Briefe an Lucilius*« zu lesen – und ein Vergnügen erwartet ihn in der Tat! –, der wird schnell den Eindruck bekommen, daß es sich bei solchen Deutungen wohl doch eher um moderne, interessegeleitete Projektionen handelt. Der Stoizismus der sogenannten »jüngeren Stoa«, zu deren herausragenden Vertretern man neben Seneca noch Epiktet, Musonius Rufus und den Kaiser Marc Aurel zählt, ist sehr viel realistischer, viel wirklichkeitsorientierter. Er predigt keine freie ästhetische Selbststilisierung und bietet keine feierabendlichen Versenkungsanleitungen. Der stoische Diskurs wird im Grunde, bei aller Vielfalt im Einzelnen, von einem einzigen bedrängenden Motiv angetrieben: der Überwindung der Angst.

## Leben in Angst

Diese Angst hat viele Namen und viele Objekte: sie umfaßt die Furcht vor Armut und Krankheit, vor Schmerzen und dem Verlust geliebter Menschen, Furcht vor der Willkür der Mächtigen, vor Verbannung, Folter und Kerkerhaft, Furcht vor dem Sterben und dem Tod. Es ist das Leben selber, das die Angst zum Mittelpunkt des Nachdenkens macht; die historische Zeit und die gesellschaftliche Schicht, der Seneca angehört, machen überdies die Angst mehr als je zuvor zum Generalnenner des Lebensgefühls. Der römische Stoizismus ist seinem ganzen Wesen nach eine Defensiv-Lehre, eine Selbstverteidigungskunst, wenn man so will, auch eine defensive, angstlösende und stabilisierende Selbsttherapie, die sich von modernen Psychotherapien dadurch unterscheidet, daß sie es sehr viel weniger mit eingebildeten Ängsten zu tun hat als mit nur allzu realen und berechtigten. Es wirft ein bezeichnendes, fahles Licht auf diese Epoche unserer europäischen Geschichte, wenn wir aus den Schriften der Philosophen erschließen, mit welcher existentiellen Gewalt die Angst das Leben der Menschen aller Gesellschaftsschichten vergällt.

Seneca benennt in den »Briefen an Lucilius« mit erstaunlichem Mut auch die Ursache für das Klima der Angst, in dem er lebt:

»...man fürchtet Armut, man fürchtet Krankheit, man fürchtet das gewaltsame Auftreten eines Mächtigeren. Von alledem erschüttert uns nichts mehr als die Bedrohung durch fremde Gewalt. Sehr geräuschvoll und ungestüm kündigt sich ihr Auftreten an. Jene natürlichen Übel, von denen ich sprach, Armut und Krankheit, stellen sich in aller Stille ein ohne jeden erschütternden Schrecken für Auge und Ohr; dagegen entfaltet sich bei diesem ein gewaltiger Aufwand. Eisen und Feuer hat es um sich, Ketten und eine Schar von wilden Tieren, denen Menschen zum Fraß dienen sollen. Man denke an Kerker, Kreuz, Folter, an Halseisen und an jenen Pfahl, der mitten durch den Leib getrieben oben am Munde wieder herauskommt, sowie an das Zerreißen der Gliedmaßen durch Gespanne, die in entgegengesetzter Richtung daran ziehen, auch an jenes mit Zündstoffen durchwobene und bestrichene Gewand, und was sonst noch die Grausamkeit ersonnen hat. Kein Wunder also, wenn es keine größere Furcht gibt als die vor einer Macht, der die mannigfachsten Mittel und Werkzeuge des Schreckens zu Gebote stehen.« [ep. 14]

Der Terror der kaiserlichen Willkürherrschaft verwandelt das öffentliche, politische Leben in eine blutige, absurde Farce, in der die Unwägbarkeiten des Schicksals die Existenz des Einzelnen zu einem makabren Lotteriespiel machen. Senecas Empfehlungen laufen, so scheint es, auf einen totalen Rückzug hinaus. Das hängt nur sehr oberflächlich damit zusammen, daß er bei Abfassung dieser Schrift gerade bemüht ist, sich dem lebensgefährlichen Umkreis des Herrschers so unauffällig wie möglich zu entziehen. Nein, es handelt sich um das Wesen des Stoizismus selbst: er ist eine Philosophie der Deeskalation, des Ausweichens und Nicht-Kämpfens und vor allem des defensiven Rückzuges auf das eigene innere Selbst. Dies bedeutet nicht unbedingt, daß er eine feige oder passive Angelegenheit wäre; der Stoizismus bleibt nichtsdestoweniger eine Kampfkunst. Der stoische Rückzug unterscheidet sich von demjenigen der Epikureer: Er ist nicht Rückzug aus dem Lebenskampf, sondern viel mehr die Mobilisierung und Nutzung der inneren geistigen Reserve im Kampf, er lehrt den Rückzug auf sich selbst als die wichtigste Reserve der Kriegsführung. Der Stoizismus unternimmt einen methodischen Versuch, im täglichen Lebenskampf Unangreifbarkeit und Unverwundbarkeit zu erreichen.

### »Das Schicksal führt Krieg gegen mich...«

Wenn der Stoizismus eine Lebenskunst der Defensive ist, so läßt sich fragen: Gegen wen oder was gilt es denn, sich zu verteidigen? Wer wird eigentlich als Angreifer identifiziert? Diese Frage ist aufschlußreich, denn an der jeweiligen Antwort ließen sich die römischen Philosophen unterscheiden. Senecas 'Gegner', gegen den seine Philosophie die Verteidigung darstellt, ist ein quasi transzendentaler – es handelt sich um *fortuna*, das Schicksal.

Obwohl die stoische Metaphysik von einer vernunftgeordneten Natur ausgeht, die vom Geist Gottes durchwaltet wird, ist diese doch nicht gegen Störungen immun. *Fortuna* ist Inbegriff und Quelle dieser Störungen. Das Schicksal ist, so liest man es bei Seneca, den Menschen gegenüber prinzipiell feindselig, böse, destruktiv; wo es einmal Gutes schickt und Geschenke macht, sind diese meistens vergiftet oder stellen dem Beschenkten eine Falle. Seneca verdeutlicht den existentiellen status quo mit den Worten: »Das Schicksal führt Krieg gegen mich«. Für ihn ist diese Metapher keine Übertreibung. Wie ein Kriegsgegner will das Schicksal den Menschen unterwerfen, ihn seiner Souveränität und Freiheit berauben, ihn versklaven oder gleich ganz vernichten. Der Kampf gegen das Schicksal ist ein permanenter, immer wieder neu zu führender privater Befreiungskrieg. Hören Sie hierzu Seneca:

»Das Schicksal führt Krieg mit mir; ich bin nicht gewillt, seinen Befehlen zu folgen. Das Joch nehme ich nicht auf mich; im Gegenteil – was mit größerer Tapferkeit zu tun ist, ich schüttele es ab! Meine Seele soll sich nicht verweichlichen lassen. Gebe ich den Lüsten nach, muß ich auch vor Schmerz, Mühsal und Armut zu-rückweichen; das gleiche Recht über mich könnten dann Ehrgeiz und Zorn beanspruchen. Unter soviel Leidenschaften werde ich zerrissen, nein, zerstückelt werden. Es geht um die Freiheit, um diesen Preis wird gerungen. Was Freiheit ist, fragst du? Keiner Sache Sklave sein, keiner Zwänge und keiner Zufälle, und sich das Schicksal nicht über den Kopf wachsen lassen.«  
[Lib. V, ep. 51, 8-9]

Es ist bezeichnend, daß Seneca hier für '*Schicksal*' nicht das lateinische Wort '*fatum*' verwendet, das eher den Verhängnis-Charakter des jeweiligen Lebensgeschicks betont, sondern '*fortuna*', was die glückspielähnliche, wetterwendische Launenhaftigkeit und Zufälligkeit des Schicksals unterstreicht. Das Schicksal, das gegen mich Krieg führt, muß mich dabei gar nicht unbedingt ständig mit seinen Schicksalsschlägen verfolgen, obwohl es davon natürlich überreichlich genug gibt; es kann mir durchaus auch einmal Beförderung, Prominenz, Reichtum und

Macht schenken: Aber die Beförderung dann wahrscheinlich, um mich in Ämter-Intrigen zu verstricken, die Prominenz, damit ich nicht mehr leben kann wie ich will, den Reichtum, damit ich korrupt und wehleidig werde und Neider, Erpresser oder Raubmörder mich verfolgen – und Macht nur deswegen, damit ich mich im falschen Augenblick sicher fühle!

### Stoischer Pessimismus

Wenn das Schicksal mir etwas gibt, woran ich meine Freude habe, dann um mich später den Schmerz des Verlustes umso grausamer spüren zu lassen. Der Freude gegenüber mißtrauisch zu sein heißt es also genauso wie dem Schmerz gegenüber Verachtung zu zeigen. Der Stoizismus Senecas hat einen deutlich pessimistischen Grundton. Das Mißtrauen überwiegt. Zuversicht verdient nur das, was man selbst beeinflussen kann. Das Beste ist, allezeit mit dem Schlimmsten zu rechnen. Es geht nicht darum, das Leben zu genießen; es ist schwer genug, es einigermaßen anständig zu ... überstehen.

Worum sich der Stoiker in seiner Lebensführung intensiv bemüht, ist vielleicht besser als mit dem vagen Wort 'Freiheit' durch den Begriff 'Souveränität' bezeichnet. Der Mensch ringt unter dem Druck des Schicksals um seine Souveränität, seine Selbstmächtigkeit und Entscheidungsfreiheit, sein Selbstbestimmungsrecht und seinen Selbstwert als unabhängiges, freies Wesen. Aber ist er damit nicht von vornherein zum Scheitern verurteilt? Ist es nicht schon Hybris, Anmaßung, die Übermacht des Schicksals auch nur in Frage zu stellen? Keineswegs, meint Seneca; wir müssen nur herausfinden und verstehen, wo die Grenzen der Macht des Schicksals verlaufen, denn genau bis an diese Grenze können wir auch unsere Souveränität ausweiten. Um Senecas Zuversichtlichkeit in diesem Punkt zu verstehen, muß man sich derjenigen Unterscheidung erinnern, die stets als stoische Grundregel fungiert – der Unterscheidung nämlich zwischen dem, was in der eigenen Macht steht und was außerhalb ihres Einflußbereichs liegt. Denn all dieses geht den Stoiker nichts an, er hat es hinzunehmen, wie es ist kommt, und bekümmert sich nur um das, was er selber verändern und kontrollieren kann. Mit anderen Worten: er kümmert sich – um sich selbst.

Natürlich können wir die Schläge, die das Schicksal gegen uns führt, nicht verhindern, an seiner absoluten Macht ändern wir endlichen Wesen gar nichts. Ganz in unser Belieben jedoch, so meint die stoische Philosophie, ist es gestellt, wir wir auf diese

Schläge reagieren: ob wir uns ängstigen, aufregen, Magengeschwüre oder Depressionen bekommen, in Panik geraten, ob wir uns von Simulakren der Lust verführen lassen und von Sucht geblendet unserem Untergang entgegen taumeln, kurz gesagt: ob wir uns von unseren Leidenschaften, die das Schicksal in uns provoziert hat, überwältigen lassen – oder eben nicht: dies hängt allein von unserer geistigen Einstellung ab. »Nicht die Dinge beunruhigen uns, sondern die Meinungen, die wir über die Dinge haben«, das war schon die Ansicht Epikurs, und die Stoiker übernehmen sie voll und ganz. Wenn uns Furcht, Trauer, Haß, Begierde oder Schmerz übermannen und wir, von der Gewalt unserer eigenen Affekte überwältigt, die Kontrolle über uns verlieren, dann geben wir damit kampfflos eine Souveränität preis, die wir als Menschen sehr wohl besitzen könnten, wenn wir uns nur die richtige geistige Einstellung, die der stoischen Gelassenheit, erarbeiteten.

Hierin liegt also die eigentliche Defensivität der stoischen Individualethik begründet: Sie ist eigentlich keine Lehre über das richtige Handeln, sondern über das angemessene Reagieren auf die Begegnisse des Lebens. Ob Krankheit, Schmerz, Enteignung, Verbannung oder anderes Unglück mich demoralisieren und zu-grunde richten, hängt in hohem Maße davon ab, wie groß meine Angst ist, ihnen anheimzufallen oder wie stark und belastbar meine innere Ruhe und Selbstbeherrschung ist. Die stoische Selbsterziehungsarbeit zielt vor allem anderen auf eine möglichst umfassende Affektkontrolle, sie ist eine begrenzende, eindämmende, reduzierende education sentimentale, eine intellektualistische Erziehung des Gefühls, gegen das der Stoiker ein geradezu prinzipielles Mißtrauen hegt. Nicht daß den Affekten ihre Wahrheit oder ihr Recht bestritten würde, aber ihre Wirkung ist allemal, wenn man sie nicht unter Kontrolle bringt, gegen die Freiheit des Menschen gerichtet, dem sie die besonnene Gelassenheit rauben, dem sie falsche Glücksgüter vorgaukeln oder dessen Leben sie durch tausend Ängste verdüstern. Moderne Leser stören sich vielleicht an der Redundanz, mit der diese Affektkontrolle immer und immer wieder gepredigt wird; man sollte aber bedenken, daß Seneca zu antiken Menschen spricht, die den von Norbert Elias beschriebenen jahrhundertelangen »Zivilisationsprozeß« mit all seiner inkorporierten Affektherrschaft, Disziplinierung und Distanz-Askese noch nicht vollzogen haben. Auch Gefühle haben Geschichte. Die Unmittelbarkeit, Spontaneität und Leidenschaft des Affektausdrucks wird mit Sicherheit vor 2000 Jahren eine ganz andere Qualität besessen

haben als bei uns »zivilisierten«, gepanzerten, selbst-distanzierten und überkontrollierten modernen Mitteleuropäern.

Obwohl alles Schwergewicht auf der geistigen Einstellung liegt, ist der Stoizismus trotzdem kein Subjektivismus. Die menschliche Freiheit liegt nicht etwa in der Möglichkeit einer völlig beliebigen und subjektiv-kreativen Deutung und Umdeutung von Ereignissen begründet; sie hat einen wirklichen Sachgrund. Anders ausgedrückt: Bestimmte Einstellungsänderungen führen dazu, daß das Schicksal auch objektiv keine Macht mehr über uns hat. Fortuna übt ihre Macht über uns nämlich vermittelt unserer eigenen Ängste und Hoffnungen aus, die wiederum – da haben Sie den ausgesprochen intellektualistischen Grunzug des Stoizismus – auf *irrigen* Ansichten beruhen – und nicht etwa auf den Regungen des Leibes und des Unbewußten. Wenn wir also unsere Ansichten revidieren und korrigieren und somit unsere Ängste ablegen, findet Fortuna keinen Ansatzpunkt mehr, uns aus der inneren Balance zu hebeln. Und nur die Angst ist es, die unserer Souveränität entgegensteht.

### **Freitod: Garant der Souveränität**

Die wichtigste, die zentrale, die 'Mutter aller Ängste' aber ist für den Stoiker die Angst vor dem Tod. Todesfurcht ist der Generalnenner aller Ängste, die uns quälen und das Haupthindernis unserer Freiheit. Hier stoßen wir auf einen eminent wichtigen und sehr eigentümlichen Punkt der stoischen Philosophie, in dem sie durch und durch als pagan, heidnisch, erweist und sich auch später nicht vom Christentum assimilieren läßt: Dies ist die besondere Bedeutung, die der Selbstmord oder besser: der *Freitod* in dieser Philosophie spielt. Daß der Mensch ein Wesen der Freiheit ist und Souveränität erlangen kann, wird philosophisch nicht mit seiner Vernunft, mit Geist, Bewußtsein, Willensfreiheit usw. begründet, sondern damit, daß er, wenn das Schicksal ihm dieses allzusehr verdüstert, – das Leben jederzeit verlassen kann!

Der transzendente Grund, die *Möglichkeit* bedingung der Freiheit liegt in der jederzeit offenen Alternative, sich das Leben zu nehmen: Sie garantiert die relative Unabhängigkeit vom Schicksal. Der Freitod ist, soweit wir wissen, ein Privileg des Menschen. Seine bloße *Möglichkeit* ändert alles! Das heißt: Dazu muß sie gar nicht unbedingt realisiert werden. Wer sich unter schlimmen Bedingungen dafür entscheidet, dennoch weiterzuleben, hat seine Souveränität – in den Grenzen seiner End-

lichkeit, versteht sich – gegen das Schicksal zurückerobert: er hat gewählt, er ist nicht gezwungen worden. »Verbietet dir etwas, gut zu leben, so verbietet dir (jedenfalls) nichts, gut zu sterben« formuliert Seneca lapidar. In vielen Briefen diskutiert er Bedingungen, unter denen ein Weiser den Freitod einem schlechten Leben wohl vorziehen würde, aber er gibt wegen der Inkommensurabilität der Einzelfälle keine Regeln oder Empfehlungen. Philosophisch von Bedeutung ist ja vor allem die jederzeitige Möglichkeit zum Freitod, die, wo sie bewußt gerade nicht ergriffen wird, einem freigewählten Ja zum gelebten Leben gleichkommt. Bedenken Sie: Was für eine ungeheure Kluft trennt diese kühlen, ruhigen Überlegungen von unserer Gegenwart! Für Seneca macht der Freitod als Möglichkeit oder Wirklichkeit die eigentliche hohe Würde des Menschseins aus; wer heute redete wie Seneca, der gälte als suizidgefährdet und würde unter Umständen zum Fall für die Psychiatrie.

Selbstverständlich hängt der Unterschied mit den divergierenden Auffassungen über den Tod überhaupt zusammen. Der Stoiker neigt dazu, den Tod vornehmlich unter dem Aspekt der Befreiung zu verstehen. Für Seneca ist die Quelle aller geistigen Unfreiheit in der Furcht vor dem Tod zu suchen. Menschen, die sich sklavisch, wie Süchtige, ans Leben klammern; denen es wichtiger ist, lange zu leben, als gut zu leben, und die mit dem Schicksal um jeden Tag feilschen, den sie noch leben dürfen, selbst wenn dieses Leben unwürdig und elend ist und eher dem Sterben gleicht, – diesen Menschen sind die Hände gebunden, sie sind erpreßbar, unfrei, sklavisch; paradoxerweise ist gerade ihr Leben das von Toten, denn sie machen sich selbst zu Getriebenen, Abhängigen, zu Spielbällen Fortunae, eben zu willenslosen Objekten des Zufalls. Wer dagegen die Angst vor dem Tod besiegt, hält den Schlüssel in der Hand, um auch alle anderen Ängste zu überwinden.

Es gibt in den »Briefen an Lucilius«, man kann das wohl nicht leugnen, förmliche Elogen auf den Tod, Lobreden, die die schmerz- und fühllose, anonyme 'Seligkeit des Nicht-Seins' preisen und diesen Zustand mit dem vorgeburtlichen Noch-Nicht-Sein gleichsetzen, das ja auch niemand je verabscheute oder gefürchtet hätte. Selbstverständlich weiß auch der Stoiker, daß Totsein keine positive Möglichkeit ist: Die Befreiung durch den Tod wird vom Betroffenen nicht empfunden werden. Doch der 'Notausgang Tod' strahlt nach Ansicht der Stoiker seine befreiende Wirkung schon auf die Lebenden aus! Er flößt ihnen die Sicherheit ein, sozusagen »von

eigenen Gnaden« zu leben und nicht als Marionette des Schicksals. Das stoische 'Lob des Todes' ist also weder morbide noch weltflüchtig, es würdigt vielmehr das menschliche Potential der Selbst-Negation, die privilegierende Fähigkeit zum Nein-Sagen, als den existentiellen Spielraum, innerhalb dessen der Mensch seine Freiheit leben kann. Es versteht sich, eine durchgängige und absolute Verurteilung des Selbstmordes wäre der stoischen Philosophie völlig fremd. Im Einzelfall kann es zwar nach Seneca durchaus der Beweis eines bewunderswerten Heroismus sein, weiterzuleben; daraus folgt jedoch nicht, daß es feige sei, den Ausweg der Selbsttötung zu wählen. Die Freiheit, und dies ist die Quintessenz heidnischer philosophischer Souveränität, die Freiheit des Menschen besteht gerade deswegen, weil es eine generelle »Pflicht zum Leben« nicht gibt!

Diesem aristokratisch-heidnischen Freiheitsstolz wird wenige Zeit später das Christentum ein Ende setzen. Nach dem Untergang der paganen Philosophien fällt der Mensch für viele Jahrhunderte unter das unerbittliche Gesetz des Leben-Müssens; die elementarste Freiheit, die Souveränität über sich selbst, wird ihm genommen. Das Leben ist ihm nun von Gott verliehen samt der Frist, die es dauert; es vor der Zeit zurückzugeben ist im doppelten Sinne eine Todsünde. Seneca, der auf etwas konventionelle Weise fromm und gottgläubig ist, wäre diese Idee absurd und anti-human vorgekommen. Für den Stoiker ist die Rede vom »sich-das-Leben-nehmen« ohnehin fragwürdig. Den Sterblichen ist das Leben ja generell schon »genommen«, da nicht der Tod, sondern nur der Zeitpunkt seines Eintritts ungewiß ist. Der stoische Philosoph 'nimmt' sich im Ernstfalle nicht 'das Leben', sondern lediglich die Freiheit, den Zeitpunkt seines Abtretens selbst zu bestimmen, und diese Freiheit ist für ihn die Elementarbedingung menschlicher Existenz.

Der stoische Weise lebt allein und frei, auf eigene Verantwortung und Rechnung und daher gleichsam mit stets gepackten Koffern, er ist jederzeit bereit, abzureisen; seine Geduld gegenüber allen Formen von Leiden kann immens, sogar legendär sein, aber sie muß nicht unbegrenzt gelten. Er wird, sofern ihn nicht sittliche Verpflichtungen anderen Menschen gegenüber zum Weiterleben zwingen, die Konsequenz ziehen, wenn er feststellt, daß er mit weiteren Bemühungen nicht mehr sein Leben, sondern nur sein Sterben verlängert. Wenn es Genuß, Glück, Befriedigung überhaupt bietet, »genießt« der Stoiker das Leben auf die für ihn einzig mögliche, vernünft-



tige, vorsichtige und zurückhaltende Weise, indem er ihm nie distanzlos verfällt, nie sich allzu wohnlich darin einrichtet, nie sich ihm allzu enthusiastisch hingibt und sich jeder süchtigen, sklavischen Lebensgier enthält. Die souveräne Existenz bedeutet Leben unter Vorbehalt, provisorisch und bis auf Widerruf. Der Stoizismus ist eine Philosophie, die verhindert, daß man 'mit beiden Beinen im Leben steht' – und dann dort womöglich Wurzeln schlägt, die beim unvermeidlichen Ausreißen irgendwann wehtun.

## Stoische Lebenskunst

Immer wieder verwendet Seneca in seinen Schriften die bekannte Formel, man möge leben als sei der gegenwärtige Tag der letzte. Die Formel wird so oft mißverstanden, daß Seneca eigens ausdrücklich darauf eingeht. Sie empfiehlt gerade nicht das »Leben als letzte Gelegenheit«, mit ihr verbindet sich kein ekstatisches und exaltes Konzept vom Leben als permanentem Rausch und Dauer-Orgasmus, vom Leben als Frucht, aus der man das Maximum Saft zu pressen hat. Der »letzte Tag« ist keiner, an dem ich versuche, alles nachzuholen, was ich im Leben an Genüssen versäumt haben mag.

Die Formel verweist vielmehr auf die nie zu verlierende gleichmütige Bewußtheit vom endlichen Charakter aller Dinge des Lebens, der guten wie der schlimmen. Zu leben, als sei der letzte Tag, heißt wunschlos zu leben, ohne übertriebene Neigung zur Zukunft hin, dieser Quelle aller Beunruhigungen. Wenn heute mein letzter Tag ist, muß ich nichts mehr hoffen, begehren oder fürchten, mich ängstigt nichts mehr, ich bin frei von allen bedrängenden Antizipationen, Vor- und Rücksichten, Beklemmungen und Nöten. Der letzte Tag gehört ganz allein mir selbst. Das Leben an einem solchen Tag ist bewußt und intensiv, nicht extensiv und rauschhaft. Es ist der Tag der höchsten und konzentriertesten Souveränität. Im 101. Brief schreibt Seneca

»Sorgen wir ... für eine Seelenstimmung, die uns das Ende als unmittelbar bevorstehend erscheinen läßt. Dulden wir keinen Aufschub! Rechnen wir täglich mit dem Leben ab! Der größte Fehler des Lebens ist der, daß es immer unvollendet ist, daß es immer etwas zu verschieben gibt. Wer täglich die letzte Hand an sein Lebenswerk legt, der bedarf der Zeit nicht. Aus diesem Bedürfnis entspringt die Furcht vor dem Zukünftigen sowie die Begierde nach demselben, die an der Seele nagt. Nichts ist unseliger als die Angst, wie das Kommende ablaufen werde. Solange sich die Seele noch abquält mit dem Gedanken, wie groß oder von welcher Art das Bevorstehende sei, wird sie von unentwirrbarer Angst heimgesucht. Wie entgehen wir dieser Folter?

Nur ein Mittel gibt es: unser Leben darf nicht an der Zukunft hängen, es muß innerlich gesammelt sein; denn der hängt von der Zukunft ab, der mit der Gegenwart nichts anzufangen weiß. [...] ...Wer sein Leben an jedem Tage so gut wie abgeschlossen weiß, der ist frei von Sorgen: wer sein Leben von der Hoffnung abhängig macht, dem entschlüpft immer die zunächst liegende Zeit und es tritt eine Art Heißhunger ein und die unseligste Furcht, die alles zur Hölle macht, die Todesfurcht.« (101, 8-11)

Auch dies empfiehlt Seneca häufig, wie überhaupt seine »*Briefe an Lucilius*« von Wiederholungen und Redundanzen nicht frei sind: Lebe so, als ob dieser Tag dein gesamtes Leben sei. Mach diesen Tag zum Bild deines Lebens, beginne ihn, durchlebe ihn und beende ihn wie ein dauerhaftes Werk, daß die vollendete Gestalt deines Lebens sein kann. Dieses »als-ob« will sehr gründlich und lange bedacht sein.

Im »als-ob« steckt eine Fülle tiefer Erfahrungen und die ganze Subtilität philosophisch durchdachter Lebenspraxis. Wenn man die Texte Senecas ein wenig gegen den Strich liest und gezielt darauf achtet, ist man verblüfft, wie häufig die grammatische und logische Figur des »als-ob« darin vorkommt. Die geistigen Übungen des Stoizismus sind, wir werden das noch in Zusammenhang mit den stoischen Askese-Praktiken sehen, überwiegend Als-Ob-Spiele.

Leben wir, als ob dieser Tag der letzte wäre; leben wir, als ob wir arm wären, leben wir als ob das Schlimmste schon hinter uns läge... Der stoische Weise lebt, wenn Sie so wollen, im Grunde genommen ironisch: er setzt seinen Lebensvollzug gleichsam in Anführungsstriche, er legt die Distanz einer kühlenden, reflektorischen Stille zwischen sich und die 'heiße' Unmittelbarkeit des wilden blutvollen Lebendigseins; das stoische ist ein Leben-als-ob, das bedeutet, es ist damit, wenigstens im weitesten Sinne – ein Spiel! Ein Spiel, dessen Regeln man innerhalb eines durch die Endlichkeit gesetzten Spiel-Raumes selbst bestimmen kann.

## Dualismus als »Notwehr«

Der legendäre stoische Gleichmut ist, wenn überhaupt erreichbar, das Resultat einer ständigen Arbeit an sich selbst, an der eigenen Erlebnisweise, an der Ausstattung und den Gewohnheitsmustern der eigenen Gefühlswelt, an der Dosierung der Intensität, mit der Erlebnisse auf uns wirken sollen. Der Sinn dieser Arbeit liegt in der Herstellung einer schützenden, immunisierenden und anästhesierenden Distanz zur Unmittelbarkeit des Lebens. Das verlangt geistige Arbeit, Übung, Askese. Der Stoizismus ist eine durch und durch dualistische und

intellektualistische Form der Lebenskunst und das nicht nur, weil er der Vernunft und der intellektuellen Selbsterziehung derart viel Raum gibt.

Der feindliche 'Brückenkopf', den das tückische, bedrohliche und destruktive Schicksal in unserer Persönlichkeit unterhält, ist – unser Körper. Er ist es ja, der – unbelehrbar und blind – hungert und dürstet, begehrt, Lust hat, vor Schmerz zurückzuckt, vor Aufregung errötet, vor Atemnot beklommen und vor Schwäche zitterig wird. Der Körper ist allemal ein Nervenbündel, eine panische Freßmaschine und ein ewig greinendes Wickelkind, er kann nicht anders, er versucht unablässig, uns seine blinden Begierden aufzuzwingen, seine Ungeduld, seine Gier, seine Feigheit, seine Genußsucht. Kurzum: Der gesamte Körper ist unsere schwache Stelle, unsere Achilles-Ferse, auf die das Schicksal abzielt. Dort, auf der Ebene des Körpers, kann es uns richtig hart und gemein treffen. Der stoische Dualismus, der eine Kluft zwischen Körper und Geist aufreißt und ein feindseliges Mißtrauen gegen den Körper kultiviert, das man häufig und fälschlicherweise mit der christlichen Sinnenfeindschaft gleichgesetzt hat, ist eigentlich ein Akt der Notwehr.

»Ich müßte weniger sein, als ich bin und zu geringerem geboren, wenn ich mich dazu hergeben wollte, Sklave meines Körpers zu sein, in dem ich nichts anderes sehe als eine meiner Freiheit angelegte Fessel. Dieser Leib also mag mein Abwehrmittel sein, an ihm soll das Schicksal hängen bleiben, und keine Wunde soll durch ihn bis zur mir selbst durchdringen. Er, der Leib, ist das einzige an mir, dem Unbill geschehen kann. In dieser vom Schicksal abhängigen Behausung wohnt mein Geist in voller Freiheit. Nie soll mir diese Fleischhülle ein Anlaß werden zur Furcht, niemals zu einer eines ehrenhaften Mannes unwürdigen Heuchelei; niemals werde ich diesem armseligen Körper zuliebe die Unwahrheit sagen. Sobald es mir angezeigt scheint, werde ich die Gemeinsamkeit mit ihm lösen. Und auch jetzt schon, wo wir noch zusammenhängen, sind die beiderseitigen Rechte sehr ungleich verteilt: der Geist wird durchweg den Vorzug haben. Die Verachtung des Leibes ist die sichere Gewähr für die Freiheit.«

Man sieht an diesem Text gut, wie sehr sich die stoische Leib-Verachtung in Wahrheit denn doch von der christlichen oder gnostischen unterscheidet. Der Körper mit seinen Begierden, Bedürfnissen und Lüsten, seinen Sensibilitäten und Verletzbarkeiten wird nicht ontologisch diskreditiert, er wird nicht als 'Ort der Sünde' oder gar als Teufels-Werk des Herrn der Finsternis verdammt; vielmehr sind es seine Schwäche, seine verfluchte Schmerzempfindlichkeit und seine Hinfälligkeit, die ihn zur Geisel des Schicksals machen. Der stoische Körper

ist etwas ganz anderes als das christliche oder gnostische 'Fleisch', jene dichte, undurchsichtige, sündige, verworfene Materie, die die Seele am Aufstieg zu Gott hindert. Für den Stoiker Seneca ist der Leib keine moralische Kategorie. Es gibt keinen hypostasierten Eigenwillen des Körpers, er ist lediglich die Schwachstelle unseres Selbst, die Bresche in unserer Verteidigung, auf die sich die Attacken Fortunas konzentrieren. Mit Hilfe unseres Körpers versucht das Schicksal uns zu erpressen und zu korrumpieren; oder anders, aus einer anderen Perspektive: Es ist unser höheres geistiges Selbst, das den Körper zwischen sich und das Schicksal stellt, als Barrikade und als Opfer: Mag Fortuna mit diesem Körper anstellen, was sie will, unseren Geist bekommt sie jedenfalls nicht in ihre Gewalt, wenn wir durch die stoische Arbeit an unserem Selbst gewappnet sind.

Eine stark hervortretende Eigenheit Senecas ist sein Mangel an Dogmatismus und seine Abneigung gegen fundamentalistische Übertreibungen. Seiner stoischen »Leib-Verachtung« fehlt jede zwanghafte Aggressivität und Feindseligkeit; der Leib ist kein Feind, den man mit Askese züchtigen und peinigen muß, wie es in der Sekten der Christen vorkommt; es reicht vollkommen, daß er uns nicht regiert und nicht unsere Entschlüsse beherrscht. Es muß klar gestellt sein, wer der Herr, wer der Sklave ist, dann darf und soll man den Körper sozusagen mit patriarchalischer Milde und Freundlichkeit regieren. Im schon 14. Brief schreibt Seneca:

»Ich gestehe: die Liebe für unseren Körper ist uns eingepflanzt; ich gestehe: wir haben gleichsam Vormundspflichten gegen ihn. Ich leugne nicht, daß wir ihm alle möglichen Rücksichten schuldig sind; aber zu seinem Diener behaupte ich, dürfen wir uns nicht hergeben. Denn wer Sklave des Körpers ist, wer allzu ängstlich für ihn besorgt ist, wer alles auf ihn bezieht, der wird sich zum Sklaven vieler machen. [...] Die übertriebene Liebe für ihn beunruhigt uns mit Angstgefühlen, beschwert uns mit Kümmernissen und gibt uns Kränkungen preis.« »Wir müssen es mit uns nicht so halten, als ob wir um des Körpers willen leben müßten, sondern als ob wir es ohne den Körper nicht könnten.« (14, 1-2)

Der Dualismus mit seiner strikten Gegenüberstellung von Körper und Geist, Leib und Seele, gilt heute als philosophisch überholt, vor allem wo er sich als Aussage einer philosophischen Anthropologie versteht. Geist und Leib sind enger ineinander verschränkt, als der antike Römer sich träumen ließ. Aber ich kann mich dem Reiz dieses gemäßigten, nicht moralisierenden Dualismus' Senecas trotzdem nicht gänzlich entziehen – angesichts des heute allgegenwärtigen Kultes, der den Körper zum Gegen-

stand einer sexualisierten Ästhetik und zum Objekt einer schon verzweifelten narzißtischen Selbstanbetung macht, wirkt die energische Klarstellung der Herrschafts- und Funktionsverhältnisse durch den patriarchalischen Römer irgendwie schon wieder erfrischend.

Weder Anbetung noch Verteufelung, weder hypochondrische Verhättschelung noch auto-aggressive Selbstkasteiung – Senecas »Körper-Politik« ist realistisch, beinahe pragmatisch, aber nicht prinzipienlos. Seneca beharrt auf der – letztlich doch wohl schwer abweisbaren – Behauptung, daß menschliche Souveränität, wo es sie überhaupt geben kann, eher geistiger Natur ist. Der Körper in seiner Hinfälligkeit kann niemals Garant der Souveränität sein – und eben das macht ihn Seneca verdächtig und problematisch. Hierin steht er den Epikureern näher als den fundamentalistischen Anhängern der eigenen Sekte; gänzlich fern steht er hierin aber mit Sicherheit den Christen, die eine wie auch immer geartete menschliche Souveränität nicht anerkennen, es sei denn die in der Übertretung, in der Sünde oder in der bewußten Entscheidung für das Böse.

### **Askese: das stoische »Als-Ob«**

Dementsprechend hat auch die pagane (heidnische), stoische Askese, wie Seneca sie versteht, einen gänzlich anderen Sinn und Charakter als die christliche. Seneca kommt auf die Askese immer wieder und in den unterschiedlichsten Zusammenhängen zu sprechen; er »predigt« sie nicht geradezu, empfiehlt sie aber häufig als Bestandteil philosophischer Lebensführung. Askese ist bei ihm keine moralische Veranstaltung. Mit ihr verbinden sich keine Vorstellungen von Reinheit, Sündenfreiheit oder Erlösung. Askese hat auch nichts mit Selbstbestrafung und religiöser Buße zu tun.

Das griechische Wort Askesis bedeutet Übung, und nichts als das will sie bei Seneca sein. Man hat, im Bestreben, Seneca so nahe wie möglich an das Christentum zu rücken, viel über den angeblichen spirituellen Charakter der Askese geschrieben und Senecas theologisch ziemlich vagen, weitherzigen Gottesglauben zu höherer, proto-christlicher Religiosität aufgeblasen. Doch die meisten Übungen, die Seneca empfiehlt, haben mit Spiritualität und Religion gar nichts zu tun; es handelt sich um Übungen im Frei-Sein, Souveränitätsübungen, Als-Ob-Spiele, die den Ernstfall trainieren.

Das gelegentliche Fasten gehört natürlich dazu und überhaupt alle Übungen in Anspruchslosigkeit und Bescheidenheit, Eigenschaften, die zur Voraussetzung persönlicher Unabhängigkeit gehören (vgl. z.B. Brief 18!). Ganz wichtig dann, gerade bei Seneca, das Üben des richtigen Besitzens. Ich erwähnte es ja schon: Seneca, von Haus aus und die größte Zeit seines Lebens wohl relativ unbegütert, war in seinen letzten Jahren durch die Geschenke Neros – gewiß wohl auch durch kluge Finanzverwaltung seinerseits – zu einem schwerreichen Mann geworden. Wenn wir seinen Äußerungen trauen, und es gibt keinen speziellen Grund, dies nicht zu tun, war er darüber nicht sonderlich begeistert. Das mondäne Leben der Superreichen ging ihm eher auf die Nerven. Man lese zum Beweis nur seine sarkastischen Beschreibungen des neureichen Schickeria-Badeortes Bajae, in dem er eine Villa besaß, die anstandshalber, weil wohl auch ein Geschenk Neros, wenigstens zeitweilig bewohnt werden mußte. Und natürlich schadete der plötzliche Reichtum seinem Ruf als Philosoph. Es ist nicht so, als hätte Seneca die korrumpierende Kraft des Reichtums nicht gekannt. Er geht darauf ausführlich ein. Um so wertvoller daher die stoische Askese-Übung des »Haben-als-hätte-man-nicht«. Das »Als-ob« spielt hier eine ganz besondere Rolle in Senecas philosophischer Lebenskunst. Selbst bei größtem Wohlstand zumindest phasenweise das eigene Leben so zu führen, als ob man bettelarm sei, ist eine für Senecas Stoizismus ganz typische Askesis. Typisch, weil sie die Dinge nicht moralisiert, sondern auf persönliche Souveränität, Furchtlosigkeit und Freiheit ausgelegt ist.

Seneca findet Reichtum nicht unmoralisch. Er weiß aber, daß Reichtum und Luxusleben einen hohen Gewöhnungskoeffizienten haben; Reichtum macht von vielen kostspieligen Dingen und dadurch von sich selber abhängig. Wer mit kaiserlichen Geschenken überschüttet am Hof in der ständigen Furcht lebt, den Reichtum wieder abgenommen zu bekommen, wird schnell ein Kriecher, ein Sklave, eine Kreatur des Herrschers und der Macht. Senecas Armuts-Übungen sind daher einerseits prophylaktischer Natur und bilden andererseits eine Art Verhaltenstherapie gegen die Angst: Man stelle sich das Schlimmste vor, was passieren kann und lebe eine gewisse Weile so, als sei es schon eingetreten: So läßt sich der Schrecken mildern. Man kann sich an die Situation zu gewöhnen und die übertriebene, panische Furcht besiegen. Die trainierte Bedürfnislosigkeit sichert gegen böse Überraschungen des Schicksals, wie sie das Leben am Kaiserhof überreichlich zu

bieten hatte. Wer gelernt hat, in Armut zu leben, wird von drohender Enteignung nicht erschüttert; wer sein Leben ohnehin auf gepackten Koffern führt, verliert durch ein Verbannungsurteil nicht die Fassung; die durch systematische Überwindung der Todesfurcht gewonnene Souveränität läßt sich selbst durch ein Todesurteil nicht erschüttern.

Die Askese, eine Übung in freiwilliger Selbsteinschränkung, die sich auf viele Gebiete erstrecken kann, ist eine wirksame Waffe gegen die Korruptionsmacht des alltäglichen Lebens. Die stoische Askese gibt dem vom Schicksal herumgeschubsten Menschen die Initiative zurück. Statt wie ein hypnotisiertes Kaninchen auf die Schlange kommenden Unheils zu starren, fügt sich der Stoiker das befürchtete Unheil – gleichsam in homöopathischen Dosen – freiwillig selbst zu, um sich so dagegen zu immunisieren. Besser, man ist mit dem Unheil schon vertraut, bevor das Schicksal es einem aufzwingt. Welche Immunisierungsübungen man auch immer für nötig erachtet: Die Gefahr, der damit begegnet wird, ist immer wieder das Untergehen in der Unmittelbarkeit der Lebensbezüge. Die stoische Ungerührtheit ist Ergebnis einer ständig vollzogenen Distanzierungsarbeit, eines Unabhängigkeitstrainings. Vielleicht ist dies die wirkmächtigste stoische Entdeckung: Innere Freiheit ist keine Gottesgabe – sie ist das Resultat täglicher Stählung und Selbstformung.

Vieles an der stoischen Askese erinnert daher an das buddhistische Postulat des *Nicht-Haftens*. Man akzeptiert die Dinge, wie sie sind; wo man begehrt oder genießt, hüte man sich davor, sein Herz allzu sehr an die obskuren Objekte der Begierde zu hängen. Alle übermäßige Bindung verklavt. Aller Besitz verursacht Verlustangst. Alle Begierde führt zum Wunsch nach Steigerung und dann in die Abhängigkeit – die Sucht. Der Wunsch, etwas festzuhalten, macht haltlos. Wovor man sich fürchtet, trifft ein. Stattdessen lasse man den Strom des Lebens widerstandslos durch sich hindurchgehen, ohne zu wünschen oder abzulehnen. Man hafte an nichts, um nicht kleben zu bleiben – und zwar, um die Schmerzen zu vermeiden, die sonst entstehen könnten, wo man vom Schicksal gewaltsam losgerissen wird. Dies gilt besonders für die Güter des Lebens, zum allerersten für die materiellen Güter. Neben dem »Haben-als-hätte-man-nicht« gilt hier noch die stoische Merkformel »bei dir, nicht in dir«. Das will besagen: Lebensgüter, die du genießt, sind dir für eine Weile geliehen, aber sie gehören dir

nicht und können jederzeit zurückverlangt werden. Nichts daher ist alberner und lächerlicher als Stolz auf materiellen Besitz:

»Denn war wäre alberner als stolz zu sein auf etwas, das man nicht gemacht hat? Alle diese Dinge mögen sich zu Begleitern von uns machen, dürfen sich aber nicht an uns festhängen, damit die etwaige Trennung sich ohne klaffende Wunde für uns vollziehe. Bedienen wir uns also ihrer, doch ohne uns ihrer zu rühmen, und gehen wir behutsam damit um wie mit einer uns zur Aufbewahrung anvertrauten und wieder abzugebenden Sache. Wer sie ohne Vernunft besitzt, behält sie nicht lange. Denn das Glück will gemäßigt sein, wenn es nicht unter seinem eigenen Druck leiden soll.« (74, 17-18)

Hier nähern wir uns Gedankengängen, die, wie ich finde, unmittelbar aktuell und anregend sind. Zweitausend Jahre nach Seneca haben wir, so scheint es, nicht zuletzt gerade durch die erzieherische Weisheit des Stoizismus, eine gewisse Übung und Erfahrung im Ertragen von Unglück und Leid gewonnen; dieses Thema steht ja auch im Mittelpunkt der Lehren Senecas. Heute viel brisanter ist der oft übersehene Teil seiner Lehre, der sich mit dem »Ertragen« von Glück, Erfolg und Besitz befaßt.

### **Auf Distanz zum »Glück«**

Auf dem heutigen Markt populärpsychologischer Lebensratgeber gibt es Hunderte von Büchlein über die Verarbeitung von Unglück, Leid und Trauer, über das Selbstmanagement in Lebenskrisen, bei Trennungen oder schweren Erkrankungen. Vor Glück und Erfolg warnt naturgemäß kaum ein Ratgeber, und gar ihre Beschränkung und die Distanzierung von ihnen zu fordern, unternimmt erst recht keiner; Liebesglück, Berufserfolg und von Sorgen befreiender Besitz gelten unumschränkt als Werte a priori, als Grund und Ziel aller Lebensbestrebungen. Mehr noch als in einer erfolgsverliebten leben wir in einer *glücksversessenen* Kultur. Allzugerne werfen wir uns dem Zufall in die Arme, wo er uns Glück verheißt; allzu wenig bedenken wir, daß es derselbe Zufall ist, der nimmt und zerstört. Seneca beobachtet die allgemeine Jagd nach dem Glück mit Skepsis und entwirft gegen das kurzsichtige Glücksspiel der Masse eine Haltung, die uns an Nietzsches »Pathos der Distanz« und sein Konzept von Vornehmheit erinnert. Seneca schreibt an Lucilius:

»Wer sein Herz an die Gaben des Zufalls hängt, der schafft sich dadurch eine gewaltigen und unentwirrbare Fülle von Anlässen zu geistiger Wirrsal. [...] Laß dir folgendes Bild vorschweben: Denke dir das Schicksal, wie es Spiele veranstaltet und über diesem Menschen-

schwarm Ämter, Reichtum, Ansehen ausschüttet; diese Herrlichkeiten werden teils in Stücke gerissen unter den Händen der gierig danach Greifenden, teils in betrügerischer Gemeinschaft verteilt, teils denen, in deren Hände sie geraten sind, zum großen Nachteil ausschlagen, indem einiges an Gleichgültige gerät, anderes bei dem allzu gierigen Zugreifen abhanden kommt und unter den räuberischen Händen verschwindet. Aber auch wem der Raub glücklich gelungen ist, hat keine dauernde Freude an dem Geraubten. Wer also klüger ist als die große Masse, der macht sich, sobald er merkt, daß die Geschenkverteilung beginnt, schleunigst aus dem Theater davon; denn er weiß, daß Kleinigkeiten oft teuer zu stehen kommen. Er erspart sich die Balgerei, er erspart sich die Stöße; denn niemand behelligt die Fortgehenden, während drinnen der Kampf um den Gewinn wogt. Dasselbe spielt sich ab bei den Dingen, die das Schicksal von oben herabwirft. Wir geraten in hitzige Leidenschaft, wir Unseligen, wir wissen nicht aus noch ein, wir möchten mehr als zwei Hände haben, bald blicken wir dahin bald dorthin. Gar zu lange, meinen wir, wird mit den Gaben gezögert, auf die unsere Begierde gespannt ist und an die nur wenige kommen, während alle ihrer harren. Wir möchten ihnen entgegen-eilen und sie mit den Händen auffangen. Wir freuen uns, wenn wir etwas erwischt haben und wenn andere in der gleichen Hoffnung betrogen worden sind. Unser jämmerliches bißchen Beute büßen wir mit irgendwelchem erheblichen Schaden oder sehen uns gänzlich getäuscht. Gehen wir also dergleichen Spielen ganz aus dem Weg und machen den Räubern Platz!«

Unwillkürlich fühlt man sich hier an Kierkegaards klugen Satz erinnert, wonach die Tür zum Glück, von uns aus gesehen, nach außen aufgeht. Man muß zurücktreten, um ihm Platz einzuräumen; wer drängt und zudringlich seine Hände ausstreckt, hat schon verloren, er schließt vor sich selber die Tür. Dieser Schritt zurück und beiseite vollzieht die stoische Distanz also auch gegen über den Glücksgütern des Lebens. Die schützende Distanz bringt man zwischen sich und das Schicksal nur, indem man zurücktritt, sich in das eigene geistige Selbst zurückzieht, um ein Glacis, ein freigeräumtes Feld zu schaffen, auf dem Fortuna sich austoben kann, ohne uns schmerzhaft zu verletzen, gleichviel, ob sie mit Glücksgütern um sich wirft oder Leiden auf Leiden häuft. Der stoische Rückzug oder die stoische Defensive ist also eine geistige Disziplin, die sich nur im praktischen Lebensvollzug selbst bewährt; das »Außen«, in dem sich der stoische Weise bewegt, ist keine absolute Außenposition; es befindet und behauptet sich im »Innen« der gewöhnlichen Existenz.

Wenn man vom stoischen Weisen spricht, ist dies natürlich eine Abstraktion, ein Idealtypus, im richtigen Leben immer nur annäherungsweise zu verwirklichen. Richtig zu leben, sagt Seneca, hat man

sein Leben lang zu lernen. Und zwar, muß man hinzufügen, weil es für Seneca selbstverständlich ist – jeder für sich! Zwar handelt es sich beim Stoizismus um ein Bündel geistiger Einstellungen, aber die sind nichts wert, wenn sie sich nicht in der persönlichen Praxis bewähren. Und umgekehrt: Die philosophische Praxis ist nichts als Arbeit am eigenen Selbst. Die Philosophie der jüngeren Stoa, ich erwähnte es und Sie haben es mittlerweile gesehen, eine ausgesprochene Individualethik. Ihr wesentliches Thema ist das Selbstverhältnis, weniger das zum anderen Menschen.

Zwar existiert auch eine systematische stoische Tugendlehre, aber wie alle Systeme dieser Art ist sie nicht sonderlich produktiv und heute allenfalls kulturhistorisch von Interesse. Seneca plante wohl, ein großes systematisches Werk über die Tugendlehre zu publizieren, aber er hat es, zum Glück, würde ich sagen, unterlassen. Es gibt im II. Band der »*Briefe an Lucilius*« einige Briefe, eigentlich schon Abhandlungen, in denen sich Seneca ausgiebig auf der Ebene des Systems mit anderen stoischen Philosophen und deren dogmatischen Lehrmeinungen auseinandersetzt. Für Nicht-Spezialisten gehören sie zu den langweiligsten und unergiebigsten Passagen des Werks.

## **Muß man Stoiker sein?**

Der akademische Fachphilosoph wird gegen diese Auffassung empört protestieren. Er interessiert sich für die metaphysisch-idealistische Begründung des stoizistischen Tugendbegriffs, also jenen Teil der Lehre, der zwingend beweisen will, daß wir Stoiker sein müssen. Aber erstens wendet sich der Stoiker nicht an Fachphilosophen und zweitens werden wir metaphysische Beweise heute nicht mehr besonders zwingend finden. Nein, natürlich muß man nicht Stoiker sein.

Ein anderes Lebensgefühl, eine andere Auffassung vom Wert des Lebens oder dem Umfang der Existenz kann jemanden auch mit ernsthaften und akzeptablen Gründen zum Anti-Stoiker machen. Wer etwa die Fülle und Essenz des Seins gerade in dessen Spitzen, den extremen Höhen und Tiefen findet, die zu durchleben und auszukosten für ihn die Wahrheit und den Sinn des Existierens ausmacht, der wird mit der allgemeinen Herunterregelung und schonenden Abdämpfung der Affekte kaum einverstanden sein können.

Der Stoizismus ist nichts für Ekstatiker oder Mystiker. Wer die Unmittelbarkeit der Leidenschaften liebt und bereit ist, für die Intensität des Erlebens

seinen Preis zu bezahlen, der mag den Stoizismus Senecas ziemlich grämlich, dröge und spielverderberisch finden. Sagen wir es so: Der stoische Mensch erlebt keine italienischen Opern. Wem Spontaneität, Authentizität und unverstellte Unmittelbarkeit des Ausdrucks wesentliche Werte sind, wie etwa in einer ganzen Reihe moderner Psychotherapien empfohlen, der wird die stoische Zurückhaltung, die distanzierende Selbstkontrolle und die vornehm defensive Bescheidenheit des Stoikers für intellektualistisch, verkrampt und »in-authentisch« halten.

Der Stoiker fällt weder seinen Mitmenschen noch dem Leben um den Hals. Wer dem Leben als Eroberer entgegentritt, voller Mut, dem Schicksal zu trotzen und voller Elan sich eine Position in der Welt zu erobern, für den wäre eine stoische Ausbildung eher hinderlich. Vielleicht hat sie deshalb bei Nero nicht angeschlagen. Der Stoizismus ist eine Philosophie mit Altersbeschränkung. Wer unter Dreissig ist und schon Stoiker, der machte mir ein bißchen Angst. Wer aber jenseits der Fünfzig keiner ist, über den machte mir schon ernsthafte Sorgen. Die Beschwerden des Älterwerdens fordern zum Stoizismus ohnehin heraus...

### **Konsiliatorische Individualethik**

Die Individualethik Senecas ist, und ich gestehe, das macht sie mir sympathisch, nicht sonderlich präskriptiv. Das »du sollst« oder »man muß« spielt keine wirklich große Rolle in Senecas »Briefen an Lucilius«. Senecas praktische Philosophie ist, wie man mit Fachbegriffen sagt, 'konsiliatorisch' oder 'konsultatorisch', also zu deutsch etwa: 'in Unterredung beratend'. Seneca nimmt, auch mit seinem Schreiben, keine Position in einem Lehrer-Schüler-Verhältnis ein. Nicht hoheitliche Weisung und beflissenes Studium, sondern freundschaftliche Unterredung unter Gleichberechtigten ist das Grundmuster. Dies ist keine stilistische Koketterie, sondern hängt mit den dargestellten Grundsätzen des Stoizismus zusammen. Wo die Philosophie Persönlichkeitsbildung und Arbeit am eigenen Selbst ist, sind alle Adepten unterwegs: Niemand ist schon angekommen und 'fertig', niemand ist Weiser, niemand vollkommen, wo es gilt, lebenslang zu lernen, wie man lebt. Der freundschaftliche Erfahrungsaustausch prägt die »Briefe an Lucilius«, wobei freilich die Freundschaft zum zehn Jahre jüngeren Lucilius nicht vollkommen symmetrisch ist. Seneca ist der ältere Freund, der lebenserfahrenere Philosoph, der eine sanfte Führung ausübt. Der Philosoph übernimmt hier, um es anachronistisch auszudrücken, in etwa die Rolle eines Trainers. Solche

coaching-Verhältnisse hat es in der Blütezeit der jüngeren Stoa in Rom viele gegeben; begüterte Römer mit intellektuellem Anspruch holten sich sogar einen Philosophen als Lebenstrainer und -berater auf Dauer ins Haus.

In ein derartiges freundschaftliches Beratungsverhältnis kann sich auch heute noch jemand begeben, der Seneca liest. Ihn zu lesen, lassen Sie mich dies nebenbei sagen, ist über weite Strecken nicht nur ein intellektuelles, sondern auch ein literarisches Vergnügen! Senecas Stil unterscheidet sich von dem Ciceros deutlich. Wo dieser glanzvolle Rhetoriker lange, weit schwingende, ab- und ausschweifende Satzperioden mit komplexer Architektonik baut, ist Seneca kurz angebunden, knapp, die Sätze gleichsam federnd, energisch, oft bis zur Maniertheit auf Pointe geschneidert. Das mag wie Literaten-Eitelkeit aussehen, hat aber auch pragmatische Gründe: Die konzentrierte, geschliffene Sentenz, die einprägsame, merksatzähnliche Formel, das elegante, elliptische Bonmot sollen die Dinge auf den Punkt bringen und als leicht memorierbare Maximen im Alltagsleben präsent bleiben. Zusammen mit Senecas selbstkritischer Offenheit, seiner verblüffend feinen psychologischen Beobachtungsgabe und der Fülle offenbar selbst erlebter, plastischer Beispiele wirkt seine Stilistik, je nach Übersetzung, die man verwendet, überraschend frisch und modern.

Vor allem: Seneca ist in den »Briefen an Lucilius« als Mensch präsent. Wir erleben ihn in seiner römischen Stadtwohnung, unweit eines Zirkus gelegen, wo er sich trotz des Schreiens und Stöhnens der Massen (vergeblich) zu konzentrieren versucht; wir blicken mit ihm auf den Schickleria-Badeort Bajae, wo ihm der Lärm der Touristen auf die Nerven geht. Lebhaft, immer neugierig, experimentierlustig und nachdenklich, befaßt er sich mit der Fülle des täglichen Lebens; mit dem Karneval (respektive: den Saturnalien); den blutigen Gladiatorenspielen, die er sich im heroischen Selbstversuch ansieht, um massenpsychologische Forschungen anzustellen; mit den Folgen des Weingenusses; mit dem Zusammenhang von Sport, Body-Building und Philosophie; mit Krankheit und gesunder Lebensführung; mit dem richtigen Verhalten bei Seekrankheit (unter der er heftig litt); und wer will, kann bei ihm sogar lernen, wie man Olivenbäume beschneidet.

Keine Erscheinung ist ihm zu trivial oder alltäglich. Senecas Philosophie ist uneingeschränkt alltagskompatibel. Bereitwillig erörtert er, ob man die stoische Selbstkontrolle soweit bringen kann, daß man nicht

mehr vor Unsicherheit errötet oder vor Aufregung schwitzt, ob man als gleichmütiger Stoiker bei Beerdigungen trotzdem weinen darf oder wie man ein persönliches Zeitmanagment zuwege bringt, das verhindert, im Strom der Alltagskleinigkeiten unterzugehen. Dennoch verliert sich Seneca nie in Banalitäten. Sein Interesse am Alltag ist geprägt und motiviert durch die Einsicht, daß eine philosophische Lebensführung sich nicht darin bewährt, daß man klug über sie schreibt, sondern in der Auseinandersetzung mit dem unablässigen Andrang gerade der Alltäglichkeiten.

## Unter dem Druck der Tyrannei

Die manchmal heitere, manchmal nachdenkliche, zuweilen auch sarkastische Gelassenheit, die in Senecas Briefen demonstriert wird, läßt gelegentlich vergessen, unter was für einem Druck ihr Autor steht. Der aufmerksame und kundige Leser merkt es daran, daß es ein Thema gibt, bei dessen Behandlung Seneca ganz offensichtlich nicht frei spricht, sondern diplomatisch, vorsichtig, taktierend, gleichsam: mit gepreßter Stimme – es ist das Thema der politischen Macht und der Beziehungen, die der Philosoph zu ihr unterhält.

Es gibt keinen späten Text Senecas, der sich nicht überaus bewußt ist, einen bestimmten, gefährlichen, argwöhnischen und höchst reizbaren Leser zu haben: den Herrscher, Nero. Seneca schreibt seine Briefe tatsächlich an Lucilius, bestimmte private Bezugnahmen legen das zumindest nahe, doch er veröffentlicht sie zu gleicher Zeit auch und er weiß genau: Was immer der berühmte Mentor und Hausphilosoph des Kaisers, die graue Eminenz, die dem Gerücht nach schon dabei ist, in Ungnade zu fallen, publiziert, wird mit Argwohn gelesen; manche politischen Passagen Senecas sind mit Gewißheit im Seitenblick auf Nero geschrieben oder kaum verhüllt an ihn adressiert. Und hier wird der Ton gepreßt und fremd, hier äußert sich einer, dem man den Revolver an die Schläfe hält und der dennoch versucht, irgendwie die Wahrheit zu sagen. Eine böse Wahrheit in diesem Fall, eine, die traurig und bitter macht.

Hier heißt es, äußerst aufmerksam zu lesen, mit Fingerspitzengefühl und viel historischem Verständnis, sogar mit hermeneutischem Einfühlungsvermögen. Wie abgründig ist ein Lob der Macht, das den Herrscher dafür rühmt, daß er – den Philosophen am Leben läßt! Senecas Ergebnisadresse an Nero ist im Grunde eine verkappte bittere Anklage:

»Meines Erachtens sind diejenigen im Irrtum, die

glauben, die treuen Anhänger der Philosophie seien Trotzköpfe und erfüllt von Widerspruchsgeist, Verächter der Behörden, der Fürsten, sowie all derer, die es mit der Verwaltung des Staates zu tun haben. Im Gegenteil, niemand ist ihnen dankbarer als die Philosophen; und nicht mit Unrecht. Denn niemand verdankt ihnen mehr als diejenigen, denen es vergönnt ist, in Frieden und Ruhe zu leben.

Daher müssen diejenigen, für welche die öffentliche Sicherheit eine wesentliche Bedingung ist für die Erreichung ihres vorgesteckten Zieles, ein tadelloses Leben nämlich, den Urheber dieses Gutes als einen Vater ehren... [...] Jener lautere und sittenreine Mann, der auf Kurie, Forum und jede Staatsverwaltung verzichtet hat, um in der Abgeschiedenheit höherer Aufgaben zu leben, hat ein warmes Herz für diejenigen, die es ihm möglich machen, dies in Sicherheit zu tun, und er ist der einzige, der für sie ohne Rücksicht auf Entgelt eintritt und sich ihnen zu großem Dank verpflichtet fühlt, ohne daß diese eine Ahnung davon haben. Wie er seine Lehrer verehrt und schätzt, denen er die Befreiung von so mancher Irrsal verdankt, so auch die, unter deren Schutz er sich seinen wissenschaftlichen Studien hingibt.« (73, 1-3)

Diese mit mühsam unterdrücktem Sarkasmus geschriebenen, ironietriefenden Zeilen – und es gibt viele ähnliche, über das ganze Werk verstreut – sind Bestandteil einer politisch-diplomatischen Taktik, ein geistvolles Spiel mit Abhängigkeiten, versteckten Vorwürfen und Drohungen, Schmeicheleien und bitteren Wahrheiten, gerichtet an einen Herrscher, der tückisch, brutal und völlig skrupellos war, dabei aber keineswegs unintelligent.

Zumindest war er gerissen genug, zu verstehen, daß der Mann, der da so überaus devot behauptete, kein anti-autoritärer Trotzkopf zu sein, kein Kritiker der Macht und kein Widerspruchsgeist, durch seine bloße Existenz eine ständige Anklage gegen die Willkürherrschaft darstellte – und zwar gleichviel, ob er lebte oder starb. Aber ein toter Philosoph ist im Zweifelsfall dann doch der bessere Philosoph, zumindest schreibt er nicht mehr. Nero, auch darin Vorbild aller nachfolgenden Diktatoren, inszeniert eine Verschwörung gegen die eigene Herrschaft, die er dann »aufdecken« läßt, um mit einem Schlag eine Menge unliebsamer Elemente auszuschafoten – und sich bei der Gelegenheit Vermögen, Ländereien, Häusern und Frauen der »Verschwörer« anzueigen.

Ein paar Morde, ein bißchen Folter und Einschüchterungsterror, und schon bekommt Nero die gewünschten »Zeugen«, die Seneca als einen der Köpfe der Verschwörung denunzieren. Nero heuchelt höchste »menschliche Enttäuschung« – und läßt Seneca per Eilboten den Selbstmordbefehl über-

stellen. Ein Gunstbeweis, immerhin. Der imperiale Sadist überläßt seinem alten Mentor wenigstens die Wahl einer schmerzlosen Todesart. Seneca läßt sich die Adern öffnen. Da man ihm nicht einmal die Zeit gewährt, seinen Nachlaß zu ordnen und ein Testament zu machen, soll er den anwesenden Freunden und Hausgenossen daraufhin den berühmten Satz gesagt haben, wonach er dann eben ihnen das Kostbarste hinterlasse, was er besitze – das Bild seines Lebens.

Abgesehen davon, daß dieses Bild in zweitausend Jahren doch stark verblaßt ist und nur noch in Umrissen erkennbar, stellt der Satz ein Understatement dar, denn immerhin hinterließ er uns in Form seiner Schriften sich selbst, einen älteren Freund, mit dem sich zu beraten auch nach zwei Jahrtausenden immer noch Sinn macht und Gewinn bringt.

Ich möchte mit einer letzten kleinen Passage aus den »Briefen an Lucilius« schließen, wie es sich für Seneca gehört, nicht mit einem pathetischen Schlußwort, sondern einer sachlichen kleinen Betrachtung über genutzte und verschwendete Zeit:

»Glaube mir, es ist so, wie ich schreibe: ein Teil unserer Zeit wir uns offen gestohlen, ein Teil uns heimlich entzogen, und ein dritter verflüchtigt sich. Am schimpflichsten aber ist der Verlust, der durch Nachlässigkeit entsteht. Gib nur genau acht: der größte Teil unseres Lebens fließt uns dahin in verwerflicher Tätigkeit, ein großer in Nichtstun, und das ganze Leben in Beschäftigung mit Dingen, die mit dem wahren Leben nichts zu schaffen haben. Zeige mir den, der wirklichen Wert auf die Zeit legt, der den Tag zu schätzen weiß, der ein Einsehen dafür hat, daß er täglich stirbt!« (1, 1-2)

»Diejenigen lügen, die sich den Schein geben wollen, als hindere sie die Geschäftslast an philosophischen Studien. Sie stellen sich, als wären sie wer weiß wie beschäftigt, übertreiben die Sache und bringen sich selbst um ihre Zeit. Ich, lieber Lucilius, habe Muße, ja ich habe Muße, und wo ich auch bin, da gehöre ich mir selbst. Was die gewöhnlichen Tagesanforderungen angeht, so gehe ich nicht an sie verloren, sondern leihe mich ihnen nur und suche die Anlässe zur Zeitvergeudung nicht auf. Und gleichviel, wo ich stehe, ich hänge meinen Gedanken nach und lasse mir irgendeine nützliche Betrachtung durch den Kopf gehen. Auch wenn ich mich meinen Freunden widme, werde ich doch mir selbst nicht untreu, und was den Verkehr mit Leuten betrifft, mit denen mich irgendwelche Umstände oder Geschäfte im Rahmen meiner Amtspflichten zusammenführen, so mache ich die Sache so kurz wie möglich ab. Dagegen verweile ich in Gesellschaft der Besten: mit ihnen trete ich, gleichviel wo sie wohnen oder in welchem Jahrhundert sie gelebt haben, in enge geistige Verbindung.« (62, 1-2)

Meine Damen und Herren,

mehr Zeit möchte ich Ihnen für heute nicht nehmen; soweit Sie dieser Abend in etwas engere geistige Verbindung mit Lucius Annaeus Seneca gebracht hat, ist sie aber mit Sicherheit nicht verschwendet.

Ich danke Ihnen.

## Zur Literatur

In der Zitierung Senecas folge ich der Übersetzung durch Otto Apelt in der 4-bändigen Ausgabe der »*Philosophischen Schriften*« Senecas im Felix-Meiner-Verlag (Jubiläumsausgabe, Hamburg 1993). Da die Übersetzung Apelts streckenweise sehr frei verfährt, habe ich sie mit dem lateinischen Originaltext verglichen und gelegentlich leicht abgeändert.

Der Originaltext ist zu lesen in der 5-bändigen Ausgabe der Philosophischen Werke Senecas in der Wissenschaftlichen Buchgesellschaft, Darmstadt 1995. Die dortige nahezu wörtliche (und daher für den Laienleser oft kaum brauchbare!) Übersetzung stammt von Manfred Rosenbach.

Eine ausführliche und spannende Biographie mit knapper Werkkommentierung bietet unter vielen anderen: Manfred Fuhrmann, »*Seneca und Kaiser Nero*«, Fischer-TB Frankfurt/M. 1999



