

Kleine Bibliothek der Weltweisheit

3

Epiktet

Das Buch
vom
geglückten Leben



EPIKTET – geboren um 50 im phrygischen Hierapolis, gestorben ca. 125 in Nikopolis in Epirus – ist ein wichtiger Vertreter der stoischen Philosophie. In seinem *Handbüchlein* vermittelt er eine praktische und bis heute uneingeschränkt aktuelle Lehre vom geglückten Leben. Wie allen Stoikern, so gilt auch Epiktet Tugend als höchstes Gut. Seinen Geist soll der Mensch dazu gebrauchen, um Erkenntnis zu erlangen. Diese besteht nicht zuletzt darin, die Fragwürdigkeit des den Menschen umgebenden Wertesystems zu durchschauen und sich von den damit verbundenen falschen Vorstellungen zu befreien. Hat der Mensch erst einmal erkannt, was ihn innerlich versklavt, wie er diesen Zustand überwindet und welche Übungen der Seele ihm die wahre Freiheit bringen, so kann ihn nichts und niemand mehr hindern, sein Glück auf Erden zu finden.

TEXTGRUNDLAGE dieser Ausgabe bildet die bewährte Übersetzung von CARL CONZ. Sie wurde als Band-Nr. 30 in die *Langenscheidt'sche Bibliothek sämtlicher griechischen und römischen Klassiker* aufgenommen, wo sie unter dem Titel *Epiktet. Handbüchlein der Moral und Unterredungen* erschien. Die Überschriften, die Carl Conz den einzelnen Lebensregeln des Epiktet voranstellte, sind beibehalten worden, um dem Leser die thematische Orientierung im vorliegenden Band zu erleichtern. BERNHARD ZIMMERMANN hat den Text von Carl Conz für das vorliegende Buch ausgewählt, behutsam dem heutigen Sprachgebrauch angepaßt und mit einem Nachwort sowie einem kurzen bibliographischen Anhang versehen; er lehrt als Professor für Klassische Philologie (Gräzistik) an der Albert-Ludwigs-Universität zu Freiburg im Breisgau.

Epiktet

**Das Buch
vom
geglückten Leben**

*Aus dem Griechischen von
Carl Conz*

*Bearbeitet und
mit einem Nachwort von
Bernhard Zimmermann*



dtv
C.H.Beck

4. Auflage 2007

November 2005

Deutscher TaschenbuchVerlag GmbH & Co.KG,
München

© 2005 Verlag C. H. Beck oHG *dtv*, München

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Umschlagentwurf: David Pearson, London

Printed in Germany

ISBN 978 3 423 34243 8

www.dtv.de

Inhalt

Das Buch
vom
geglückten Leben
9

Nachwort:
Leben und Werk
67

Bibliographischer
Anhang
80



Epiktets Handbuch
der
stoischen Philosophie



Unser Eigentum.

I, 1. Einige Dinge sind in unserer Gewalt, andere nicht. In unserer Gewalt sind: Meinung, Trieb, Begierde, Widerwille, kurz alles, was unser eigenes Werk ist. – Nicht in unserer Gewalt sind: Leib, Vermögen, Ansehen, Ämter, kurz alles, was nicht unser eigenes Werk ist.

Vorzüge des Eigentums.

I, 2. Und die Dinge, die in unserer Gewalt stehen, sind von Natur frei; sie können nicht verhindert und nicht in Fesseln geschlagen werden. Die Dinge aber, die nicht in unserer Gewalt stehen, sind schwach und völlig abhängig; sie können verhindert und entfremdet werden.

Verwirrung aus Verwechslung.

I, 3. Wofern du nun Dinge, die von Natur völlig abhängig sind, für frei und Fremdes für Eigentum ansiehst, so vergiß nicht, daß du auf Hindernisse stoßen, in Trauer und Unruhe geraten und Götter und Menschen anklagen wirst. Wenn du aber nur das, was wirklich dein ist, als dein Eigentum betrachtest, das Fremde aber so, wie es ist, als Fremdes, so wird dir niemand je Zwang antun, niemand wird dich hindern; du wirst keinen schelten, keinen anklagen, wirst nicht eine Sache wider Willen tun, niemand wird dich kränken, du wirst keinen Feind haben, kurz du wirst keinerlei Schaden leiden.

Keine Halbheit!

I, 4. Wenn du nun so Großes begehrt, so bedenke, daß du nicht mit halbem Eifer danach greifen, sondern einiges völlig verleugnen, an-

deres für jetzt aufschieben muß. Wofern du aber sowohl jenes begehrt, als auch herrschen und reich sein willst, so wirst du vielleicht nicht einmal dieses letztere erlangen, gerade weil du zugleich nach dem ersteren strebst. Gänzlich verfehlen aber wirst du das, woraus allein Freiheit und Glückseligkeit entspringt.

Äußere Dinge – was gehen sie dich an?

I, 5. Bemühe dich, jeder unangenehmen Vorstellung sofort zu begegnen mit den Worten: Du bist nur eine Vorstellung und durchaus nicht das, als was du erscheinst. Alsdann untersuche sie und prüfe sie nach den Regeln, die du hast, und zwar zuerst und vor allem nach der, ob es etwas betrifft, das in unserer Gewalt ist, oder etwas, das nicht in unserer Gewalt ist; und wenn es etwas betrifft, das nicht in unserer Gewalt ist, so sprich nur jedesmal sogleich: «Geht mich nichts an!»

Du hast dein Glück in der Hand.

II, 1. Bedenke, daß die Begierde verheißt, wir werden erlangen, was wir begehren; der Widerwille aber verheißt, es werde uns nicht widerfahren, was er zu meiden sucht. Wer nun nicht erlangt, was er begehrt, ist unglücklich, und wem widerfährt, was er gern vermeiden möchte, ist es doppelt. Wenn du aber bloß das zu meiden suchst, was der Natur der Dinge, die in deiner Gewalt sind, zuwider ist, so wird dir nichts von dem widerfahren, was du meiden willst. Willst du aber Krankheit meiden oder Armut oder Tod, so wirst du unglücklich sein.

Das Sicherste für den Anfang.

II, 2. Hinweg also mit deinem Widerwillen von allem dem, was nicht in unserer Gewalt ist, und übertrage ihn auf das, was der Natur der Dinge, die in unserer Gewalt sind, zuwider ist. Die Begierde aber entferne vorerst ganz. Denn wenn

du etwas von dem begehrt, was nicht in unserer Gewalt ist, so mußt du notwendigerweise unglücklich sein. Von den Dingen aber, die in unserer Gewalt sind und die zu begehren rühmlich wäre, ist dir noch gar nichts bekannt. Nur Trieb und Abneigung laß walten, aber sachte, mit Auswahl und mit Zurückhaltung!

Gemütsruhe.

III. Bei allem, was die Seele ergötzt oder Nutzen schafft oder dir lieb und wert ist, vergiß nicht, ausdrücklich zu erwägen, welcher Art es sei, und fange beim Geringsten an. Wenn dir ein Topf gefällt, denke: «Mir gefällt ein Topf.» Zerbricht er dann, so wird es dir nichts ausmachen. Wenn du dein Kind oder deine Frau küßt, so sage dir, daß du einen Menschen küßt. Stirbt er, so wird es dir nichts ausmachen.

Wie man die Fassung bewahrt.

IV. Wenn du an ein Geschäft gehen willst, so erinnere dich beiläufig, wie das Geschäft beschaffen sei. – Wenn du zum Baden gehst, stelle dir vor, was im Bade zu geschehen pflegt, wie sie einander mit Wasser bespritzen, einander stoßen, schimpfen und bestehlen. So wirst du mit größerer Sicherheit zu Werke gehen, indem du dabei sofort zu dir selbst sprichst: «Ich will jetzt baden, zugleich aber auch meinen der Natur gemäßen Grundsatz festhalten.» Und so bei jedem Geschäft. Auf diese Weise wirst du dann, wenn dir beim Baden etwas in den Weg kommt, sogleich den Trost bei der Hand haben: «Ich wollte ja nicht dieses allein, sondern auch meinen naturgemäßen Grundsatz festhalten. Ich werde ihn aber nicht festhalten, wenn ich mich über das Vorgefallene ärgere.»

Der schrecklichste der Schrecken.

V. Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen. So ist z. B. der Tod nichts Schreckliches, sonst wäre er auch dem Sokrates so erschienen; sondern die Meinung von dem Tode, daß er etwas Schreckliches sei, das ist das Schreckliche. Wenn wir nun auf Hindernisse stoßen oder beunruhigt oder bekümmert sind, so wollen wir niemals einen andern anklagen, sondern uns selbst, das heißt: unsere eigenen Meinungen. – Sache des Unwissenden ist es, andere wegen seines Mißgeschicks anzuklagen; Sache des Anfängers in der Weisheit, sich selbst anzuklagen; Sache des Weisen, weder einen anderen noch sich selbst anzuklagen.

Törichter Stolz.

VI. Sei auf keinen fremden Vorzug stolz! Wenn das Pferd sich stolz erhebend spräche: «Wie schön bin ich!», so könnte man sich das gefallen lassen. Wenn du aber selbst voll Stolz sprichst: «Welch ein schönes Pferd habe ich!», so wisse, daß du auf die Vorzüge deines Pferdes stolz bist. Was ist nun aber dein? – Der Gebrauch deiner Vorstellungen! – Wenn du also von deinen Vorstellungen einen naturgemäßen Gebrauch machst, dann magst du stolz sein; denn dann bist du stolz auf einen Vorzug, der dir gehört.

Zum Sterben bereit!

VII. Wenn du auf einer Seereise, während das Schiff im Hafen liegt, ausgehst, um Wasser zu schöpfen, so hebst du wohl nebenbei auch ein Muschelchen oder Zwiebelchen am Wege auf; deine Gedanken aber mußt du auf das Schiff gerichtet haben und fleißig zurückschauen, ob

nicht etwa der Steuermann rufe; und wenn er ruft, so mußst du alle jene Dinge zurücklassen, damit du nicht gebunden hineingeworfen werdest wie die Schafe. So ist's auch im Leben. Wenn dir statt Zwiebelchen und Muschelchen eine liebe Frau oder ein Kindchen geschenkt wird, so wird nichts dagegen einzuwenden sein. Wenn aber der Steuermann ruft, so renne zum Schiff und lasse alle jene Dinge zurück, ohne dich auch nur umzuschauen. Bist du aber ein Greis, so entferne dich nicht einmal weit vom Schiff, damit du nicht zurückbleibest, wenn jener ruft.

Schwimme nicht gegen den Strom!

VIII. Verlange nicht, daß die Dinge gehen, wie du es wünschst, sondern wünsche sie so, wie sie gehen, und dein Leben wird ruhig dahinfließen.

Der Wille ist frei.

IX. Krankheit ist ein Hindernis des Körpers, aber nicht des Willens, wenn er nicht selbst will. Lähmung ist ein Hindernis des Fußes, aber nicht des Willens. Und so denke bei allem, was dir begegnet; denn du wirst finden, daß es wohl ein Hindernis für etwas anderes ist, aber nicht für dich.

Versuchung und Widerstand.

X. Vergiß nicht, bei jedem Vorfall in dich zu gehen und zu untersuchen, welches Mittel du besitzt, um daraus Nutzen zu ziehen. Erblickst du einen Schönen oder eine Schöne, so wirst du ein Mittel dagegen finden, – die Selbstbeherrschung. Kommt Anstrengung, so findest du Ausdauer; kommt Schmach, so findest du Kraft zum Erdulden des Bösen. Und wenn du dir das zur Gewohnheit machst, wird dich die Vorstellung nicht hinreißen.

Der Weise verliert nichts.

XI. Sage nie von einem Ding: «Ich habe es verloren», sondern: «Ich habe es zurückgegeben.» Dein Kind ist gestorben; – es ist zurückgegeben worden. Deine Frau ist gestorben; – sie ist zurückgegeben worden. Dein Landgut wurde dir genommen. – Nun also auch dieses ist nur zurückgegeben worden. – «Aber der es dir genommen hat, ist ein Schurke.» – Was geht es aber dich an, durch wen es dir der wieder abgefordert hat, der es dir gab? – Solange er es aber dir überläßt, behandle es als fremdes Gut, so wie die Reisenden die Herberge.

Fort mit den Sorgen!

XII. 1. Willst du Fortschritte machen, so mußst du Gedanken, wie die folgenden, fahren lassen: Wenn ich das Meinige vernachlässige, so werde ich kein Brot haben; wenn ich meinen Jungen nicht züchtige, so wird er ein Bösewicht wer-

den. Denn besser ist es, Hungers zu sterben, frei von Traurigkeit und Furcht, als im Überfluß zu leben mit Unruhe im Herzen; und besser ist's, daß der Junge ein Bösewicht werde, als daß du unglücklich seist.

Was kostet Gemütsruhe!

XII, 2. Fange also mit geringfügigen Dingen an. Man verschüttet dir dein bißchen Öl, man stiehlt dir dein Restchen Wein. Denke dabei: «So teuer kauft man Gelassenheit, so teuer Gemütsruhe.» Umsonst bekommt man nichts.

Wenn du deinen Knecht herbeirufst, so denke: «Es kann sein, daß er es nicht gehört hat», und wenn er es gehört hat, daß er nichts von dem tut, was du haben willst. Aber so gut soll er es nicht haben, daß deine Gemütsruhe in seine Willkür gestellt wäre.