

## Marc Aurel, der Philosoph

Er ist zwar von 161 bis 180 n. Chr. römischer Kaiser, aber bekannt ist er vor allem als Philosoph.

Er wird im Jahr 121 in Rom als Sohn des Senators Annius Verus geboren. Schon als Zwölfjähriger entsagt er dem Luxus seines reichen Vaters, schläft auf dem Boden und strebt nach einem Leben im Einklang mit der Natur – er will Philosoph werden.

Mit seinem aufgeweckten und zugleich ernsten Wesen erlangt er die Gunst von Kaiser Hadrian, der ihn fördert. Auf Hadrians Wunsch adoptiert dessen Nachfolger Antoninus Pius den Jungen und macht ihn damit zum möglichen Thronerben. Marc Aurel widmet sich als Kronprinz vorerst enthusiastisch der Rhetorik, wendet sich dann aber der ernstesten philosophischen Disziplin der Stoiker zu.

161 besteigt Marc Aurel mit 40 Jahren den Kaiserthron. Als Kaiser will er die friedliche Herrschaft seines Adoptivvaters fortsetzen und ist bestrebt, die Stellung der Sklaven, Frauen und Kinder in der römischen Gesellschaft zu verbessern. Mehr und mehr ist er aber mit Verteidigungsfeldzügen an den Grenzen des Römischen Reiches beschäftigt.

In seinen letzten zehn Lebensjahren, in denen er recht erfolgreich als Feldherr gegen den Einfall der Barbaren kämpft, entsteht sein bekanntestes Werk: «Selbstbetrachtungen». Am 17. März 180 stirbt er während eines Feldzuges an



Reiterstatue des Marc Aurel, römischer Kaiser von 161 bis 180 n. Chr. und Philosoph, Schöpfer des Werkes «Selbstbetrachtungen». Kapitolinische Museen, Rom.

der Pest, wahrscheinlich in Vindobona, dem heutigen Wien. Ihm zu Ehren lässt der Senat in Rom eine Säule errichten, die noch heute auf der Piazza Colonna steht. Die bekannteste Darstellung Marc Aurels ist das bronzenes Reiterstandbild – siehe Foto.

### Marc Aurels «Selbstbetrachtungen»

Sie sind sein bekanntestes Werk. Seine Bücher sind persönliche Aufzeichnungen, eine Art Tagebuch, in dem er als Kaiser und Feldherr Gedanken aufschrieb, während er den Kampf gegen den drohenden Untergang des Reiches führte. Meist unter ungünstigen Umständen im Feldlager abgefasst, sind die Selbstbetrachtungen Marc Aurels ganz persönliches Journal, in dem er sich über Jahre hinweg und inmitten der kriegerischen Verpflichtungen der Philosophie widmete.

Wer die Texte nach dem Tod Marc Aurels im Jahr 180 n. Chr. redigiert und herausgegeben hat, ist unbekannt. Die Einteilung der Aufzeichnungen in zwölf Bücher stammt aber mit Sicherheit nicht vom Autor, sondern vom Herausgeber. Die erste bekannte Erwähnung der Bücher findet sich beim Lehrer der Redekunst Themistios um 350 n. Chr. Dann verschwindet die Spur der Schrift für mehr als 500 Jahre.

Die heutige Fassung basiert im Wesentlichen auf Abschriften aus dem 14. und 16. Jahrhundert.

**Der «Philosophen-Kaiser» gehört zu den Hauptvertretern der späten Stoa. Seine Selbstbetrachtungen sind eine unvergängliche Sammlung von Leitsätzen, bestimmt von menschlichen Werten und der Suche nach Übereinstimmung mit der Natur.**

### Marc Aurel sieht das so:

*Der Kosmos, die Natur, ist ein Lebewesen, das sich ständig wandelt. Da der Kosmos perfekt und unfehlbar ist, muss der Mensch sich in ihn einfügen. Wenn dir etwas geschieht, dann ist es gut so. Erfreue dich an den kleinen Kostbarkeiten der Natur. Der Kosmos ist ausserhalb von uns, die Dinge berühren die Seele nicht. Das menschliche Leben aber besteht aus blossen Meinungen – viele Beunruhigungen kommen nur aus uns selber. Gut und böse ist nur das, was in unserer Macht steht. Deshalb gibt es keinen Grund, mit Gott zu hadern oder einen Menschen zu hassen. Krankheit und Tod sowie schlechte Menschen gehören zur Natur und sind zu akzeptieren. Widrige Umstände sind ebenfalls kein Unglück – es ist ein Glück, sie tapfer zu ertragen. Vertraue in die Einheit und die Ordnung des Weltlenkers, denn wenn die*

Welt ein Wirrwarr ist, hast du darin nichts verloren: Alles, was jedem Einzelnen widerfährt, ist dem Weltganzen förderlich. Und was dem Ganzen förderlich ist, das ist auch für dich nützlich.

Wir sind Teil der ständigen Umwandlung der Natur, ohne die nichts geschehen kann. Deshalb gibt es auch keinen Grund für die Angst vor Veränderung oder dem Tod. Die Schöpfung ist im Einklang mit sich selbst. **Alles hat seinen Grund. Deshalb muss man sein Schicksal lieben.**

### **Alles Irdische ist vergänglich**

Alles Irdische ist vergänglich, aber ein Element des Lebens ist von Dauer und daher wichtig: **die Vernunft. Ihr sollst du deine ganze Aufmerksamkeit widmen, indem du stets vernünftig handelst.** Der Schlüssel zur Erkenntnis liegt im Wesen der Natur selbst. Diese ist stärker und grösser als der Mensch, also ist unsere einzige Möglichkeit die Anpassung an das Schicksal. Erfülle zielgerichtet deine Aufgabe als Bürger und Mann, ohne Murren und Selbstsucht.

**Leiste etwas wirklich Gutes – du hast schließlich nur ein Leben.** Wenn du nach dem Gesetz der Natur lebst, kann dir nichts geschehen. Und niemand kann dich daran hindern, nach diesem Gesetz zu leben. In deinem Innern sprudelt die Quelle des Guten, deshalb musst du darauf achten. Schätze den Wert der Dinge. Wer sich von der Vernunft führen lässt, den müssen die oberflächlichen Beschäftigungen der Masse nicht mehr kümmern. **Das einzige Lebens-**

**ziel besteht darin, sein Leben ehrlich und gerecht zu Ende zu führen, in freiwilligem Einklang mit dem Los, das einem beschert wurde.**

Es ist falsch, dauernd in der Tätigkeit der anderen oder im Genuss sein Glück zu sehen. **Nur im eigenen Tun liegt das Glück des «Vernünftigen».** Irre also nicht umher und hilf dir selbst, wenn dir dein Seelenheil lieb ist. Bemühe dich, züchtig und geläutert zu sein. Bewahre dir die Fähigkeit, Meinungen zu bilden, aber hüte dich vor unbesonnenen Urteilen. Konzentriere dich auf diese Grundsätze, sie sind für dich wie die Instrumente für einen Arzt. Unternimm nichts aufs Geratewohl, und flüchte dich nicht in kindische Erholungen. **Ziehe dich in dich selbst zurück, nicht aufs Land oder in die Berge: Nur in dir selbst findest du die vollendete Harmonie und Ruhe, die du suchst.**

### **Selbst Gutes vollbringen**

Das Schlechte, das andere tun, soll dich nicht davon abhalten, selbst Gutes zu vollbringen. Deinen Feinden sollst du nicht zürnen. Versuche, die Menschen gütlich zu überreden. Wenn jemand dir Leid zufügt, dann verzeihe ihm und sei milde. **Ver-setze dich in seine Haut und frage dich, was er wohl für gut und böse gehalten hat.** Vergelte nicht Gleiches mit Gleichem. Miss dich nicht mit anderen – **übertreffe sie einzig an Bescheidenheit.** Was andere über dich sagen, ist nicht relevant, ebenso wenig wie jeder Nachruhm. Erstens ist die Meinung der anderen so vergänglich wie sie selbst. Zweitens hat sie keinen Einfluss: **Ein Edel-**

**stein wird auch nicht schöner, wenn er gelobt wird.** Sei darum wie eine Klippe, die es nicht kümmert, wenn sich an ihr die Wogen brechen. Einfach, schamhaft, aufrecht und gleichgültig soll dein Wesen sein. Mach nicht viele Worte. Widme dich von ganzem Herzen jenen Dingen, die du als die besten ansiehst.

Die Gesamtheit, das Gemeinwohl ist dabei wichtiger als deine persönlichen Triebe und Lüste: Was dem Staat nicht schadet, schadet auch den Bürgern nicht. **Die Schlechtigkeit der Menschen soll uns nicht ärgern oder verwundern, denn sie ist schon immer da gewesen.**

Genauso wenig soll uns die Zukunft beunruhigen. Weiche den Dornen auf dem Weg aus und wirf saure Gurken weg. Es bringt nichts, sich auch noch zu fragen, warum es solche Dinge in der Welt gibt. Alles Leid, das nicht auszuhalten ist, führt schnell zum Ende. Wenn ein Unglück aber länger dauert, so ist es erträglich. Das Gleiche gilt für den Schmerz und den Tod. Jeder Verlust ist nichts anderes als Verwandlung.

### **Die Macht der guten Gedanken**

Befreie dich von unnötigen Dingen, die dich quälen. **Sie existieren nämlich nur in deiner Einbildung.** Wenn du nicht denkst, dass du geschädigt worden bist, dann bist du auch nicht geschädigt worden. Habe den Mut, nur Weniges zu tun, und verzettle dich nicht. Mach nichts Unnützes und nichts Überflüssiges. Sei genügsam und liebe das wenige Fachwissen, das du gelernt hast.

Achte auf deine Seele und sei guten Mutes. Denn die Seele bestimmt nicht umsonst über den Körper. Ein beseeltes Leben ist höher als ein unbeseeltes. Ehre deshalb die stärkste aller Kräfte im Kosmos und in dir und lebe mit den Göttern zusammen. Bete nicht darum, dass die Götter etwas für dich tun. Bete vielmehr darum, dass du deine unnützen Wünsche und Ängste überwinden kannst.

Das zukünftige und vergangene Leben kann niemandem geraubt werden, also **kommt es gar nicht darauf an, wie viel Lebenszeit dir noch zur Verfügung steht; es zählt nur der Moment.** Wie die Geburt ist der Tod ein natürlicher Vorgang, dessen sich niemand zu schämen braucht. Dein Leben ist ein winziger Bruchteil des Weltenschicksals. Lebe so, wie du gelebt haben möchtest, wenn du schon tot wärst. Der lumpige Rest, der dir zu leben bleibt, ist nur noch Zugabe. Tue niemandem etwas Arges. **Freue dich am Tod, weil die Natur ihn will.**

Sei niemals mürrisch oder schlecht gelaunt. Denke am Morgen: «Ich stehe auf zur Arbeit eines Menschen.» Du bist nicht zum behaglichen Geniessen da, sondern zum Handeln. Leiste mit voller Kraft, was in deiner Macht steht, unabhängig davon, mit wie vielen Talenten du gesegnet bist. Mach aber kein Aufheben um deine guten Taten, schiele nicht auf den Dank der Menschen oder auf Vorteile. Wenn Niederlagen oder Unglück dich treffen, sollst du nicht verzagen, sondern Lust empfinden.

Betrachte das Leben wie einen fairen Ringkampf und



pariere die Schläge mit Humor. Denke bei schweren Aufgaben nicht gleich, das Ziel sei unerreichbar. Glaube, dass auch du es schaffen kannst, wenn etwas überhaupt für den Menschen möglich ist. Frage dich reiflich, ob dein Denken für eine Aufgabe ausreicht oder nicht. Wenn nicht, dann tritt von der Aufgabe zurück. Sonst aber sollst du dich nicht schämen, dir helfen zu lassen. Und hilf auch den anderen, denn Helfen ist eine natürliche Handlung.

## Das Wichtigste ist die Selbstbeherrschung

Verliere nie die Ruhe. Lächerlich, kindisch und nutzlos ist alles Jammern, Toben und Heucheln. Übe die Einfachheit und die Schlichtheit auch im Stil, sowohl beim Reden als auch beim Schreiben. Bei allem Verzicht auf Lust soll der Mensch aber nichts bereuen. Denn Reue ist der Vorwurf gegen sich selbst, etwas Nützliches versäumt zu haben. Die Lust ist aber weder gut noch nützlich. Was die Moral betrifft, sollst du aber zuerst vor der eigenen Türe wischen. Der Schlechtigkeit deiner Mitmenschen kannst du nicht entkommen – deiner eigenen aber sehr wohl. Also gilt es, nicht über das Gute zu diskutieren, sondern es selbst zu leben. Ein guter Mann scheidet aus dem Leben, ohne dass er von Falschheit, Heuchelei und Dünkel berührt wurde. Vermeide alle Sünden, denn das ist in deinem eigenen Interesse. Letztlich schadet jeder Sünder sich selbst, er verfehlt sein wahres Ziel und geht in die Irre. Gottlos und frevlerisch ist es, zu lügen, Unrecht zu tun und andere zu täuschen. Sei stets bescheiden, bilde dir nichts ein – aber

aufgepasst: Der schlimmste Dünkel ist derjenige der Dünkellosigkeit. Dein Beruf soll sein, gut zu sein: Fang endlich an, Mensch zu sein, solange du lebst.

Marc Aurels Werk hatte grossen Einfluss auf die Kulturgeschichte Europas. Für **Friedrich den Grossen** (1712-1786) war Aurels Einstellung zur Pflichterfüllung ein Vorbild und **Friedrich Nietzsche** (1844-1900) empfahl das Werk als Stärkungsmittel: «Man wird ruhig dabei».

## Zitate von Marc Aurel

– **Asien, Europa – zwei Fleckchen im All! Das gesamte Meer ein Tropfen im All. Der Athos eine Erdscholle im All. Die gesamte Gegenwart ein Punkt in der Ewigkeit.**

– **Was dem Schwarm nichts nützt, nützt auch der einzelnen Biene nichts.**

– **Mag einer sagen oder tun, was er will – ich für meine Person muss gut sein.**

– **Wenn du beim Morgenrauen verdrießlich aufwachst, dann denk daran: «Ich stehe auf zur Arbeit eines Menschen.»**

– **Die beste Art, sich zu rächen, ist die, nicht Gleiches mit Gleichem zu vergelten.**

– **Ein Edelstein wird nicht schöner, weil er gelobt wird.**

Quelle: Get Abstract Selbstbetrachtungen von Marc Aurel, Kröner Verlag 2001, getAbstract 2012.

## Der Stoizismus

Er hat seinen Ursprung im antiken Griechenland und erstreckt sich über fast sechs Jahrhunderte in drei Strömungen: der antiken, der mittleren und **der jüngeren Stoa**, wobei **Seneca, Epiktet und Marc Aurel** (1. und 2. Jahrhundert n. Chr.) bedeutende Vertreter letzterer sind.

Auch wenn der Buddhismus heute die Lebensphilosophie mit den meisten Anhängern in der Welt ist, **existiert doch eine zurückhaltende Gemeinde der Stoiker**. Die Gründer und Betreiber der dazugehörigen Webseite der Universität von Exeter sind sieben Akademiker und Physiotherapeuten, die zusammen leidenschaftlich diese **antike Philosophie** studieren. Im Jahr 2015 organisierten sie zum vierten Mal die Stoic Week. Während sieben Tagen folgten die Teilnehmer **stoischen Praktiken und passten sie der modernen Welt an**. Online-Kurse erlauben es den Teilnehmern, die Grundprinzipien des Stoizismus zu erfassen. Das Ziel ist es, herauszufinden, welche potentiellen Vorteile aus dieser Lebensart gezogen werden können und ihre Alltagstauglichkeit zu bewerten.

## Der Nutzen des Stoizismus

Welche Schicksalsschläge uns auch immer ereilen, der Stoizismus hilft uns, sie zu akzeptieren und zu überwinden. Er ist daher eine wirklich therapeutische Philosophie. **Nie klagt ein Stoiker über sein Los** oder lässt sein Herz über seinen Verstand siegen.

**Epiktet, ehemaliger Sklave und Stoiker**, ist hierfür ein regelrechtes Musterbeispiel. Eines Tages vertrieb sich sein Herr die Zeit damit, ihm sein hinkendes Bein mit einem Folterinstrument zu verdrehen. Also warnte ihn der Philosoph in ruhigem Ton vor dem Risiko, ihm damit das Bein zu brechen und es kam, wie es kommen musste. «Ich habe es Ihnen ja gesagt, dass Sie mir so das Bein brechen würden. Da haben Sie es, es ist gebrochen», sprach Epiktet kühl nach dem Drama. Als Stoiker beunruhigte ihn sein Übel nicht. **Ein Stoiker bleibt also unter allen Umständen gelassen, egal ob seine Verletzung seelischer oder körperlicher Natur ist.**

Die stoische Ethik hält sich daher an einfache Prinzipien, die auch heute nichts von ihrer Bedeutung verloren haben. **Epiktet meinte, dass es wichtig sei, zwischen dem, was wir beeinflussen können und dem, was wir nicht beeinflussen können, zu unterscheiden:** «Was wir beeinflussen können, das sind unsere Auffassungen, unser Verlangen, unsere Abneigungen – also Akte unseres Geistes. Was wir nicht beeinflussen können, das ist unser Körper, unsere Besitztümer, unser Ansehen, öffentliche Ämter – also alles, was nicht Akt unseres Geistes ist». **Sofern wir etwas nicht beeinflussen können, ist es müßig, es zu beweinen.** Ganz im Gegenteil, nach der stoischen Logik müssen wir diese Trauer überwinden.

**Die gesamte stoische Ethik dreht sich demnach um den richtigen Gebrauch menschlicher Vernunft, welcher es uns ermöglicht, in allen Lagen die Kontrolle zu behalten.**

Der Stoizismus ist in der Theorie eine philosophische Lehre, die den **Verstand als Mittel gegen die Leiden des Lebens** begreift. Es ist nämlich genau dieser dem Menschen eigene Verstand, der es uns ermöglicht, Glück im Leben zu erreichen, und das ungeachtet der Lebensumstände. Ob Arbeiterklasse oder Oberschicht, der Stoiker bleibt Herr seiner Ansichten, also seiner Einstellung den Dingen gegenüber. **Er sieht die Dinge, wie sie sind und ist sich ihrer Vergänglichkeit bewusst.** Und er gibt sich nur mit Verstand seinen Leidenschaften hin.

Quelle: *Le Journal International Die zeitlose Philosophie des Stoizismus (Auszüge)* Von Jean-Baptiste Roncari, übersetzt von Antonia Kobert.