

LUCIUS A. SENECA

(4 v. Chr.-65)

Vom glücklichen Leben

[*De vita beata*, ca. 59]

3. [...] Indes halte ich mich, worin alle Stoiker¹ einig sind, an die Natur; von ihr nicht abweichen, nach ihrem Gesetz und Beispiel sich bilden, das ist Weisheit. Glücklich ist daher ein Leben, wenn es seiner Natur entspricht. Das kann aber nur erreicht werden, wenn der Geist fürs erste gesund ist und beständig gesund bleibt; sodann wenn er stark und tatkräftig ist, edel und geduldig, in die Zeit sich schickend, auf den Körper und dessen Bedürfnisse sorgsam, aber ohne Ängstlichkeit Bedacht nehmend, aufmerksam auf alles andere, was zum Leben gehört, ohne zu großen Wert auf irgendein einzelnes zu legen, die Gaben des Glücks benutzend, aber ohne ihr Sklave zu sein. Du siehst, auch wenn ich es nicht sagte, dass daraus eine beständige Gemütsruhe und Freiheit sich ergeben und dass alles verschwinden muss, was uns reizt oder schreckt. Denn statt der kleinlichen, flüchtigen, in ihrer Gemeinheit schädlichen sinnlichen Genüsse wird uns eine hohe, unangefochtene, sich gleichbleibende Freude zuteil: Friede und Eintracht im Herzen, Größe mit Sanftmut im Bunde. Denn alles unbändige Wesen ist ein Zeichen von Schwäche. –

4. Der Begriff des höchsten Gutes kann auch anders bestimmt werden, wobei der Gedanke derselbe bleibt, die Worte etwas anders lauten. [...] Es ist ganz dasselbe, ob ich sage: »Das höchste Gut ist ein Sinn, der das Zufällige gering achtet und an der Tugend seine Freude hat«, oder »eine unüberwindliche Kraft der Seele, Erfahrung, Ruhe im Handeln, verbunden mit viel Menschenliebe und Aufmerksamkeit gegen alle, mit denen man zusammenlebt«. Man kann auch so sagen: Glücklich ist derjenige, für den es kein Gut und kein Übel gibt, außer einem guten oder schlechten Herz, der das Edle ehrt, der an der Tugend den größten Schatz hat, den zufällige Dinge weder stolz machen noch daniederschlagen, der kein höheres Gut kennt als das, das er sich selbst geben kann, dessen wahre Wollust darin

¹ *Stoiker*: Hier wohl v. a. die Vertreter der älteren Stoa, die durch ZENON VON KITION (333-264 v. Chr.) begründet wurde.

besteht, die Wollust geringzuachten. Willst du weitergeben, so kannst du das beliebig immer wieder anders ausdrücken. Was hinderte uns, zu sagen, ein glückliches Leben bestehe darin, dass der Geist frei und hochgesinnt sei, unerschrocken und fest, erhaben über Furcht und über Begierde, der nur ein Gut kennt, die Sittlichkeit, und nur ein Übel, die Unsittlichkeit, dem alles andere wertlos ist, nicht imstande, das glückselige Leben zu fördern oder es zu schmälern, und ohne Gewinn oder Schaden für das höchste Gut kommend oder scheidend. Wer einen solchen guten Grund in sich hat, den muss notwendig beständige Heiterkeit begleiten und eine hohe himmlische Freude, die sich ihres Eigentums freut und nichts Größeres wünscht, als was sie in sich hat. Wiegt so etwas nicht die kleinlichen, nichtswürdigen, vergänglichen Triebe des Körpers reichlich auf? Jeden Tag, den man dem Sinnengenuss frönt, muss man ja auch Schmerz erdulden.

5. Du siehst, welch schlimme und schädliche Knechtschaft der erduldet, den Sinnenlust und Schmerz, zwei schwankende und maßlose Gebieter, wechselweise beherrschen. Darum muss man sich durchringen zur Freiheit; diese aber erlangt man nur durch Gleichgültigkeit gegen das Schicksal. Daraus erwächst jenes unschätzbare Gut: die Ruhe und Erhabenheit einer Seele, die ihren festen Standpunkt gefunden hat, die frei von Furcht aus der Erkenntnis der Wahrheit eine hohe, bleibende Freude gewinnt, Freundlichkeit und Heiterkeit des Gemüts; an diesen Gütern wird sie eine besondere Freude haben, weil sie gleichsam auf ihrem eigenen Boden gewachsen, nicht ihr nur zugefallen sind. Glücklich kann – weil ich nun doch schon einmal weitschweifig geworden bin – derjenige genannt werden, der, von der Vernunft geleitet, nichts mehr wünscht und nichts mehr fürchtet. [...]

6. [...] Ohne gesunden Verstand ist niemand glücklich, und gesunden Verstand besitzt der nicht, der Schlechtes erstrebt statt des Guten. Glücklich ist daher, wer ein richtiges Urteil hat, glücklich, wer mit dem Bestehenden, es sei, wie es wolle, zufrieden ist und an

die eigenen Verhältnisse sich gern gewöhnt hat; glücklich ist der,
 65 dessen ganze Lage von seiner Vernunft gutgeheißen werden kann.
 Auch diejenigen, welche die Sinnenlust für das höchste Gut erklä-
 ren, erkennen, wie niedrig sie diese eingeschätzt haben; daher sa-
 gen sie, das Vergnügen könne von der Tugend nicht getrennt wer-
 den, man könne nicht tugendhaft leben, ohne angenehm zu leben,
 70 und nicht angenehm ohne Tugend. [...]

7. [...] Das höchste Gut ist unsterblich, es kann nicht untergehen;
 es gibt dabei weder Übersättigung noch Reue, denn eine Gesinnung,
 die sich des richtigen Weges bewusst ist, ändert sich nicht, sie ist
 sich nie zuwider und ändert nichts, weil sie stets dem Besten nach-
 75 geht. Die Sinnenlust aber erstirbt gerade dann, wenn sie auf dem
 Gipfel ist. Sie hat nicht viel Spielraum, darum ist sie bald zu Ende;
 sie wird lahm, wenn das erste Feuer erloschen ist, und wird dann
 zum Ekel. Auch kann man sich nicht auf etwas verlassen, zu dessen
 Wesen die Unbeständigkeit gehört: was nur flüchtig vorüberieht und
 80 im Genusse schon dahinschwindet, kann nichts Wesentliches sein.
 Es hört bald auf, und kaum begonnen, drängt es schon wieder dem
 Ende zu.

8. [...] Die Natur muss man zur Führerin nehmen; der Vernünftige
 beobachtet und befragt sie. Glückselig leben und naturgemäß
 85 leben ist ein und dasselbe. [...]

11. Denjenigen aber nenne ich keinen Weisen, der von irgend
 etwas, und nun vollends gar vom Vergnügen abhängig ist. Wenn
 dieses ihn beherrscht, wie wird er der Anstrengung, der Gefahr, der
 Armut und so manchen andern Schrecknissen widerstehen, die das
 90 Menschenleben umschwirren? Wie wird er den Anblick des Todes
 ertragen und den des Schmerzes? [...]

15. [...] Darum muss das höchste Gut so hoch stehen, dass es
 durch keine Macht beeinträchtigt werden kann, dass es unabhängig
 ist von Schmerz, Furcht und Hoffnung oder von irgend etwas,
 95 wodurch das Recht des höchsten Gutes angefochten würde. So hoch
 kann aber nur die Tugend steigen; mit ihr allein erreicht man eine
 solche Höhe; sie wird feststehen und alles, was geschieht, nicht bloß
 erdulden, sondern sogar gern ertragen, indem sie in jeder Schwie-
 rigkeit ein Naturgesetz erkennt. Der Tugendhafte wird wie ein wa-
 100 ckerer Soldat Wunden tragen, seine Narben zählen, von Geschossen
 durchbohrt den Feldherrn noch lieben, für den er fällt, folgend dem

alten Spruch: »Gehorche der Gottheit!« Wer aber klagt und weint
 und seufzt, der freilich wird gezwungen, zu tun, was befohlen wird,
 und wird gegen seinen Willen dazu genötigt. Wie töricht aber ist es,
 105 sich lieber schleppen zu lassen, als freiwillig zu gehen. Wahrlich,
 ebenso ist es Torheit und Verkennung der eigenen Lage, sich über
 hartes Geschick zu betrüben oder sich zu wundem und mit Wider-
 streben zu tragen, was Gute und Böse gleichmäßig trifft: Krankhei-
 ten, Todesfälle, Gebrechen und was sonst Widriges im Menschenle-
 110 ben sich ereignet. Was man nach den allgemeinen Gesetzen der
 Weltordnung zu erdulden hat, das erdulde man hochherzig. Darauf
 sind wir verpflichtet, zu tragen, was im Leben eines Sterblichen vor-
 kommen mag, und uns nicht irremachen zu lassen durch etwas, was
 zu vermeiden nicht in unserer Macht steht. Wir sind in einem Kö-
 115 nigreiche geboren; Gott gehorchen, ist die wahre Freiheit.

16. Das wahre Glück besteht somit in der Tugend. Was wird dir
 diese für einen Rat geben? Du sollst nichts für ein Gut oder für ein
 Übel halten, was nicht Folge der Tugend oder der Schlechtigkeit ist,
 du sollst unerschütterlich fest bleiben, auch wenn Böses aus dem
 120 Guten entsteht, damit du Gott ähnlich werdest, soweit es möglich ist.
 Und was wird dir für diesen Kampf verheißen? Großes und Gottglei-
 ches! Du wirst zu nichts gezwungen sein, du wirst niemand brau-
 chen, du wirst frei sein, sicher, ungeschädigt; du wirst nichts ver-
 geblich unternehmen, in nichts gehindert sein. Alles wird dir nach
 125 Wunsch gehen, nichts Widriges dir begegnen, nichts unerwartet,
 nichts gegen deinen Willen. »So ist also die Tugend hinreichend zu
 einem glückseligen Leben?« Nicht nur hinreichend ist die vollkom-
 mene und göttliche Tugend, sondern mehr noch. Denn was könnte
 dem fehlen, der über jeden Wunsch erhaben ist? Was braucht der
 130 von außen, der alle seine Schätze in sich hat? Dennoch aber braucht
 der, der nach Tugend strebt, auch wenn er schon weit fortgeschrit-
 ten ist, noch einige Gunst des Geschicks, solange er noch den Kampf
 des Lebens kämpft, bis er einmal diesen Knoten löst und jedes Band
 der Sterblichkeit. Worin besteht also der Unterschied? Darin, dass
 135 die einen angebunden sind, die andern gefesselt, wieder andere in
 harte Bande geschlagen. Wer vorwärts strebend sich höher erhoben
 hat, hat eine weite Kette, ganz frei ist er noch nicht, aber beinahe.

20. [...] Ob das Glück mir lächelt oder nicht, das soll mir gleich-
 gültig sein. Alle Ländereien will ich ansehen, als gehörten sie mir;

140 die meinigen, als seien sie Gemeingut. Ich will mir in meinem Le-
ben bewusst bleiben, dass ich für andere zu leben habe, und will der
Natur dafür dankbar sein. Denn wie konnte sie besser für mich sor-
gen? Mich, den einen, hat sie allen geschenkt; mir, dem einen,
schenkte sie alle. Meinen Besitz will ich weder auf schmutzige Wei-
145 se erhalten noch verschwenderisch hinauswerfen. Allen Besitz will
ich ansehen als ein gütiges Geschenk. Nicht nach Zahlen und Sum-
men will ich meine Wohltaten schätzen und stets nur nach dem
Werte des Empfängers. Was ein Würdiger bekommen soll, sei mir
nie zu viel. Nichts will ich der Meinung zuliebe tun, alles nach bes-
150 tem Wissen und Gewissen. Was ich ganz im geheimen tue, will ich
so tun, als wäre das ganze Volk mein Zeuge. Mit Essen und Trinken
will ich aufhören, sobald das natürliche Bedürfnis gestillt ist; nicht
dass der Bauch angefüllt und ausgeleert werde. Gegen Freunde will
ich gefällig sein, gegen Feinde mild und nachgiebig; ich will gewäh-
155 ren, ehe ich gebeten werde; anständigen Bitten will ich entgegen-
kommen. Ich will nie vergessen, dass die ganze Welt mein Vaterland
sei und die Götter ihre Vorsteher; dass diese über mir stehen, um
mich seien und meine Taten und Worte beurteilen. Und sobald die
Natur einmal meinen Geist zurückfordert oder ich ihn nach reifli-
160 cher Überlegung selbst zurückgebe, will ich den irdischen Schau-
platz verlassen mit dem Zeugnis, dass ich ein gutes Gewissen ge-
liebt habe und ein edles Streben, sowie dass durch mich keines
Menschen Freiheit beeinträchtigt worden sei, am wenigsten meine
eigene.