

MASS UND MITTE

Worte der Weisheit 2022

Kalenderwoche:

Thema:

2022

1. Selbstgenügsamkeit
2. Sitte
3. Übung
4. Thich Nhat Hanh
5. Yoga
6. Tod und Vergänglichkeit
7. Selbstbeherrschung
8. Upanishaden
9. Lebenspartnerschaft
10. Gewohnheit
11. Duldsamkeit
12. Epikur
13. Entsagung
14. Angst
15. Anonyme östliche Weisheiten
16. Demokrit
17. Maßhalten
18. Gottähnlichkeit
19. Seelenruhe
20. Glück
21. Musik
22. Authentizität
23. Begierde
24. Aufrichtigkeit
25. Besitz
26. Ehrfurcht
27. Besonnenheit
28. Demokrit
29. Schicksal
30. Heraklit

MASS UND MITTE

- 31. Zorn
- 32. Weisheit
- 33. Seneca
- 34. Vita activa
- 35. Xunzi
- 36. Vorstellungen
- 37. Dalai Lama
- 38. Achtsamkeit
- 39. Yoga und Meditation
- 40. Laotse
- 42. Einfachheit
- 43. Aus Goethes Briefen
- 44. Vergänglichkeit
- 45. Epikur
- 46. Freiheit
- 47. Mark Aurel
- 48. Wille
- 49. Konfuzius
- 50. Kohelet
- 51. Weisheiten aus dem Neuen Testament
- 52. Liebe

40. Kalenderwoche: Yoga

03.10.2022

Wer tätiges Handeln mit Meditation verbindet, erlangt Erlösung.

Schon in den ältesten **Upanishaden**, dem philosophischen Teil der Veden, werden Formen der Meditation und Versenkung besprochen. Hier finden sich auch Techniken des Yoga, einer der ältesten Philosophien des indischen Denkens. Die folgende Stelle empfiehlt, dass wir im Leben tätiges Handeln mit meditativer Versenkung verbinden sollten:

*„In dunkler Nacht leben jene, für die
allein die Welt draußen real ist; in noch dunklerer
Nacht jene, für die allein die Welt drinnen
real ist. Das erste führt zu einem Leben
der Tat, das zweite zu einem Leben der Meditation.
Aber jene, die tätiges Handeln mit Meditation verbinden,
überqueren das Meer des Todes durch tätiges Handeln*

MASS UND MITTE

*und gehen in die Unsterblichkeit ein
durch die Ausübung der Meditation.
So haben wir's von den Weisen vernommen.“¹*

„Unsterblichkeit“ erreichen meint das Rad der Wiedergeburten zu durchbrechen, dem Leiden zu entfliehen und ewiges Leben zu erlangen. Nach indischer Auffassung bezeichnet es das Endziel menschlichen Strebens. Der Weg dahin und zu einem gelingenden Leben auf Erden besteht weder in Zerstreuung im äußeren Leben noch im völligen Weltverzicht, sondern in der Kombination von innerer Sammlung und tätigem Leben. Yoga ist einer dieser Wege. Man kann seinem körperlich-seelischen Wohlbefinden kaum etwas Besseres tun, als sich neben der Arbeit und seinen sonstigen Aktivitäten regelmäßig zu sammeln, Momente der Ruhe und des Zu-sich-Kommens zu gönnen und zu meditieren.

04.10.2022

Man braucht nur jegliche Gedanken an Körper und Geist fahren zu lassen.

Die Meditation, die Sammlung, das In-sich-Gehen finden wir in allen Kulturen. Stets hat es etwas damit zu tun, aus dem gewohnten Hamsterrad unserer To-do-Liste und den Endlosschleifen im Denken herauszutreten, den Gedankenstrom anzuhalten, um zur inneren Ruhe zu gelangen und andere Schichten des Bewusstseins zu erreichen. Eine treffende verbale Annäherung an dieses schwierig zu beschreibende Phänomen enthält das folgende Zitat von dem chinesischen buddhistischen Mönch, Dichter und Kalligraphen **Ingen Ryuki** (Yinyuan Longqi), der später nach Japan auswanderte:

„Meine Lehre ist eine Lehre des direkten Hinweises und unvermittelter Überlieferung, und sie zu zeigen, gibt es keine Worte. Man braucht nur jegliche Gedanken an Körper und Geist fahren zu lassen und das reine, eigenschaftslose Wesen des Menschen in sich zu betrachten, so gelangt man von selbst an das Endziel der Erleuchtung.“²

05.10.2022

Als wären sein Geist und seine Seele vom Körper getrennt.

Auch die abendländische Antike scheint Formen der Meditation bzw. inneren Sammlung gekannt zu haben, die sich dann im Mittelalter und später mit geändertem Inhalt als mentale Übungen (Exerzitien) in den Klöstern wiederfinden. In einem antiken Brief wird von **Sokrates** folgende Gewohnheit berichtet:

¹ Isha-Up. 9-11, zitiert nach Easwaran Eknathan, Die Upanischaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 279

² Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 244

MASS UND MITTE

„Wir haben gehört, dass Sokrates neben anderen freiwilligen Kraftproben und Leibesübungen, um sich gegen Schicksalsschläge abzuhärten, auch die Gewohnheit hatte, Folgendes zu tun. Oft stand er, sagt man, den ganzen Tag und die ganze Nacht, von einem Sonnenaufgang zum anderen, ohne mit den Augen zu zwinkern, unbeweglich, die Füße auf demselben Fleck, das Antlitz und den Blick auf einen Fixpunkt gerichtet, in Nachdenken versunken, als wären sein Geist und seine Seele vom Körper getrennt.“³

Das Wort Meditation stammt ab von dem lat. Wort meditatio (Verb: meditari), das Nachdenken, Studieren, Vorübung, Gewöhnung bedeutet. Alles das schwingt mit, wenn wir von Meditation sprechen, auch wenn es das Ziel zahlreicher Praktiken von Meditation ist, den Denkprozess gerade anzuhalten.

06.10.2022

Sie übten sich in Atem- oder Visualisierungsmethoden, um Körper und Geist zu einen.

Auch in China scheint es eine lange Tradition der meditativen Versenkung gegeben zu haben, wenn wir auch weniger Details zu den Techniken kennen als in Indien. Hinweise finden sich jedoch in zahlreichen Quellen, wie hier im „**Gelben Kaiser**“, dem Grundlagenwerk für die traditionelle chinesische Medizin (TCM):

„Ich habe von Menschen früherer Zeiten gehört, die Unsterbliche genannt wurden und bekannt dafür waren, dass sie die Geheimnisse des Universums kannten ... Sie ... übten sich ... in Atem- oder Visualisierungsmethoden, um Körper und Geist zu einen. Sie ... sammelten ihre mentalen Energien in einem Punkt, läuterten sie und brachten ihren Körper in Einklang mit der Umwelt. ... Sie verfügten über höchste Tugenden, verstanden den Weg des Lebens ... Außerdem gelang es ihnen, ihre mentale Energie mittels rechter Konzentration zu bewahren. Diese vollendeten Menschen lebten nicht wie gewöhnliche Leute, die immer dazu tendieren, Raubbau mit sich selbst zu betreiben.“⁴

Mehrere positive Wirkungen der Meditation werden hier genannt: Gefühl der Einheit von Körper und Geist, Konzentration und Sammlung der eigenen Energie, Gefühl der körperlich-seelischen Reinigung, des Einklangs mit der Natur, Bewusstseinsweiterung, Orientierung und Richtungsklarheit, Energiezuwachs und Gesundheitsvorsorge.

07.10.2022

Übe Meditation. Beende alles unnütze Gerede.

Meditation hat viel mit der Beherrschung von Geist und Sinnen zu tun. Das ist der Grund dafür, warum zahlreiche Richtungen des Yoga großen Wert auf körperliche Übungen legen (Asanas). Wer seinen Körper beherrscht, dem fällt es leichter, auch den Geist zu beherrschen. In dem

³ Lu 367 (Gellius zu Favorin)

⁴ Der Gelbe Kaiser 1 (19 f); statt „Visualisierungsmethoden“ steht im Text „Visualisationsmethoden“

MASS UND MITTE

folgenden Zitat aus den **Upanishaden** steht das Moment der Geistesbeherrschung im Zentrum. Es soll befähigen, zum „*Gipfel des Bewusstseins*“ zu gelangen (Erleuchtung, Nirvana, Samadhi, Moksha).

*„Die nach Freiheit Strebenden müssen Herr über ihre Sinne sein.
Wenn der Geist von den Sinnen losgelöst ist,
erreicht man den Gipfel des Bewusstseins.
Geistesbeherrschung führt zur Weisheit.
Übe Meditation. Beende alles unnütze Gerede.“⁵*

Das Ziel der Meditation wird mit Freiheit und Weisheit gleichgesetzt. Der letzte Satz richtet sich gegen alles diskursive Denken und Sprechen, das nicht der Selbsterhellung und Selbstkultivierung dient. Epikur sagte einmal: *„Leer sei die Rede jenes Philosophen, durch die keine menschliche Leidenschaft geheilt wird. Wie nämlich die Medizin nichts nützt, wenn sie nicht Krankheiten aus dem Körper vertreibt, so nützt auch die Philosophie nichts, wenn sie nicht die Leidenschaft (maßlose Begierde; das, was Leiden schafft) aus der Seele vertreibt.“⁶*

08.10.2022

Nur aus einem unbewegt stillen Herzen kann etwas Vollkommenes aufblühen.

Yoga und Meditation als innere Sammlung können auch dadurch geübt werden, dass man vollkommen in einer Tätigkeit aufgeht. So kennt der Zen-Buddhismus verschiedene Betätigungen, die der Konzentration und Zentrierung des Geistes dienen, wie etwa das Bogenschießen, der Schwertkampf, Gehmeditation, Teezeremonie u.a. Auch die Kalligraphie, insbesondere mit Tusche, zählt dazu.

Ein Schüler fragte den Zen-Meister, warum er die Tusche zur Kalligraphie selbst bereitet. Er antwortete: *„Im stillen Hin- und Hergehen der Hand, die mit Sorgfalt die Tusche bereitet, wird man ganz ruhig. Alles wird still und nur aus einem unbewegt stillen Herzen kann etwas Vollkommenes aufblühen.“⁷*

Manche mögen die Erfahrung gemacht haben, dass sich eine gewisse innere Sammlung auch bei einfachen Hausarbeiten wie beim Saubermachen, Spülen, Aufräumen oder ähnlichem einstellen kann. In seiner Seelenanalyse sprach Platon einmal von unserem „Seelenhaushalt“, den wir aufräumen und in Ordnung halten sollten, wenn wir seelisch gesund und zufrieden leben möchten. Meditation kann verstanden werden als eine Art „Aufräumen in der Seele“.

09.10.2022

⁵ Amritabindu-Up. 3-5, zitiert nach Easwaran Eknathan, Die Upanischaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 322

⁶ Epikur, Von der Überwindung der Furcht, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Seite und ggf. Abschnitt, S. 138.

⁷ Dürckheim Karlfried Graf, Wunderbare Katze und andere Zen-Texte. 10. Aufl. Bern u.a. 1994, S. 10

MASS UND MITTE

Die wahre Ruhe ist die, dass man Stille hält.

Das Zitat stammt aus dem chinesischen „**Buch der Wandlungen**“ (I Ging), einem der ältesten Weisheitsbücher der Menschheit. Es findet sich beim 52. Doppelzeichen („Das Stillehalten, der Berg“). In dem „Urteil“ zu diesem Zeichen heißt es in der typischen, dicht gedrängten Ausdrucksweise des I Ging:

„Stillehalten seines Rückens, so dass er seinen Leib nicht mehr empfindet. Er geht in seinen Hof und sieht nicht seine Menschen. Kein Makel.“

Es scheint so, als würde hier eine körperlich-geistige Meditationsübung empfohlen, ähnlich dem Yoga. Der Übersetzer Richard Wilhelm kommentiert Zeichen und Urteil im Sinne eines Ideals gesammelter innerer Ruhe und Gelassenheit: *„Das Zeichen ist Ende und Anfang aller Bewegung. Der Rücken wird genannt, weil im Rücken alle Nervenstränge sich befinden, die die Bewegung vermitteln. Wenn man die Bewegung dieser Rückenmarksnerven zum Stillstand bringt, so verschwindet sozusagen das Ich in seiner Unruhe. Wenn nun der Mensch innerlich so ruhig geworden ist, dann mag er sich der Außenwelt zuwenden. Er sieht in ihr nicht mehr den Kampf und das Gewühl der Einzelwesen und hat deshalb die wahre Ruhe, wie sie nötig ist, um die großen Gesetze des Weltgeschehens zu verstehen und dementsprechend zu handeln. Wer aus dieser Tiefenlage heraus handelt, der macht keinen Fehler.“*⁸

Dass der zur Ruhe Gekommene *„seine Menschen nicht mehr sieht“* meint nicht Gleichgültigkeit oder mangelnde Empathie. Er wird lediglich nicht mehr berührt durch ihre negativen Affekte wie Zorn, Streit, Gier, Neid, Eifersucht, Böswilligkeit etc.

41. Kalenderwoche: Laotse

10.10.2022

Wer andre kennt, ist klug. Wer sich selber kennt, ist weise.

Der Ausspruch stammt aus dem Tao Te King (Daodejing) des sagenumwobenen chinesischen Philosophen **Laotse**. Weiter heißt es dort:

*„Wer andere besiegt, hat Kraft.
Wer sich selber besiegt, ist stark.
Wer sich durchsetzt, hat Willen.
Wer sich genügen läßt, ist reich.
Wer seinen Platz nicht verliert, hat Dauer.
Wer auch im Tode nicht untergeht, der lebt.“*⁹

⁸ IG 192 f

⁹ Laotse, Tao te king, übersetzt von Richard Wilhelm, München 1998, zitiert nach Abschnitt; Nr. 33.

MASS UND MITTE

Die vielen Übersetzungen des berühmten Tao Te King weichen häufig stark voneinander ab. Den Sinn zu erschließen sind Versuche der Annäherung. Die ersten Zeilen besagen, dass es wichtiger ist, sich selbst zu kennen, denn das führt zur Weisheit und befähigt einen, ein gutes, gelingendes Leben zu führen. Die Kenntnis anderer macht „*klug*“, hier im Sinne von berechnend, listenreich, ausgebufft. Sie führt zwar zu äußerem Erfolg, bedeutet aber nicht, dass einem auch das Leben gelingt. Die übrigen Zeilen loben die Selbstbeherrschung, die Genügsamkeit, die Treue gegen sich selbst (Authentizität: „*nicht seinen Platz verlieren*“) und die Überwindung der Angst vor dem Tod, die darin zum Ausdruck kommt, dass man auch angesichts des Todes Haltung bewahrt und sein Selbst nicht verliert („*auch im Tod nicht untergehen*“).

11.10.2022

Ohne aus der Tür zu gehen, kennt man die Welt.

Weiter heißt es im Tao Te King des **Laotse**:

*„Ohne aus dem Fenster zu schauen,
sieht man den SINN (Tao) des Himmels.*

*Je weiter einer hinausgeht,
desto geringer wird sein Wissen.*

*Darum braucht der Weise nicht zu gehen
und weiß doch alles.*

*Er braucht nicht zu sehen
und ist doch klar.“¹⁰*

Der Weise braucht nicht durch die Welt zu reisen, um sie und die Menschen zu verstehen. Alles Wesentliche findet er in der eigenen Seele. Im Gegenteil: Wer sich in der Welt zerstreut und sich zu wenig in sich zurückzieht, sich sammelt, über sein Leben nachdenkt und meditiert, der vergisst zunehmend, worauf es ankommt. Das „*Tao des Himmels*“ kann mit der Natur und den kosmischen Gesetzen gleichgesetzt werden. „*Tao*“ (Dao) wird häufig übersetzt mit „*der rechte Weg*“ oder die „*Bestimmung*“ des Kosmos oder des Menschen.

12.10.2022

Schaffe Leere bis zum Höchsten! Wahre die Stille bis zum Völligsten!

Und weiter heißt es im **Tao Te King**:

„Alle Dinge mögen sich dann zugleich erheben.

Ich schaue, wie sie sich wenden.

*Die Dinge in all ihrer Menge,
ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.*

¹⁰ Ebenda, Nr. 47. Im Text steht der „Berufene“ statt der „Weise“.

MASS UND MITTE

Rückkehr zur Wurzel heißt Stille.

Stille heißt Wendung zum Schicksal. ...“

„Leer“ und „still“ werden meint, dass kein Wollen, Planen und berechnendes Vorausschauen mehr unser Denken beherrscht. Wir sind einfach präsent und wach für die Welt und den Augenblick. Wir greifen mit unserem kalkulierenden Verstand nicht gewaltsam in das natürliche Geschehen ein, um selbstbezogene Absichten durchzusetzen. Dann, so Laotse, fügt sich alles von selbst. Die Dinge entstehen, die Dinge vergehen, die Dinge fügen sich. Alles folgt seiner Bestimmung und den ewigen Gesetzen der Natur. Wir selbst kommen zu uns und in unsere Bestimmung („Schicksal“). Gemeint ist, dass der Weise in Harmonie mit den natürlichen Zusammenhängen lebt und durch sein Tun und Streben weder die Welt noch die Natur schädigt. Wasser, das den Berg herabfließt, kommt überall hin. Das Weibliche und Weiche, schreibt Latose, siegt immer.

13.10.2022

Darum meidet der Berufene das Zusehr, das Zuviel, das Zugroß.

Laotse schreibt:

*„Die Welt erobern und behandeln wollen,
ich habe erlebt, daß das mißlingt.
Die Welt ist ein geistiges Ding,
das man nicht behandeln darf.
Wer sie behandelt, verdirbt sie,
wer sie festhalten will, verliert sie.
Die Dinge gehen bald voran, bald folgen sie,
bald hauchen sie warm, bald blasen sie kalt,
bald sind sie stark, bald sind sie dünn,
bald schwimmen sie oben, bald stürzen sie
Darum meidet der Weise
das Zusehr, das Zuviel, das Zugroß.“¹¹*

Entscheidend ist der letzte Satz: Wir sollen bei allem, was wir tun, Maß und Mitte wahren. Wir sollen nicht gewaltsam in die Natur eingreifen. Wir sollen nicht versuchen, das Unverfügbare zu erzwingen. Die Welt hat ihre inneren Gesetze („ist ein geistiges Ding“). Wer sich gegen sie auflehnt, rennt gegen etwas an, das unausweichlich ist. In das, was wir nicht ändern können, sollen wir uns harmonisch einfügen und mitschwingen, unser Wirken und unsere Energien aber dort einbringen, wo wir etwas bewegen und mitgestalten können.

14.10.2022

Was zuviel hat, wird verringert, was nicht genug hat, wird ergänzt.

¹¹ Ebenda, Nr. 29. Im Text steht „der Berufene“ für „der Weise“.

MASS UND MITTE

Im Tao Te King des **Laotse** lesen wir:

*„Des Himmels SINN (Dao, rechter Weg), wie gleicht er dem Bogenspanner!
Das Hohe drückt er nieder,
das Tiefe erhöht er.
Was zuviel hat, verringert er,
was nicht genug hat, ergänzt er.
Des Himmels SINN ist es,
was zuviel hat, zu verringern, was nicht genug hat, zu ergänzen.
Des Menschen Sinn ist nicht also.
Er verringert, was nicht genug hat.
Um es darzubringen dem, das zuviel hat.
Wer aber ist im Stande, das, was er zuviel hat, der Welt darzubringen?
Nur der, so den SINN hat (der den rechten Weg geht).“¹²*

Der Bogenspanner drückt das obere Ende des auf der Erde stehenden Bogens nach unten, so dass sich die beiden Enden so weit annähern, dass er die Sehne spannen kann. „Des Himmels SINN“ meint die Gesetze der Natur, den natürlichen Lauf der Dinge. Nach Laotse gleiche dieser alles aus und Sorge für eine kosmische Harmonie. Harmonie und Ausgeglichenheit sollte auch der Weg des Menschen sein. Laotse aber stellt fest, dass es vielen Menschen nicht gelinge, Maß und Mitte zu finden. Das hier beschriebene harmonische Einfügen in den Gang der Natur entspricht einem Ideal der Stoiker, wonach der Mensch „naturgemäß“ leben solle.

15.10.2022

Die Person oder der Besitz: was ist wichtiger?

Nach dieser Frage heißt es im Tao Te King des **Laotse**:

*„Wer sein Herz an andres hängt,
verbraucht notwendig Großes.
Wer viel sammelt,
verliert notwendig Wichtiges.
Wer sich genügen lässet,
kommt nicht in Schande.
Wer Einhalt zu tun weiß,
kommt nicht in Gefahr
und kann so ewig dauern.“¹³*

Laotse warnt vor dem Anhaften an Dinge und der Anhäufung von Besitz. Das ginge auf Kosten dessen, was wirklich wertvoll im Leben sei. Das Äußere reiche nicht an den Wert und die Bedeutung des Inneren, der Persönlichkeit. Wer sich gut um sich selbst kümmert, so dass er sich im Leben wohl fühlt, der genügt sich selbst und schöpft seine Kraft und Lebensfreude im Wesentlichen aus sich selbst. Er weiß seinem Wollen und seinen Wünschen ein Maß zu setzen („Einhalt zu tun“). Weil er nicht anhaftet, gibt es für ihn keinen Verlust, keine Ängste, keine Sorgen. Sein Inneres *kommt nicht in Gefahr*

¹² Ebenda, Nr. 77.

¹³ Ebenda, Nr. 44. Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

durch äußere Veränderungen. Solange er lebt, bleibt er sich selbst treu und handelt aus seiner Mitte heraus („kann so ewig dauern“).

16.10.2022

Wer das Leben hochhält, handelt nicht und hat keine Absichten.

Im Tao Te King des **Laotse** heißt es weiter:

*„Wer das Leben nicht hochhält,
handelt und hat Absichten.*

Wer die Liebe hochhält, handelt, aber hat keine Absichten.

...

Darum: Ist der Sinn (Tao, der rechte Weg) verloren, dann das Leben.

Ist das Leben verloren, dann die Liebe.“

Eine der zentralen Auffassung des Taoismus war, dass es „natürliche“ Geschehensabläufe gibt, in die der Mensch mit seinem absichtsvollen, berechnenden Denken nicht eingreifen sollte. „Nicht handeln“ (chin. Wu wei) meint: nicht schädigend eingreifen. Der Mensch sollte sich nicht „die Welt untertan machen“ (Gen 1,26-28) und sie für seine selbstbezogenen Absichten ausbeuten und umgestalten, sondern sich harmonisch in die natürlichen, lebenserhaltenden Zyklen einfügen. Nur das ist der „rechte Weg“ (Tao, Dao) und führt zum eigentlichen Leben, zu Liebe und Gerechtigkeit. Konfuzius sagte einmal über Laotse: Ist er nicht wie ein Drache, der aufsteigt und sich vom Wind tragen lässt? Eintauchen in den Fluss des Lebens, sich tragen und treiben lassen und dabei durch geschmeidige Steuerung dem Flusslauf und seiner eigenen Bestimmung folgen, ohne anzustoßen oder den Flusslauf verändern zu wollen, das war den Taoisten wahres Leben.

42. Kalenderwoche: Einfachheit

17.10.2022

Einfachheit bedeutet, wenige Wünsche zu haben und mit einem einfachen Leben und nur wenigen Besitztümern zufrieden zu sein.

Der vietnamesische Mönch und Zen-Meister **Thich Nhat Hanh** schreibt über Besitz und Begehren:

„Der Buddha hat oft gesagt, dass viele Menschen Verlangen und Glück verwechselten. ... Er sagte, dass ein Leben mit wenig Wünschen und Besitztümern wahres Glück bedeutet, ein Leben, das uns Zeit lässt, die vielen Wunder in uns und um uns zu genießen. Begehren bedeutet, sich in unheilbarem Verlangen zu verfangen. Wenn der Geist begehrt, sind wir uns dieses Geisteszustandes bewusst: Das ist der Geist, der Wohlstand verlangt. Das ist der Geist, der sich Ansehen wünscht. Wenn der Geist nichts begehrt, ist es wichtig wahrzunehmen, dass der begehrende Geist nicht da ist: Dies ist das Wohlgefühl, das die Abwesenheit eines nach Wohlstand verlangenden Geistes begleitet. Dies ist das Wohlgefühl, das die

MASS UND MITTE

Abwesenheit eines sich Ansehen wünschenden Geistes begleitet. Wir können Glück, Wohlbefinden und Frieden erfahren, wenn wir diese Momente von Nichtbegehren beobachten. Wunschlosigkeit ist die grundlegende Voraussetzung für Gefühle der Freude, des Friedens und Wohlbefindens, die mit einem einfachen Lebensstil einhergehen. Einfachheit bedeutet, wenige Wünsche zu haben und mit einem einfachen Leben und nur wenigen Besitztümern zufrieden zu sein. Wunschlosigkeit ist die Basis für wahres Glück, denn wahres Glück beinhaltet immer Frieden, Freude und Wohlbefinden.“¹⁴

Wir brauchen unseren Besitz nicht aufzugeben. Es kommt auf die innere Einstellung an, die wir zu ihm haben. Wenn wir jederzeit loslassen können und unsere Zufriedenheit nicht verlieren, wenn sich ein Wunsch nicht erfüllt, dann wahren wir das Gefühl der Freude und des Wohlbefindens, auch wenn wir materielle Einschränkungen erleiden oder die Dinge sich anders entwickeln, als wir erhofften. Auch im Wohlstand bleiben wir innerlich einfach und genügsam.

18.10.2022

Wir müssen ein Leben in der Einfalt eines Kindes führen.

Die Philosophin, Frauenrechtlerin und Karmelitin **Edith Stein**, die 1942 in Auschwitz umgebracht wurde, schrieb über die Einfachheit:

„Wir müssen ein Leben in der Einfalt eines Kindes führen, wie Jesus es gefordert hat. Dazu müssen wir uns auf einen langen Weg machen, um aus unserem Innersten heraus zu leben. Nur wenn wir im Innersten in uns verwurzelt sind, können wir uns von Manipulationen von außen schützen. Erst wenn wir uns im Innersten gefunden haben, können wir Verantwortung für unser Tun übernehmen.“¹⁵

Einfalt steht für Einfachheit. Wer seine Mitte gefunden hat und gelernt hat, aus ihr heraus zu leben, für den wird das Leben einfach und leicht wie das eines Kindes. Ein solcher Mensch hat seine Gefühle und Instinkte auf das von ihm als richtig Erkannte eingestimmt. Sein Denken, Sprechen, Wollen und Handeln fließen intuitiv aus der eigenen Mitte, ohne dass er nachdenken muss. Er ist authentisch. Für das, was er tut und sagt, übernimmt er willig und bewusst die volle Verantwortung.

19.10.2022

Einfaches Auftreten. Fortschreiten ohne Makel.

Der Ausspruch findet sich im **I Ging** (Buch der Wandlungen), der ältesten Weisheitsschrift, die wir haben. Er bezieht sich auf einen Teil des 10. Doppelzeichens, dem „Auftreten“. Richard Wilhelm, der Übersetzer dieser Stelle, gibt dazu folgenden Kommentar:

¹⁴ Thich Nhat Hanh, Einfach entspannen, München 2015 (hier von Hör-CD über Spotify), Kap. 49.

¹⁵ Aus einem Radiofeature über Edith Stein.

MASS UND MITTE

„Man befindet sich in einer Lage, in der man noch nicht gebunden ist durch die Verpflichtungen des Verkehrs. Wenn man einfach auftritt, bleibt man frei von gesellschaftlichen Verpflichtungen (Verstrickungen) und kann ruhig den Neigungen des eigenen Herzens folgen, da man keine Anforderungen an die Menschen stellt, sondern zufrieden ist. Das Auftreten bedeutet nicht Stehenbleiben, sondern Fortschreiten. Man befindet sich in ganz geringer Anfangsstellung. Aber man besitzt die innere Stärke, die den Fortschritt verbürgt. Wenn man sich mit der Einfachheit zufriedengibt, so kann man fortschreiten ohne Makel. Wenn jemand sich nicht in bescheidenen Verhältnissen beruhigen kann, so will er voran und ist streberisch und unruhig, weil er durch sein Auftreten der Niedrigkeit und Armut entgehen will, nicht weil er etwas leisten will. Hat er sein Ziel erreicht, so wird er sicher hochmütig und üppig.“¹⁶

Die letzten Zeilen richten sich nicht gegen einen gesunden Ehrgeiz, sondern gegen ein einseitiges, übertriebenes Strebertum. Einfachheit, die hier fehlt, wäre Bescheidenheit, Genügsamkeit und Demut. Auch damit hat man Erfolg in der Welt, vielleicht nicht so schnell wie jemand, der nichts anderes kennt als seine Karriere, gewiss aber nachhaltiger. Denn der Erfolg erstreckt sich auf die ganze Person in all ihren Lebensäußerungen und ist nicht auf den Beruf beschränkt.

20.10.2022

Der Verzicht nimmt nicht. Der Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.

Die Worte finden sich in Martin **Heideggers** Schrift „Der Feldweg“. Eine einfache Lebensweise ist eine Kraftquelle, weil sie sich auf das Wesentliche konzentriert und sich von dem, was man nicht braucht, befreit hat. „Wer viel sammelt, verliert notwendig Wesentliches“, hatte Laotse gesagt. Und Sokrates betete zu den Göttern, man möge ihm nur so viel geben, als er ohne Mühe tragen könne. Zu viel Besitz belastet und seine Verwaltung und Sicherung braucht Zeit, Kraft und Energie. Was man an unnötigem Ballast abwirft, gewinnt man an innerer Freiheit.

21.10.2022

Nur das Einfache ist das wahr. Ein großer Gelehrter ist selten ein großer Philosoph.

In einem Brief des 20-jährigen **Goethe** lesen wir:

„Meine gegenwärtige Lebensart ist der Philosophie gewidmet. Eingesperrt, allein, Zirkel, Papier, Feder und Tinte, und zwei Bücher, mein ganzes Rüstzeug. Und auf diesem einfachen Wege komme ich in der Erkenntnis der Wahrheit oft so weit, und weiter, als andere mit ihrer Bibliothekars-Wissenschaft. Ein großer Gelehrter ist selten ein großer Philosoph. Und wer mit Mühe viel Bücher durchblättert hat, verachtet das leichte einfältige Buch der Natur, und es ist doch nichts wahr als was einfältig ist.“¹⁷

¹⁶ | Ging, S. 60.

¹⁷ Brief an Friederike Oeser 13.2.1769, zitiert nach Goethe erzählt sein Leben, hrsg. von Hand Egon Gerlach und Otto Herrmann, Hamburg 1949, S. 53.

MASS UND MITTE

Wie der Kontext zeigt, kann „einfältig“ mit „einfach“ hier gleichgesetzt werden. Einfachheit und Lernen von der Natur führen für Goethe eher zur Wahrheit als Bücherwissen. Er liebte zeitlebens die Natur, die er mit Gott identifizierte. Obgleich kaum jemand so belesen war wie er, war er der Überzeugung, dass aus Büchern allein die Wahrheit nicht zu gewinnen sei. Er war ein großer Praktiker und die lebenspraktische Philosophie war es, die ihn anzog. Zu spekulativem Denken und theoretischer Philosophie fand er keinen tieferen Zugang. Später lehnte er es ab, sich als Philosoph zu bezeichnen. Wenn Philosophie aber die „Liebe zur Weisheit“ ist und sie, wie das bei ihrem Anfang der Fall war, die Lehre von der Lebensweisheit umfasst, dann war er einer der bedeutendsten Philosophen, die je gelebt haben.

22.10.2022

Sich freihalten und einfältig sein in allem, was man tut, das ist das Mittel zur Erhaltung des Lebens, weiter nichts.

Bei Zhuangzi lesen wir folgendes **Laotse**-Zitat, das sonst nirgends überliefert ist:

„Der höchste Mensch lebt ebenso wie die anderen von den Gaben der Erde, aber sein Glück hat er vom Himmel. Er streitet sich nicht mit den Menschen um Gewinn und Schaden. Er lässt sich nicht ein auf ihre Seltsamkeiten; er lässt sich nicht ein auf ihre Pläne; er lässt sich nicht ein auf ihre Geschäfte. Sich freihalten und einfältig sein in allem, was man tut, das ist das Mittel zur Erhaltung des Lebens, weiter nichts. ... Wahrlich, ich sage dir, kannst du sein wie ein Kind? Ein Kind bewegt sich und weiß nicht, was es tut, es geht und weiß nicht, wohin ... Wenn man so ist, so naht uns weder Leid noch Glück. Wenn man frei ist von Leid und Glück, dann ist man dem Menschenelend entronnen.“¹⁸

Dass man frei ist von „Leid und Glück“ meint, dass man nicht mehr heftigen, schwankenden Auf und Abs der Gefühle ausgesetzt ist, sondern mit einer Grundstimmung heiterer Gelassenheit und tiefer Freude durchs Leben geht. Hier trifft sich der Daoismus, dem Zhuangzi und Laotse zuzurechnen sind, mit dem Buddhismus und der stoischen Philosophie, die kurzen, oberflächlichen Lustgewinn ablehnten, weil er stets mit Leiden erkaufte werden müsse. Wesentlich erstrebenswerter war ihnen eine ausgeglichene und resistente Grundbefindlichkeit und die daraus erwachsende nachhaltige Freude am Leben, die für Epikur die höchste „Lust“ darstellte.

23.10.2022

Will man den rechten Weg gewinnen, muss man sich an der Einfachheit orientieren.

Dieser Auffassung war **Goethe**. Im hohen Alter schrieb er an seinen Freund Zelter:

„ ... man muß an die Einfalt, an das Einfache, an das urständig Produktive glauben, wenn man den rechten Weg gewinnen will. Dieses ist aber nicht jedem gegeben; wir werden in einem künstlichen Zustande gebo-

¹⁸ Z XXIII 1. Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

ren und es ist durchaus leichter, diesen immer mehr zu bekümmern als zu dem Einfachen zurückzukehren.“¹⁹

Dies gilt umso mehr heutzutage, nachdem die technische Entwicklung unser ganzes Leben durchdringt und beherrscht. Eine einfache Lebensweise ist keine Selbstverständlichkeit. Man muss sie sich durch kontinuierliches Einüben erst wieder zu eigen machen. Selbstgenügsamkeit, Abschied von allem, was überflüssig ist, weil man es nicht gebraucht, Vermeidung von Zerstreuung, Konzentration auf das Hier und Jetzt und achtsame Ausführung dessen, was man gerade tut, helfen dabei. Auch technikfreie Zeiten, Wandern und stiller Genuss der Natur sind hilfreich. Beim Wandern kann man die Erfahrung machen, wie wenig man braucht, um glückliche Momente zu erleben.

43. Kalenderwoche: Aus Goethes Briefen

24.10.2022

Zu meinen liebsten Gefühlen gehört die Dankbarkeit. Insbesondere sind wir den alten Schriftstellern Dank schuldig für den Wert der Charakterbildung, den sie uns vermittelten.

In einem Brief an den Sohn des berühmten Homer-Übersetzers Johann Heinrich Voss schreibt **Goethe**:

„Da zu meinen liebsten Gefühlen die Dankbarkeit gehört, die ich gern hege, pflege und mich an ihr ergötze; so kommt mir oft genug vor die Seele, was wir ihrem Vater und ihnen schuldig sind. Je mehr man durchdrungen ist von dem Wert der Bildung, die wir den alten Schriftsteller verdanken, desto mehr lernt man nach und nach einsehen, dass ein ganzes Leben dazugehört, sie recht zu verstehen und also gründlich zu nutzen. Vergebens, dass man sich einbildet, nebenbei zu so wichtiger Einsicht gelangen zu können. Wie hoch haben wir daher den Übersetzer als Vermittler zu verehren, der uns jene Schätze herüber in unsere tägliche Umgebung bringt, wo wir vor ihnen nicht als fremden seltsamen Ausgeburten erstaunen, sondern sie als Hausmannskost benutzen und genießen.“²⁰

Mit den „alten Schriftstellern“ meint er insbesondere die Autoren der griechisch-römischen Antike. Goethe hat sie zeitlebens intensiv studiert und zog den größten Teil seiner Persönlichkeitsbildung aus ihren Weisheiten und Einsichten. Um sie richtig zu verstehen, braucht es eine kontinuierliche Beschäftigung mit ihnen und viel eigene Lebenserfahrung, mit denen wir ihre Lehren abgleichen, um sie zu einem Teil unserer selbst zu machen. Dann wirken sie bis tief in unseren Alltag hinein („tägliche Umgebung“) und sind uns von größtem praktischen

¹⁹ Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Adressat und Datum, IV 220 (an Zelter 29.3.1827).

²⁰ Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Adressat und Datum, III 511 (Brief an Johann Heinrich Voss den Jüngeren, 20. Juli 1821).

MASS UND MITTE

Nutzen. Die Dankbarkeit, die Goethe zu seinen „*liebsten Gefühlen*“ zählt, ist für ein gelingendes Leben von größter Bedeutung. Sie macht den Alltag zu einer Quelle der Freude. Sie entspringt der Achtsamkeit, die dem Vorhandenen seine Selbstverständlichkeit nimmt und sich seines Wertes bewusst wird.

25.10.2022

Wer auf sich selbst achtet und sich wertschätzt, wird sich bemühen, seine negativen Affekte und Defizite kontinuierlich abzubauen oder zu mildern.

In einem Brief an den schottischen Schriftsteller, Historiker und Philosophen Thomas Carlyle schreibt **Goethe**:

„Ein wohlwollender, auf sich selbst merkender Charakter, der sich selbst zu ehren, mit sich selbst in Frieden zu leben wünschte und doch so manche Unvollkommenheit, die sein Inneres verwirrt, empfinden muß, manchen Fehler zu bedauern hat, der die Person nach außen kompromittiert, wodurch er sich denn nach beiden Seiten hin beunruhigt und bestritten findet, wird sich von diesen Beschwernissen auf alle Weise zu befreien suchen.“²¹

Die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, die volle Entfaltung ihrer Potentiale und der Abbau ihrer Defizite, war für Goethe außerordentlich wichtig. Wenn ihn etwas an ihm selbst störte, arbeitete er so lange an sich, bis er die Schwäche überwunden hatte. Dafür sei es wichtig, so Goethe, auf sich selbst zu achten und mit sich selbst so wohlwollend und respektvoll umzugehen wie mit einem geliebten Menschen. Dies war ihm die „Ehrfurcht“ vor sich selbst. Sie sei die „oberste“ Ehrfurcht und entspringe einer dreifachen Ehrfurcht, die vor dem, was über uns ist, vor dem, was auf gleicher Ebene ist, und vor dem, was unter uns ist.

26.10.2022

Der Zweck des Lebens ist das Leben selbst ... wenn wir nach innen das Unsrige getan haben, so wird sich das nach außen von selbst geben.

Goethe schreibt an seinen Freund J.H. Meyer, der gerade Rom besucht:

„Wenden Sie die nötige Zeit auf und denken Sie immer: dass wir nur eigentlich für uns selbst arbeiten. Kann das jemand in der Folge gefallen oder dienen, so ist es auch gut. Der Zweck des Lebens ist das Leben selbst und so lassen Sie auch Ihren Aufenthalt in Rom Ihren Zweck sein. In diesem Sinne bereite ich mich auch vor, und wenn wir nach innen das Unsrige getan haben, so wird sich das nach außen von selbst geben.“²²

²¹ Ebenda, IV 272 f., an Carlyle, 14.3.1828, Beilage.

²² Ebenda, II 215, an J.H. Meyer, 8. Februar 1796.

MASS UND MITTE

Der erste und letzte Satz erinnern an eine Äußerung des Sokrates. Kurz vor seinem Tod fragten ihn seine Schüler, was er ihnen als letzte Weisheit mit auf den Weg geben wolle. Nichts Besonderes, antwortete dieser, lediglich das, was ich euch immer gesagt habe: Kümmert euch um eure Seele, dass sie schön und gut werde. Etwas Besseres könnt ihr weder für euch selbst noch für die Gemeinschaft tun. Goethe sah den Sinn des Lebens („Zweck des Lebens“) und die Bestimmung des Menschen darin, die in ihm vorhandenen Anlagen zu bilden und zu entwickeln und auf diesem Weg in die Welt hinein zu wirken. Einen hinter diesem praktischen Lebensvollzug liegenden religiösen oder metaphysischen Lebenssinn konnte er nicht erkennen.

27.10.2022

Armer Mensch, an dem der Kopf alles ist!

In einem Brief an Herder, bei dem er Altgriechisch lernte und tief in die Kultur, Kunst und Weisheit des antiken Griechenlands eingeführt wurde, schreibt der 23-jährige **Goethe**:

„Seit ich die Kraft der Worte stethos und prapides (griechisch: Brust und Zwerchfell) fühle, ist in mir selbst eine neue Welt aufgegangen. Armer Mensch, an dem der Kopf alles ist! Ich wohne jetzt in Pindar ...“²³

Der Philologe Otto Regenbogen kommentiert diese Stelle mit folgenden Worten: *„Hier schließt sich im Erinnern Homerisches und Pindarisches ineinander zu einem Leib-Seele-Gesamtbild, der ungebrochenen Einheit des archaischen Menschen. ... die stürmende Brust als Sitz des leidenschaftlichen Fühlens und das Zwerchfell, die Stätte des besonnenen Scharfsinns. Dies alles dicht beieinander, dies alles als eins setzt Goethe dem Menschen der bloßen Vernunft entgegen.“²⁴*

Pindar war ein bedeutender griechischer Dichter, der etwa 300 Jahre nach Homer lebte. Die alten Griechen glaubten, dass die Vernunft im Zwerchfell ihren Sitz habe. Das Großartige an Goethe war neben dem Umstand, dass er in einem außergewöhnlichen Maß mit Gefühl und Verstand ausgestattet war, sondern dass sich diese beiden Kräfte in seinem Leben wie in seinem Schreiben die Waage hielten und sich gegenseitig nährten und steigerten. Besonders in seinen Altersgedichten vereinigen sich zarteste Poesie mit tiefster Weisheit.

28.10.2022

Wir wollen indessen in Demut und Bescheidenheit dem Fernern entgegengehen, was uns die Unerforschlichen zubereitet haben mögen.²⁵

Der 74-jährigen **Goethe** empfiehlt uns in diesem Satz aus einem seiner Briefe, dass wir uns zurückhalten sollten mit unseren Wünschen, Plänen und Absichten, um offen zu sein für alles,

²³ Ebenda, I 131, an Herder 10.07.1772.

²⁴ Ebenda, I 586.

²⁵ Ebenda, IV 62, an Reinhard, 10.4.1823.

MASS UND MITTE

was die Zukunft an Unvorhersehbaren bringt. „Die Unerforschlichen“ ist ein Bild für das ungewisse und launenhafte Schicksal. Wer sich an das hält, was da ist, gelassen erwartet, was kommt, und zuversichtlich ist, dass er daraus etwas für sich gewinnen wird, den wird das Leben nicht enttäuschen. Was es auch bringen mag, er wird seine Mitte wahren und das Beste daraus machen.

29.10.2022

*Denke als Philosoph, und so mußt du denken, wenn du in der Welt glücklich sein willst.*²⁶

Das schreibt der 17-jährige **Goethe**. Er studierte bereits sehr früh die griechischen Philosophen und hatte sein Leben lang ihre Einsichten und Weisheiten zur Hand, um sich und die Welt zu verstehen und eine feste Orientierung für sein Denken und Handeln zu haben. Als ihm zum Beispiel im hohen Alter der Tod seines Sohnes mitgeteilt wurde, unterbrach er den Überbringer der Botschaft, indem er mit Tränen in den Augen die Worte des griechischen Philosophen Anaxagoras zitierte: „Ich wusste, dass ich einen Sterblichen gezeugt hatte.“ Goethe war überzeugt davon, dass es keinen besseren Ratgeber gibt, die Widrigkeiten und Herausforderungen des Lebens zu meistern und es glücklich und erfüllt zu bestehen, als die Weisheiten der alten Griechen. Die Bezugnahmen in seinem Gesamtwerk auf die griechisch-römische Antike füllen gut 1200 eng bedruckte Seiten. Kein Name irgendeines bedeutenden Denkers, Dichters oder Wissenschaftlers aus dieser Zeit fehlt hier.

30.10.2022

Sei der Wagenlenker deiner inneren Kräfte.

Die Griechen versuchten sich bildlich vorzustellen, wie man mit seinen vielen inneren Kräften umgehen sollte, die nicht selten gegenläufige Begierden und Ziele verfolgen. Sie hatten erkannt, dass die meisten seelischen Leiden auf einen Streit, eine Unausgewogenheit oder auf ungelöste Konflikte dieser inneren Kräfte zurückgeführt werden können. Platon meinte, die Seele sei ein „vielköpfiges Ungeheuer, von dem jeder Kopf die Tendenz habe, die anderen zu unterdrücken und die Alleinherrschaft zu übernehmen“. Wie ein guter Wagenlenker die wilden Pferde, die den Wagen ziehen, so beherrschen müsse, dass sie seinen Befehlen gehorchen und im harmonischen Tritt den Wagen in die gewünschte Richtung ziehen, so solle der Mensch seine Seelenkräfte zu einem friedlichen und harmonischen Ganzen vereinen. Er solle nicht als Getriebener, sondern als innerlich freier Steuermann sein Leben eigenverantwortlich bestimmen. Auf der inneren Ausgeglichenheit und dem Seelenfrieden beruhe sein Glück und Wohlbefinden. In einem Brief an Herder drückt der junge **Goethe** in Anlehnung an den griechischen Dichter Pindar dies so aus:

²⁶ Ebenda, I 32, an Carl Ludwig Moors, 01. Okt. 1766.

MASS UND MITTE

„Wenn du kühn im Wagen stehst und vier neue Pferde wild unordentlich sich an deinen Zügeln bäumen, du ihre Kraft lenkst, den austretenden herbei-, den aufbäumenden hinabpeitschest, und jagst und lenkst und wendest, peitschest, hältst und wieder ausjagst, bis alle sechzehn Füße in einem Tackt ans Ziel tragen – das ist Meisterschaft.“²⁷

44. Kalenderwoche: Vergänglichkeit

31.10.2022

Das Leben währet kurze Frist, doch ist sie süß.

Die Worte stammen aus der Tragödie Alkestis des **Euripides**. Später lässt er den Herakles folgende Verse aussprechen:

*„Sieh, allen Menschen ist der Tod beschieden, und
Es gibt auf Erden keinen, welcher sicher weiß,
Ob auch der nächste Tag ihn noch am Leben trifft.
Des Glückes Laune ist ungewiss, wohin sie führt,
Nimmt keine Lehre an, keine Regelung durch Geschick.
(Andere Übersetzung: Und nicht erlernbar, keine Kunst enthüllt es uns.)
Nun, wenn du dies vernommen und begriffen hast,
So lebe lustig, trinke; nur der heutige Tag
Gehört dir eigen, alles andere nur dem Glück.“²⁸*

„Glück“ meint das ungewisse Schicksal (lat. fortuna). Für ein gelingendes Leben ist es unabdingbar, dass man die Allgegenwart und Unausweichlichkeit der Vergänglichkeit, vor allem den eigenen Tod, als einen natürlichen Bestandteil des Lebens begreift und verinnerlicht. Das lehrt den gegenwärtigen Augenblick zu schätzen und zu genießen, das Hier und Jetzt, das, was an Schönem und Gutem da ist und einen umgibt. Wem das gelingt, dem wird das Leben zu einem Fest der Freude.

01.11.2022

Stirb jeden Augenblick und du wirst jeden Augenblick geboren.

Der indische spirituelle Lehrer und Friedensbotschafter **Sri Sri Ravi Shankar** schreibt:

²⁷ Ebenda, I 132 an Herder 10.07.1772. Schreibweise angepasst.

²⁸ Griechische Tragiker, hrsg. von Wolf Hartmut Friedrich, München 1958, Übersetzungen von Droysen, Solger und Hartung, Euripides, Alkestis, Verse 693 und 783 ff.

MASS UND MITTE

„Was heißt Tod? Die Vergangenheit loslassen. Stirb jeden Augenblick und du wirst jeden Augenblick geboren. Alle Identitäten der Vergangenheit loslassen, die Vergangenheit als einen Traum sehen, das ist Tod. ... Und du erkennst, dass sich alles in diesem Universum verändert, alles stirbt.“²⁹

Eine weit verbreitete Auffassung der altindischen Philosophie geht davon aus, dass das „Ich“ und die „Welt“ nur eine Illusion seien, ein Trugbild („Maya“). Der Mensch sei nur ein unendlicher Bewusstseinsstrom, der sich ständig wandelt und in jedem Augenblick einen neuen Zustand erreicht. Auf dem Grunde dieses Bewusstseinsstroms werde dem „Erwachten“ klar, dass es keine Identitäten gibt, dass alles miteinander verbunden ist, dass alles eins und das Eine alles ist. Diesen Zustand könne man nicht begreifen, sondern nur erleben. Auch demjenigen, der diese Auffassung nicht teilt, kann das tiefe Gefühl der Verbundenheit von allem und des ewigen Wandels der Gestalten eine Vorstellung von der Allgegenwart der Vergänglichkeit vermitteln, die, wenn sie tief genug verinnerlicht ist, ihm das Loslassen lehrt und die Angst vor dem Tod nimmt.

02.11.2022

Alles Vorhandene ist gewissermaßen der Samen dessen, was aus ihm werden soll.

Bei dem Philosophenkaiser **Mark Aurel** lesen wir:

„Betrachte unaufhörlich, wie alles Werdende kraft einer Umwandlung entsteht, und gewöhne dich so an den Gedanken, dass die Allnatur nichts so sehr liebt, wie das Vorhandene umzuwandeln, um daraus Neues von ähnlicher Art zu schaffen; denn alles Vorhandene ist gewissermaßen der Samen dessen, was aus ihm werden soll.“³⁰

Es ist sehr hilfreich, sich stets der Vergänglichkeit bewusst zu sein. So arbeiten wir dem Anhaften an etwas oder jemanden entgegen und können ohne zu leiden loslassen, wenn wir etwas verlieren. Um dieses präsente Bewusstsein der Vergänglichkeit zu erlangen, empfiehlt Mark Aurel, sich an den Gedanken zu „gewöhnen“, dass alles sich wandelt. Gewohnheit, Verinnerlichung, Einverleibung stellen im Gehirn eine synaptische Verbindung her zwischen dem auslösenden Reiz, d. h. der Wahrnehmung eines Verlustes, und dem Gedanken „alles wandelt sich“. Der Effekt stellt sich auf der Gefühlsebene ein: Wir trauern weniger dem Verlorenen nach und können den Verlust ohne größeren Schmerz annehmen.

03.11.2022

Der Tod ist ein Freund des Lebens.

Dies sagt **Sri Sri Ravi Shankar** und ergänzt kurz darauf:

²⁹ Sri Sri Ravi Shankar, Die Kunst des Lebens, Ahlerstedt 2011, S. 63.

³⁰ Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, Stuttgart 2009, übersetzt und eingeleitet von Albert Wittstock, 4,36.

MASS UND MITTE

„Dein Anfang ist dasselbe wie dein Ende. Das Leben ist ein Kreislauf. Tod bringt Geburt und Geburt führt zum Tod. Tod sollte gefeiert werden, nicht betrauert.“³¹

Er sollte gefeiert werden, weil er die Ursache unserer Freuden ist. Wären die Dinge, die Erlebnisse, die Verhältnisse, die Momente des Lebens nicht vergänglich, wären sie alsbald fad und langweilig und könnten keine Freude hervorrufen. Weil alles vorübergeht, deshalb freuen wir uns über das, was da ist und sich erfüllt. Der Tod als Inbegriff der Vergänglichkeit löst im konkreten Fall zwar Trauer aus, die menschlich und zur inneren Verarbeitung notwendig ist. Als Prinzip und Teil unseres Lebens aber ist der Tod unverzichtbar. Wer dies begriffen und tief verinnerlicht hat, verliert die Angst vor dem Tod und damit zugleich zahlreiche, wenn nicht alle anderen Ängste. Er vermag es, seine Trauer in einer angemessenen Zeit zu überwinden.

04.11.2022

Bleibe nur Dir selbst treu.

Das ist die Quintessenz aus folgendem Dialog zwischen Theseus und Ödipus über die Vergänglichkeit und den ständigen Wandel der Dinge aus der Tragödie „Ödipus auf Kolonos“ von **Sophokles**:

„Theseus:

... klar ist mir bewusst:

*Ich bin ein Mensch! und was das Morgen bringen wird,
Steht um nichts mehr in meiner als in deiner Macht.*

...

Ödipus (zu Theseus):

*O liebster Sohn des Aigeus, einzig und allein
Die Götter kennen nicht das Alter, nicht den Tod.
Was sonst lebt, überwältigt die allmächt'ge Zeit.
Des Bodens wie des Leibes Kräfte werden schlaff,
Es stirbt die Treue, dafür keimt der Treubruch auf,
Und weder zwischen Freunden weht der gleiche Wind
Für immer, noch ist zwischen Staaten drauf Verlaß.
Denn früher oder später wird die Herzlichkeit
Zum bittren Hass und schließlich mildert sich auch der.
...Mein Beschützer, bleibe nur
Dir selbst treu ...“³²*

³¹ Sri Sri Ravi Shankar, Die Kunst des Lebens, Ahlerstedt 2011, S. 62 und 67.

³² Griechische Tragiker, hrsg. von Wolf Hartmut Friedrich, München 1958, Übersetzungen von Droysen, Solger und Hartung, Euripides, Alkestis, Verse 622 f., 566 ff. und 609 ff.

MASS UND MITTE

Hier klingt an, was die Inschrift „*Erkenne Dich selbst!*“ in der Vorhalle des Apollontempels in Delphi den Gläubigen mit auf den Weg geben wollte: Meide die Hybris und vergiss nie, dass Du ein Mensch bist, begrenzt, mit Schwächen behaftet und der Vergänglichkeit unterworfen. Lerne, alles loslassen zu können, und halte Dich daran, in all dem Wandel authentisch und wahrhaftig zu bleiben. Konfuzius wurde einmal gefragt, was der Kern seiner Lehre sei. Er antwortete: „*Treue gegen sich selbst und Güte gegen andere.*“

05.11.2022

Nun bin ich an den Wechsel gewöhnt, ja er wird mir Bedürfnis.

Der Satz findet sich in dem Roman „Die Wahlverwandtschaften“ von **Goethe**. Es steckt gewiss vieles von Goethes eigener Anschauung darin. Im Kontext heißt es:

„Wir machen viel zu viel vorarbeitenden Aufwand aufs Leben. Anstatt dass wir gleich anfangen, uns in einem mäßigen Zustand behaglich zu finden, so gehen wir immer mehr ins Bereite, um uns es unbequemer zu machen. Wir richten uns immer häuslich ein, um wieder auszuziehen, und wenn wir es nicht mit Willen und Willkür tun, so wirken Verhältnisse, Leidenschaften, Zufälle, Notwendigkeit und was nicht alles ... Nun glaubte ich auf dem rechten Wege zu sein, da ich mich immerfort als einen Reisenden betrachte, der vielem entsagt, um vieles zu genießen. Nun bin ich an den Wechsel gewöhnt, ja er wird mir Bedürfnis ... und wenn mir das Haus über dem Kopf zu brennen anfängt, so packen meine Leute gelassen ein und auf und wir fahren zu Hofraum und Stadt hinaus.“³³

Obleich Goethe stets viel gearbeitet hat, zahlreiche Projekte gleichzeitig anging und in vielen menschlichen und gesellschaftlichen Verhältnissen verstrickt war, zog es ihn immer wieder zum einfachen und genügsamen Leben, zur Ungebundenheit und Freiheit. Das Zitat bringt zum Ausdruck, dass er diese Tendenz dadurch zu befördern suchte, dass er vor allem die Vergänglichkeit akzeptierte und sein Leben als eine Reise betrachtete.

06.11.2022

Alles, was ich tue, tue ich hundertprozentig. Ich genieße es vollständig, weil ich weiß, dass ich bald sterben werde.

Der Ausspruch stammt von **Sri Sri Ravi Shankar**. Zuvor heißt es noch:

„Früher gingen Menschen zum Meditieren auf den Friedhof. Die Vorstellung, selbst einmal dort zu liegen, bringt Gleichmut. Sich daran zu erinnern, dass sich der Körper in Staub verwandeln wird, macht glücklich, nicht traurig.“³⁴

³³ Zitiert nach Ludwig Emil, Goethes Lebensweisheit, Berlin ua 1931, S. 129 f.

³⁴ Sri Sri Ravi Shankar, Die Kunst des Lebens, Ahlerstedt 2011, S. 70. Statt „glücklich“ steht im Text „fröhlicher“. Ich habe Zweifel, ob damit das getroffen wird, was der Autor zum Ausdruck bringen wollte.

MASS UND MITTE

Das Bewusstsein der Vergänglichkeit steigert die Genussfähigkeit und die Freude am Leben. Der Tod ist ein großer Gleichmacher. Er relativiert alles. Unsere Pläne, Wünsche und Ziele haben für den, der um seine Vergänglichkeit weiß, nicht mehr die alles überragende Wichtigkeit und Priorität. Diese kommt vielmehr der reinen Lebendigkeit und der Freude daran zu. Mit heiterer Gelassenheit blickt man in die Zukunft und erwartet ruhig und gesammelt, was diese bringt. Dass der Gedanke an den Tod einen Yogi sogar „glücklich“ macht, folgt aus der indischen Auffassung, dass unser irdisches Leben lediglich eine illusorische Vorstellung ist, die Leiden hervorruft. Diese Vorstellung entspricht nicht unserem wahren Sein. Dieses aber wird durch den Tod nicht zerstört.

45. Kalenderwoche: Epikur

07.11.2022

Mühselig ist es, das Leben immer zu beginnen.³⁵

Mit diesen Worten legt uns **Epikur** nahe, dass wir ständig lernen, d. h. innerlich wachsen und reifen sollten. Dazu ist es notwendig, die gemachten Erfahrungen auszuwerten und das daraus Gelernte zu verinnerlichen und zu einem Teil unserer selbst zu machen. Nur so können wir verhindern, dieselben Fehler zu wiederholen und das Leben immer wieder neu zu beginnen. Dazu zählt auch, aus den Erfahrungen anderer Menschen und Generationen zu lernen, Philosophen, Weise und Heilige zu studieren, die tief gedacht und vieles erkannt haben. So können wir das überlieferte Wissen für die eigene Lebensführung nutzbar machen. All das dient dazu, sich das Leben zu erleichtern, seinen Widrigkeiten standzuhalten, dem Leiden aus dem Weg zu gehen und die Lebensfreude zu erhöhen.

08.11.2022

Wenn du Pythokles reich machen willst, dann gib ihm nicht Geld dazu, sondern nimm von seinen Begierden weg.³⁶

Wer Pythokles war, ist nicht bekannt. Zum Verständnis von **Epikurs** Aussage ist dies bedeutungslos. Für jeden Menschen gilt, dass er „reicher“ wird, je weniger Begierden er hat und je selbstgenügsamer er lebt. Ethiker wie Epikur bemessen den Reichtum eines Menschen nach seinen inneren Werten und der Unabhängigkeit seines Wohlbefindens von äußeren Gütern. Wer sich an dem erfreut, was er besitzt und was er aus sich gemacht hat und daran sein Genügen findet, der ist reich, weil ihm an nichts mangelt. Dagegen führt das immer-mehr-haben-Wollen (Pleonexie) häufig zu Unzufriedenheit und zu dem leidvollen Gefühl, es fehle einem etwas zu seinem Glück.

³⁵ Epikur, Von der Überwindung der Furcht, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Seite und ggf. Abschnitt, S. 163 (106).

³⁶ Ebenda, S. 118.

MASS UND MITTE

09.11.2022

Epikur sagt, dass man alles nur bei der richtigen Gelegenheit und zur richtigen Zeit unternehmen dürfe. Aber wenn der lange erwartete Augenblick gekommen ist, dann muss man den Sprung tun.³⁷

Alles hat seine Zeit, und es ist wichtig, den richtigen Zeitpunkt zu treffen. Die Griechen nannten den richtigen Zeitpunkt Kairos und machten wegen seiner wichtigen Bedeutung einen Gott aus ihm. Manchmal müssen wir zuwarten und viel Geduld aufbringen. Dann aber kommt der Augenblick, in dem wir mit Entschlossenheit, Mut und Kraft eine Sache angehen müssen, soll sie gelingen. Schließlich gibt es Dinge, bei denen Beharrlichkeit gefordert ist und die wir so lange konsequent fortsetzen müssen, bis wir ans Ziel gekommen sind. Wann das eine oder andere der Fall ist, ist auf Grund einer guten Kenntnis der Welt, der Lebensgesetze und der eigenen Persönlichkeit zu entscheiden. Dabei stets ins Schwarze zu treffen, ist Lebenskunst.

10.11.2022

Man muss versuchen, den nächsten Tag immer besser zu machen als den vorangehenden, so lange wir auf dem Wege sind; sind wir aber an die Grenze gekommen, dann in gleichmäßiger Freude zu sein.³⁸

Epikur beschreibt die Arbeit an sich selbst und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit mit dem Ziel, ein glückliches, freudvolles Leben zu führen. Man soll sich bemühen, jeden Tag etwas hinzuzulernen, sei es, dass man negative Affekte abbaut wie Angst, Sorgen, Gier, Neid, Ärger, Zorn, Unausgeglichenheit, Eifersucht, innere Unruhe und leidvollen Stress, sei es, dass man die Freude am Leben erhöht. Die „Grenze“ ist dann erreicht, wenn wir unsere Mitte gefunden haben, mit uns selbst im Reinen sind und keine größeren Baustellen mehr haben, die eine Quelle von Leid darstellen und unsere Freude am Leben eintrüben. Es ist nicht klar, wann Epikur die Grenze als erreicht ansah, denn er dürfte beobachtet haben, dass für die meisten Menschen der „Weg“ ein lebenslanger ist. Der „vollendete“ Weise, wie Seneca einmal bemerkte, erscheint wie der Vogel Phönix allenfalls einmal in fünfhundert Jahren.

11.11.2022

Beim Philosophieren kommen Lernen und Genuss gleichzeitig.³⁹

Häufig laden wir uns Mühen auf, um am Ende etwas zu erhalten, worüber wir uns freuen. Bei der Philosophie, meint Epikur, sei es anders. Sie mache bereits bei der Ausübung Freude, dem Lernen. Es ist ein Grundbedürfnis des Menschen zu verstehen, zu erkennen, sich Menschen, Dinge und die Welt soweit wie möglich erklären zu können. Erst ein stimmiges Weltbild gibt uns die Möglichkeit, uns darin einzufügen und uns wohlzufühlen. Wo dieses Weltbild dunkle Löcher

³⁷ Ebenda, S. 117 f.

³⁸ Ebenda, S. 110 (48).

³⁹ Ebenda, S. 108 (27).

MASS UND MITTE

hat, entstehen Beunruhigungen, Ängste und Orientierungsverlust. Philosophie lehrt, die Welt, die Mitmenschen und vor allem sich selbst besser zu verstehen. Je tiefer wir verstehen, umso besser können wir mit etwas umgehen und unser Leben darauf entsprechend unseren eigenen Vorstellungen einstellen. Sobald wir anfangen zu philosophieren, vertieft sich unser Verstehen in jedem Augenblick. In diesen Augenblicken des Verstehens aber erleben wir Freude.

12.11.2022

*Der Edle kümmert sich am meisten um Weisheit und Freundschaft.*⁴⁰

Die Ethik und Weisheitslehre **Epikurs** geht von der für ihn unbezweifelbaren Tatsache aus, dass alle Lebewesen, so auch der Mensch, danach streben, Lust zu empfinden. Das griechische Wort für Lust ist „hedone“, woraus sich das Wort „hedonistisch“ ableitet. Man kommt der Lehre Epikurs näher und vermeidet Missverständnisse, wenn man das Wort „hedone“ mit „Freude“ übersetzt, was sich ebenfalls in den Wörterbüchern findet. Für Epikur lehrt Weisheit, wie man ein glückliches Leben mit möglichst viel Freude und wenig Leid führen kann. Es ist keine Lehre für Schlemmer, wie er sich einmal ausdrückte, sondern für Menschen, die besonnen, maßvoll, gerecht, gut und schön aus der Mitte einer ausgeglichenen Seelenruhe heraus ihr Leben gestalten und genießen. Den meisten Genuss ziehen die Menschen aber aus Freundschaften, d. h. aus gelingenden Resonanzbeziehungen, aus einem liebevollen, zugewandten, von gegenseitigem Verständnis getragenen zwischenmenschlichen Miteinander.

13.11.2022

*Man soll im Leben eben jene Regel beobachten, die bei den Symposien (Gastmählern) gilt: „Entweder trinken oder weggehen“.*⁴¹

Das klingt im ersten Moment ein bisschen schroff und hart. Aber was **Epikur** zum Ausdruck bringen wollte, ist wichtig und beherzenswert: Über das Leben sollte man nicht klagen, sondern sich alle Mühe geben, gut und voller Freude zu leben, die Widrigkeiten des Lebens tapfer, duldsam und gelassen zu ertragen und sein Dasein in den Möglichkeiten, die einem zur Verfügung stehen, und den Umständen, in die man hineingeboren wurde, zu genießen. Niemand wird zum Leben gezwungen. Es ist eine Aufforderung, den Mut nicht zu verlieren und zu philosophieren, denn für Epikur lehrt die Philosophie, „gut zu leben und gut zu sterben“, wie es bei den Stoikern hieß.

46. Kalenderwoche: Freiheit

14.11.2022

Was uns unfrei macht, sind wir selbst.

⁴⁰ Ebenda, S. 113 (77).

⁴¹ Ebenda, S. 111.

MASS UND MITTE

In einer Lehrgeschichte aus alter Zeit heißt es: „Wie soll ich seelische Befreiung erlangen?“ fragt der Schüler eines Weisen. „Finde heraus, wer Dich festgehalten hat“, lautet die Antwort. Nach einer Woche kehrt der Fragesteller zurück und sagt: „Niemand hat mich festgehalten!“ „Warum möchtest Du dann befreit werden?“ Für den Schüler war dies der Augenblick der Erleuchtung.

15.11.2022

Innere Festigkeit und Freiheit bilden die Grundlage zum Glücklichen.

Zuvor schreibt der vietnamesische buddhistische Mönch **Thich Nhat Hanh**, von dem das Zitat stammt:

„Wenn Sie sich nicht mehr von der Zukunft oder Vergangenheit vereinnahmen lassen, ist jeder Ihrer Schritte fest und kräftig. Sie sind im Hier und Jetzt fest verankert.“⁴²

Wessen Denken und Fühlen voller Eindrücke aus der Vergangenheit oder voller Pläne, Projekte und Wünsche für die Zukunft ist, bei dem ist kein Raum mehr für das, was im Augenblick geschieht. Freiheit ist auch Weite und Leere im Raum des eigenen Denkens und Vorstellens. Nur wo Leere ist, da ist auch Platz „frei“ für Erlebnisse, neue Erfahrungen, für eine Begegnung oder ein Lernen. Das Ziel vieler Meditationstechniken ist es, eine solche Leere, Offenheit und Aufgeschlossenheit herzustellen. Bei Laotse heißt es:

*„Schaffe Leere bis zum Höchsten!
Wahre die Stille bis zum Völligsten!
Alle Dinge mögen sich dann zugleich erheben.
Ich schaue, wie sie sich wenden.
Die Dinge in all ihrer Menge,
ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.
Rückkehr zur Wurzel heißt Stille.
Stille heißt Wendung zum Schicksal.“⁴³*

16.11.2022

Wie eine Holzfigur bewegst du dich, die eine fremde Hand am Faden zieht.

Der römische Dichter **Horaz** hielt die meisten Menschen für unfrei, weil sie voller Ängsten sind, ihr Glück im Äußeren und nicht in sich selbst suchen, weil sie nicht die Kraft haben, die eigenen Begierden zu beherrschen, sondern von ihnen beherrscht werden:

⁴² Thich Nhat Hanh, Einfach Gehen, München 2016, S. 61.

⁴³ Tao te king (Daodejing), übersetzt von Richard Wilhelm, München 1998, zitiert nach „Nr.“, wo aus der Einleitung oder dem Kommentar zitiert wird nach Seite: „S.“, Nr. 16.

MASS UND MITTE

„Du bist ja doch mein Herr und musst zu deinem Unglück wieder anderen dienen; wie eine Holzfigur bewegst du dich, die eine fremde Hand am Faden zieht. Wer ist denn also frei? Der Weise, der sich selbst beherrscht, den Armut, Kerker, Tod nicht schrecken kann, der auch die Kraft hat, den Begierden Trotz zu bieten und alle Ehren zu verachten, der in dem eigenen Ich Genüge findet, wie eine Kugel abgerundet und vollkommen, an deren glatter Fläche nichts von außen verhaftet bleibt, so dass das Schicksal machtlos ihn bestürmt. Kannst du in diesem Bild etwas erkennen, was dein eigen?“⁴⁴

17.11.2022

Tut Gutes und seid gut. Das wird euch zur Freiheit und zur Wahrheit führen.

Vivekananda, einer der ersten Botschafter altindischen Denkens im Westen, sagte über **Buddha**:

„Buddha war der erste, der zu sagen wagte: ‚Glaubt nicht, weil euch einige alte Manuskripte erzählen, dass es so ist; glaubt nicht, weil es der Glaube unseres Volkes ist, weil man es euch von Kindheit an so gelehrt hat, sondern denkt selbst über alles nach, und wenn ihr es gründlich untersucht habt und der Meinung seid, dass es für euch und alle ein Segen ist, so glaubt daran, lebt danach und helft anderen danach zu leben.‘

„Buddha ist der einzige Prophet, der sagte: ‚Ich will eure verschiedenen Theorien über Gott gar nicht hören. Was hilft es, all diese subtilen Doktrinen über die Seele zu diskutieren. Tut Gutes und seid gut. Das wird euch zur Freiheit und zur Wahrheit führen.‘“⁴⁵

Es kommt nicht darauf an, was man glaubt, sondern was man tut. Glauben aber sollte man nur, worüber man selbst gründlich nachgedacht und was man für richtig befunden hat. Konfuzius und Sokrates, zwei andere Gründer bedeutender Weisheitstraditionen, lehnten ungeprüfte Vorurteile ab. Hier stimmen sie, wie auch in vielem anderen, mit Buddha überein. Darin drückt sich die Freiheit und Unabhängigkeit des Denkens aus.

18.11.2022

In der Freiheit von Zu- und Abneigungen liegt das Heil, denn sie birgt die ruhige Sicherheit des in sich gefestigten Herzens.

Zu dem 58. Doppelzeichen (Dui - Das Heitere, der See) im **I Ging**, dem ältesten Weisheitsbuch der Menschen, heißt es:

„Anfangs eine Neun bedeutet: Zufriedene Heiterkeit. Heil“

Der Übersetzer erläutert die Stelle wie folgt:

⁴⁴ Horaz, Sämtliche Werke, Lateinisch - Deutsch, hrsg. von Hans Färber, übersetzt von Färber, Wilhelm Schöne ua, München 1957, 2 Bände in einem, Satiren II 7.

⁴⁵ Nihilananda Swami, Vivekananda. Leben und Werk, dt. Bearbeitung und Ergänzung von Hans Spengler-Zomak, München 1972, S. 347 f.

MASS UND MITTE

„Eine stille, wortlose, in sich gesammelte Freude, die nichts von außen begehrt und mit allem zufrieden ist, bleibt frei von allen egoistischen Zu- und Abneigungen. In dieser Freiheit liegt das Heil, denn sie birgt die ruhige Sicherheit des in sich gefestigten Herzens.“⁴⁶

„Anfangs eine Neun“ bezeichnet einen Teil des Doppelzeichens, eine durchgezogene Linie (Yang). In vielen Weisheitstraditionen, etwa bei den Indern und in der Stoa, war man der Auffassung, dass man sein Glück und Wohlbefinden nicht von äußeren Umständen und Dingen abhängig machen sollte. Dies geschieht, indem man zu ihnen weder Zu- noch Abneigungen entwickelt, also alles Äußere für das eigene Glück für neutral ansieht, für weder gut noch schlecht. Das mutet befremdlich an, ist aber die Konsequenz aus dem Gedanken, dass man sein Glück nicht von äußeren, zufälligen Umständen abhängig machen, sondern in sich selbst finden sollte. Möglichst gelassen und emotionsfrei nimmt der Weise an, was geschieht, und macht das Beste daraus. Es kommt nicht darauf an, was im Außen geschieht, sondern auf die inneren Haltungen und Werte, mit denen wir das äußere Geschehen verarbeiten und was wir daraus machen. Eine solche Vorstellung scheint auch dem chinesischen Zeichen zugrunde zu liegen.

19.11.2022

Frei, frei will ich sein!

Bei dem römischen Dichter **Horaz** lesen wir:

„Entreiß' dich endlich diesem schnöden Joch und rufe: ‚Frei, frei will ich sein!‘ Du kannst es nicht: denn die Begierde, der Tyrann in deiner Brust, hält dich in strenger Zucht; sie gibt dir, bist du schlapp, die scharfen Sporen und reißt dich jäh zurück, wenn du den eignen Weg zu gehen suchst.“⁴⁷

Es ist unser Wollen, das die Tendenz hat, uns zu „versklaven“, wenn es uns nicht gelingt, Herr über sie zu werden. Aber es ist sehr schwer, die Begierden der Vernunft und der besseren Einsicht zu unterstellen, „Herr im eigenen Haus“ zu werden und mit der festen Hand eines weisen Steuermanns sein Leben zu lenken. Schwach ist der Körper, stark der Geist. Manche Philosophen des Altertums hielten daher die Selbstbeherrschung für die wichtigste Tugend. Sokrates wies darauf hin, dass man auch den „Muskel der Selbstbeherrschung“ trainieren könne.

20.11.2022

Unser Leiden entspringt hauptsächlich unserem Geist und unserer Anschauung der Welt.

Das schreibt **Thich Nhat Hanh** und fährt fort:

⁴⁶ I Ging, Richard Wilhelm, 15. Aufl. München 1988 (erste Auflage München 1973), S. 213.

⁴⁷ Horaz, Sämtliche Werke, Lateinisch - Deutsch, hrsg. von Hans Färber, übersetzt von Färber, Wilhelm Schöne ua, München 1957, 2 Bände in einem, Satiren II 7.

MASS UND MITTE

„In der buddhistischen Tradition sprechen wir von den zehn Fesseln, samyojana, die uns anketten und uns unserer Freiheit berauben. Das Sanskritwort samyojana kann auch als Knoten übersetzt werden, und diese Fesseln sind wie feste Knoten in uns.“

Thich Nhat Hanh benennt die 10 Fesseln mit folgenden Worten: Begierde, Wut, Unwissenheit, Komplexe (Überlegenheits-, Minderwertigkeits- und Gleichwertigkeitskomplex: Zwang uns zu vergleichen), Zweifel und Argwohn; die Vorstellung, ich bin dieser Körper und ein eigenständiges, abgetrenntes Selbst; Gegensatzpaare und der Glaube, sie stünden nicht in Beziehung zueinander; Anhaften an Vorstellungen; verdrehte Vorstellungen aufgrund falscher Wahrnehmung, falschem Denken usw.; Anhaften an Riten und Ritualen.⁴⁸ Die Vorstellung, ich bin der Körper, bezieht sich auf die Anschauung der buddhistischen Philosophie, dass es in Wirklichkeit kein „Ich“ gebe und dass dies bloß eine Konstruktion unseres Verstandes sei. Was wir „Ich“ nennen, ist für Buddhisten lediglich ein fließender, ständig sich verändernder Bewusstseinsstrom. Auch das Denken in „Gegensatzpaaren“ (Dualismus) ist den Buddhisten fremd, für die alles miteinander verbunden ist.

47. Kalenderwoche: Mark Aurel

21.11.2022

*Verachte nicht den Tod, sondern befreunde dich mit ihm, da auch er naturgewollt ist.*⁴⁹

Die Worte stammen von dem römischen Philosophenkaiser und Stoiker **Mark Aurel**. Weiter heißt es:

„Denn ein Vorgang der Art wie Jungsein und Altwerden, Wachsen und Blühen oder wie das Hervorkommen der Zähne, des Bartes, der grauen Haare, das Zeugen, Schwangergehen und Gebären und die übrigen Auswirkungen der Natur, alles Dinge, die die Jahreszeiten deines Lebens mit sich bringen – solch ein Vorgang ist gerade auch die Auflösung. Daher ist es die Sache eines denkenden Menschen, sich gegen den Tod weder hartnäckig noch abstoßend und übermütig zu zeigen, sondern ihm als einer der Naturwirkungen entgegenzusehen.“

Ein Grundsatz der Stoiker war es, „naturgemäß zu leben“, d. h. auch, das Leben, die Welt und das Schicksal so anzunehmen, wie sie sind, und nicht, wie man sie sich wünscht. Um angstfrei zu leben, sei es aber wichtig, den Tod als einen natürlichen Teil des Lebens, dem niemand ausweichen kann, anzunehmen. Mehr noch: Man solle sich mit ihm befreunden, denn er und die Vergänglichkeit aller weltlichen Dinge sind es, die Voraussetzungen für Freuden des Lebens sind. Nur weil die Dinge, Menschen und Verhältnisse vergänglich sind, können sie Freuden auslösen.

⁴⁸ Thich Nhat Hanh, Gut sein und was der Einzelne für die Welt tun kann, aus dem Englischen von Ursula Richard, München 2014, S. 57 ff.

⁴⁹ M 9,3, zitiert nach Du 8,427. Das Nachfolgende Mark Aurel, Selbstbetrachtungen, Übersetzung Wilhelm Capelle, Stuttgart 1948, der Schluss nach der Übersetzung von Albert Wittstock.

MASS UND MITTE

22.11.2022

*Die Seele soll sich nicht mit fortreißen lassen oder aus dem Gleise springen noch im Leben ‚keine Zeit haben‘.*⁵⁰

Wie viele Stoiker war **Mark Aurel**, von dem der Ausspruch stammt, ein Mann von großer Selbstbeherrschung. Wer sich selbst beherrscht und sich nicht von seinen Gefühlen und Leidenschaften aus seiner Mitte reißen lässt, der bleibt sich treu, in guten wie in schlechten Zeiten. Wer stets gesammelt bei sich bleibt, der führt in jedem Augenblick sein eigenes, freies, selbstbestimmtes Leben und wird nicht in einen Zustand leidvoller Entfremdung geraten. Er wird sich nicht mit dem Argument, keine Zeit zu haben, davon abhalten lassen, das zu tun, was er sich selbst schuldig ist.

23.11.2022

Du kannst dich von vielen unnötigen Dingen, die dich quälen, befreien; denn sie existieren bloß in deiner Einbildung.

Mark Aurel fährt fort:

*„Und du wirst dir sicher ein weites Feld schaffen, wenn du den ganzen Kosmos mit deinem Geist umfasst und das Wesen der Ewigkeit bedenkst und über die rasche Wandlung der einzelnen Teile eines Dinges nachdenkst: wie kurz die Spanne Zeit vom Entstehen bis zum Vergehen eines Dinges, wie unermesslich die Zeit vor der Entstehung und wie grenzenlos die nach seinem Vergehen ist.“*⁵¹

Wer an die Weite des Kosmos und die Ewigkeit der Natur, wer „in Jahrhunderten“ denkt, wie sich Goethe einmal ausdrückte, dem kommen die meisten Probleme des täglichen Lebens klein und nichtig vor. Es ist sehr hilfreich, sich immer wieder der Vergänglichkeit von allem bewusst zu werden. Viele unserer Gedanken, die uns Angst, Sorgen oder Kummer bereiten, sind selbstgemacht. Die Wirklichkeit, auf die sie sich beziehen, erscheint ganz anders und kann ganz andere Gedanken und Gefühle auslösen, wenn wir die Perspektive wechseln. In dem Gebrauch unserer Vorstellungen liegt unsere Freiheit, das Wohlbefinden und der gute Fluss des Lebens, sagt der Stoiker Musonius Rufus, dessen Lehren Mark Aurel gut gekannt hat.

24.11.2022

*Wer aber der Vernunft in jeder Hinsicht folgt, der ist zugleich voll innerer Ruhe und Beweglichkeit, voll Heiterkeit und Ernst.*⁵²

⁵⁰ M 8,51. Text geringfügig geändert.

⁵¹ M 9,32.

⁵² M 10,12.

MASS UND MITTE

Wie das Zitat belegt, war **Mark Aurel** überzeugt davon, dass vernünftiges Denken, mithin die Philosophie, der beste Leitfaden für ein gelingendes Leben sei. Was uns unglücklich mache und die gute Laune und innere Ruhe raube, seien unbeherrschte Emotionen, die keine Rücksicht nehmen, weder auf andere noch auf die eigene Seelenverfassung und Persönlichkeit als Ganzes. Ungezügelter Emotionen und Affekte kennen in sich kein Maß, wollen immer mehr und verhindern eine Harmonie und friedliche Koexistenz der unterschiedlichen Seelenkräfte. Platon verglich die Vernunft mit dem Wagenlenker, der seine Pferde beherrschen müsse, um den Wagen, das Leben, dahin zu führen, wo er hinmöchte.

25.11.2022

Die Bestimmung des Menschen ist es, gut zu sein und sich um die anderen Menschen zu kümmern.

Dies ist der Sinn der folgenden beiden Zitate von **Mark Aurel**:

„Was ist dein Beruf? ‚Gut zu sein.‘ Wie aber ist das anders möglich als aufgrund von Einsichten, von denen die einen die Natur des Weltganzen, die anderen die eigentümliche Bestimmung des Menschen betreffen?“

„Er (der Weise) denkt auch daran, dass alle vernünftigen Wesen miteinander verwandt sind und dass es gemäß der menschlichen Natur ist, sich um alle Menschen zu kümmern ...“⁵³

Wer ‚gut‘ leben möchte, der muss als ein ‚guter Mensch‘ leben, d. h. menschlich, verständnisvoll, zugewandt, gütig, friedlich und milde. Dafür ist es wichtig, die Welt und das menschliche Seelenleben gut zu kennen. Wer vieles davon versteht, wird vieles richtig machen.

26.11.2022

Wo Du mich auch hinstellst, ich werde mir selbst treu bleiben und das tun, was meiner Natur entspricht.

Das ist der Sinn folgender Worte des **Mark Aurel**. Er spricht zum ‚Weltenlenker‘, der mit dem personifizierten Schicksal gleichgesetzt werden kann:

„Heb mich auf und wirft mich, wohin du willst. Denn auch dort werde ich meinen Dämon heiter bewahren, das heißt zufrieden, wenn er in seinem Zustand und seiner Betätigung im Einklang mit seiner eigenen Natur ist.

Ist diese Sache es wirklich wert, dass ihretwegen meine Seele krank wird und von ihrem Wert verliert, weil sie erniedrigt und Sklavin der Sinnlichkeit wird, in die Fesseln [des Leibes] und in Angst und Schrecken gerät? Und was könntest du finden, das dieses Verhalten lohnt?“⁵⁴

⁵³ M 11,5 und M 3,4.

⁵⁴ M 8,45 (letzter HS nach Nickel).

MASS UND MITTE

Hier wird das Lebensideal der Stoiker beschrieben: die Unerschütterlichkeit des Weisen. Gleichgültig, was passiert, der Stoiker bleibt sich selbst treu, bewahrt innere Ruhe und Gelassenheit und wird kein künstliches, maßloses Leben führen. Er wird glücklich und zufrieden leben. Der „Dämon“ ist der „gute Geist“, der Charakter. Der zweite Teil des Zitats fragt rhetorisch, wozu Affekte wie Angst und Schrecken und der Verlust der inneren Unabhängigkeit durch Hingabe an sinnliche Begierden gut sein sollen. Von all dem werde die Seele krank.

27.11.2022

*Wie deutlich drängt sich mir die Erkenntnis auf, dass es keine Lebenslage gibt, die zum Philosophieren so geeignet wäre wie die, in der ich mich befinde!*⁵⁵

Mark Aurel meint, dass die Philosophie in jedem Moment präsent sein sollte. Sie werde von größtem Nutzen sein, weil sie uns ständig daran erinnert, uns selbst, unseren Werten und wichtigsten Lebenszielen treu zu bleiben, weil sie uns vor fremd- und selbstschädigenden Gedanken, Vorstellungen, Worten und Taten bewahrt, weil sie uns wach hält für die Schönheiten und glücklichen Momente des Lebens, weil sie uns bescheiden, demütig und dankbar macht und uns Kraft und Trost in schweren Zeiten gibt. Wir sollten in uns einen Philosophen großziehen, nähren und pflegen. Einen besseren Begleiter durch das Leben gibt es nicht.

48. Kalenderwoche: Wille

28.11.2022

Wessen Wille keine Selbstsucht kennt, der hat ein gütiges Herz.

Im „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“, eine der bedeutendsten Weisheitsschriften der alten Chinesen, lesen wir:

„Wessen Worte sehr gewissenhaft sind und wessen Taten sehr ebenmäßig, wessen Wille keine Selbstsucht kennt und wem es bei seinem Wirken nicht auf das Viele ankommt, wer still ist und wenig seinesgleichen hat, wer stark ist und die Menschen beruhigt, von dem heißt es: Er hat ein gütiges Herz.

*Wer, auch wenn die Verhältnisse wechseln, sie zu ordnen vermag, wer das Gute erkundet und sich darüber freuen kann, wer, wenn er im tiefsten Misserfolg ist, Erfolg zu erringen versteht, wer mit seiner Person einen festen Standpunkt einnimmt und ihn durchführen kann, von dem heißt es: Er hat einen weiträumigen Willen.“*⁵⁶

Hier wird die Person eines Weisen mit all seinen Qualitäten beschrieben. „Ebenmäßige Taten“ sind solche, die gradlinig und in sich stimmig sind. Einen „weiträumigen Willen“ haben, der „keine Selbstsucht kennt“, meint eine Person, die nicht nur bestimmt wird von ihren Wünschen und Zielen, sondern Raum lässt für alles, was jenseits des eigenen Wollens geschieht und einem

⁵⁵ M 11,7.

⁵⁶ BR 337 f.

MASS UND MITTE

begegnet, für die das Leben als solches und die Integrität der eigenen Persönlichkeit und Werte das Wichtigste ist. Wer auf diese Weise das Innere pflegt und die Durchsetzung persönlicher Ziele hintanstellt, wird auch bei Misserfolgen im Äußeren für die Entwicklung seiner Persönlichkeit gewinnen und sich langfristig durchsetzen („im Misserfolg Erfolg erringen“).

29.11.2022

Der Wille des Weisen geht dahin, das Vernünftige und als richtig Erkannte durchzusetzen.

Das war die Auffassung der Stoiker, die uns **Cicero** mit folgendem Zitat überliefert hat:

„Denn von Natur erstreben Alle das, was gut zu sein scheint und meiden das Gegenteil. Sobald sich also das Bild von etwas zeigt, was gut zu sein scheint, treibt die Natur selbst dazu, es zu erstreben. Wenn dies mit Beständigkeit und Klugheit geschieht, so nennen die Stoiker diese Art von Streben bulesis (griechisch Wille, Begehren) und wir den Willen. Sie meinen, dass es diesen nur beim Weisen gebe und definieren ihn so: der Wille ist es, der etwas mit Vernunft begehrt.“⁵⁷

Der Wille war in der griechisch-römischen Tradition das Vollzugsorgan einer Entscheidung. Das Problem, ob es einen „freien Willen“ gebe, stellte sich daher nicht. Die Frage verschob sich auf die Erkenntnisfähigkeit. Wird die Entscheidung nach sorgfältiger Abwägung dessen getroffen, was einem auf Dauer guttut und weiterbringt, haben wir es mit einer weisen Entscheidung zu tun. Deshalb behauptete man, dass nur der Weise „frei“ sei. Alle anderen Entscheidungen führen in der Regel zu Leiden und schädigen einen selbst. Selten sind die Fälle, dass sich jemand vollständig auf seine Intuition verlassen kann. Die Anthropologie nennt den Menschen ein Mangelwesen, weil seine Instinkte und Intuitionen nicht mehr so funktionieren, wie sie sollten. Zugespitzt könnte man sagen, dass es in der Tier- und Pflanzenwelt mehr Weisheit zu geben scheint als unter den Menschen. Von daher rührt das Dogma der Stoiker, der Mensch solle „naturgemäß“ leben.

30.11.2022

Der, dessen Freude nur in ihm selbst liegt, dessen Wünsche nur in ihm selbst liegen, er hat seine Lektion gelernt.

Vivekananda, einer der ersten Botschafter indischer Philosophie im Westen, skizziert in einem Brief die sehr einflussreiche Philosophie des Vedanta (Advaita-Vedanta). Danach führe der auf Äußeres gerichtete Wille zu Leiden, denn die äußere Welt sei nur eine Illusion („Maya“). Die wahre Wirklichkeit liege im Innern des Menschen. Diese, die identisch sei mit Gott (Atman), gelte es zu erkennen und zu verwirklichen. Nur dieser Weg führe zur Glückseligkeit, die ‚weltliche Freuden‘ weit überbisse:

„Du sollst es wissen: Ich bin sehr glücklich. Nicht, dass ich einem nebelhaften Optimismus zuneige; nein, meine Kraft des Leidens nimmt zu. Erhoben bin ich über den Pesthauch der Freude und Sorge dieser Welt.“

⁵⁷ Cicero, Gespräche in Tusculum, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Buch und Kapitel, IV 12.

MASS UND MITTE

Ihre Bedeutung schwindet dahin. Dies ist das Land der Träume. Was macht's, ob man frohlockt oder weint – es sind nur Träume, die früher oder später zerbrechen müssen – (...) Ich erlange den Frieden, der alles Verstehen übersteigt – der weder Freude noch Sorge ist, sondern höher steht als beide. (...) »Der, dessen Freude nur in ihm selbst liegt, dessen Wünsche nur in ihm selbst liegen«, er hat seine Lektion gelernt. Dies ist die Lektion, die wir hier in Myriaden von Geburten und Himmeln und Höllen zu lernen haben: Nichts gibt es, nach dem wir suchen, fragen, das wir ersehnen können außer unserem eigenen Selbst. Das größte, was ich erlangen kann, ist mein Selbst. Ich bin frei – deshalb brauche ich niemand anders für meine Glückseligkeit. Allein in alle Ewigkeit – weil ich frei war, frei bin und auf immer bleiben werde. Das ist die Lehre des Vedanta. Schon lange predige ich diese Lehre, aber – o Freude – jetzt verwirkliche ich sie jeden Tag. (...) Ich bin der Eine ohne einen Zweiten.“⁵⁸

Den hier zum Ausdruck kommenden Grundgedanken finden wir in allen Weisheitslehren: Abwertung des Äußeren, in dem wir unser Glück vergeblich suchen, und Konzentration auf die Entwicklung und Kultivierung der inneren Werte. Auch wenn man die Auffassung von der Unwirklichkeit der Welt nicht teilt, kann dieser Gedanke helfen, heiterer, gelassener und glücklicher durchs Leben zu gehen.

01.12.2022

Nur wer sein eigensüchtiges Wollen überwindet, wird sich selbst verwirklichen.

Das ist der Sinn folgender Stelle aus dem Tao Te King des chinesischen Philosophen **Laotse**:

*„So stellt der Weise sein Selbst zurück
Und ist anderen voraus,
wahrt nicht sein Selbst,
und so bleibt es ihm bewahrt.
Denn nur ohne Eigensucht
Kann er vollenden das Eigene.“⁵⁹*

Wer nur seinen eigensüchtigen Begierden folgt, der wird nie zum Grund seiner Seele gelangen und nie wahres Glück erfahren. Er übersieht, dass seine tiefsten Bedürfnisse auf ein gelingendes Mitsein mit anderen Menschen gerichtet sind, auf erfüllende Resonanzbeziehungen, auf gelebte Liebe, auf Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen, Fürsorge, Sicherheit, Empathie, Güte und Wohlwollen, Wärme und Nähe in der Gemeinschaft mit anderen Menschen. Nur im Du finden und vollenden wir unser Ich. Die ersten vier Verse meinen: Wer anderen dient, entwickelt sein Selbst. Wer nicht verbissen sein Ego verteidigt und durchsetzen will, der stärkt sein Selbst. Das Weiche siegt immer, sagt Laotse an anderer Stelle, das Harte zerbricht.

⁵⁸ Nikhilananda Swami, Vivekananda. Leben und Werk, dt. Bearbeitung und Ergänzung von Hans Spengler-Zomak, München 1972, S. 281 f.

⁵⁹ Schwarz Ernst, So sprach der Weise, Chinesisches Gedankengut aus drei Jahrtausenden, übersetzt und herausgegeben von Ernst Schwarz, Berlin 1981, S. 213.

MASS UND MITTE

02.12.2022

Wer sein Heil in äußeren Vorgängen sucht, die seinem Willen entzogen sind, muss notwendig scheitern.

Das war die Auffassung des Stoikers **Epiktet**. Er sagt:

„Wenn daher der Mensch in jenen Dingen allein sein Heil sieht, die, von niemandem hemmbar, ganz in seiner Macht stehen, dann wird er frei, froh, glücklich; kein Schaden kann ihn treffen; er ist hochgemut, fromm, voll Dankbarkeit für alles gegen Gott; nie murt er über etwas, was auch immer geschieht, und schilt auch niemanden. Wenn er dagegen sein Heil in den äußeren Vorgängen sieht, die seinem Willen entrückt sind, dann muss er notwendig gehindert und gehemmt, ja zum Sklaven jener werden, die über diese Dinge Macht haben, die er anstaunt und fürchtet (...).“⁶⁰

Epiktet macht eine wichtige Unterscheidung: Wir sollen das, was in unserer Macht liegt, d.h. unserem Willen unterliegt, von dem unterscheiden, was nicht in unserer Macht liegt. Um unser Glück nicht vom Zufall oder der Willkür anderer abhängig zu machen, sollten wir es nur auf etwas gründen, was in unserer Macht liegt. Das aber sind die Tugenden, die inneren Werte wie Aufrichtigkeit, Mitmenschlichkeit, Gelassenheit, Harmonie der Seelenkräfte, Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen, Maß und Mitte, Authentizität, Mut etc. Wer dagegen meint, sein Glück in äußeren Dingen wie Besitz, Macht, Ansehen oder gesellschaftliche Stellung suchen zu müssen, der gerät in Abhängigkeiten, stößt auf leidvolle Widerstände, entwickelt Ängste und Sorgen und erlebt immer wieder Enttäuschungen und Ärgernisse.

03.12.2022

„Guter Wille ist die beste Augensalbe, Misswollen ist eine falsche Brille, welche die Gegenstände entstellt und die Sehkraft verdirbt.“⁶¹

Der Satz fällt in einem Brief **Goethes**. Wenn wir mit Wohlwollen und Zugewandtheit, aufgeschlossen und vorurteilsfrei auf einen Menschen oder eine Sache schauen, so werden wir dem Menschen oder der Sache nahekommen und vielleicht sogar in ein harmonisches, wohlthuendes Schwingungsverhältnis geraten. Ist unser Denken jedoch voller Absichten, Urteile, Festlegungen, Befangenheiten oder ganz in der Zukunft verhaftet, so ist kein Raum da für eine echte Begegnung mit dem anderen. Wir sind nicht präsent. Die Begegnung bekommt gleich zu Anfang eine Prägung, die unsere Wahrnehmung verzerrt und statt Nähe Distanz und Fremdheit erzeugt.

04.12.2022

⁶⁰ Epiktet, Teles und Musonius. Wege zum glückseligen Leben, übertragen und eingeleitet von Wilhelm Capelle, Zürich 1948, in Klammern Angabe der Diatribe, S. 201.

⁶¹ Brief an Hotho 19.4.30; WA III 47,28.

MASS UND MITTE

Wunschlosigkeit ist die grundlegende Voraussetzung für Gefühle der Freude, des Friedens und Wohlbefindens.

Bei dem vietnamesischen Mönch **Thich Nhat Hanh** lesen wir:

„Der Buddha hat oft gesagt, dass viele Menschen Verlangen und Glück verwechselten. (...) Er sagte, dass ein Leben mit wenig Wünschen und Besitztümern wahres Glück bedeutet, ein Leben, das uns Zeit lässt, die vielen Wunder in uns und um uns zu genießen. Begehren bedeutet, sich in unheilbarem Verlangen zu verfangen. (...) Wenn der Geist nichts begehrt, ist es wichtig wahrzunehmen, dass der begehrende Geist nicht da ist (...). Wir können Glück, Wohlbefinden und Frieden erfahren, wenn wir diese Momente von Nichtbegehren beobachten. Wunschlosigkeit ist die grundlegende Voraussetzung für Gefühle der Freude, des Friedens und Wohlbefindens, die mit einem einfachen Lebensstil einhergehen. Einfachheit bedeutet, wenige Wünsche zu haben und mit einem einfachen Leben und nur wenigen Besitztümern zufrieden zu sein. Wunschlosigkeit ist die Basis für wahres Glück, denn wahres Glück beinhaltet immer Frieden, Freude und Wohlbefinden.“⁶²

Einfachheit, Selbstgenügsamkeit, Wunschlosigkeit und Dankbarkeit sind Merkmale eines glücklichen Lebens. Nun haben die meisten Menschen Wünsche. Das ist an sich nichts Schlimmes. Die Wahrheit Buddhas aber ist: Je weniger es sind, je weniger wir an sie denken und je weniger unser Wohlgefühl von ihnen abhängig ist, umso besser fühlen wir uns. Als mich neulich jemand anlässlich meines Geburtstages fragte, was ich mir wünsche, fiel mir nichts ein. Darüber habe ich mich gefreut.

49. Kalenderwoche: Konfuzius

05.12.2022

Konfuzius sprach: Es betrübt mich nicht, wenn mich die Menschen nicht kennen, aber es betrübt mich, wenn ich die Menschen nicht kenne.⁶³

Ein weiser Mensch lebt autark, genügt sich selbst und ist weitgehend unabhängig von der Anerkennung, dem Verständnis und der Wertschätzung der anderen. Er schöpft sein Selbstwertgefühl in erster Linie aus sich selbst. Sein höchstes Gut, die Weisheit, gründet aber in einem tiefen Verstehen seiner selbst, der Menschen und der Welt. Deshalb würde es ihn betrüben, wenn er im Verständnis eines dieser Bereiche größere Defizite hätte, etwa die Menschen nicht verstünde.

06.12.2022

Wer weise ist, hat auch Mut.⁶⁴

⁶² Thich Nhat Hanh, Einfach entspannen, München 2015 (hier von Hör-CD über Spotify), Kap. 49.

⁶³ K I, 16.

⁶⁴ K XIV, 4 (bei Wilhelm, Schwarz: XIV, 5)

MASS UND MITTE

In der Übersetzung dieses **Konfuzianischen** Ausspruchs steht: „*Wer sittlich ist, hat auch Mut*“. Gemeint ist: wer nach ethischen Prinzipien lebt und handelt. Das aber bedeutet für Konfuzius wie für viele Denker der Antike: wer nach den selbst erkannten, vernünftigen Einsichten über ein gelingendes Zusammenleben lebt und handelt. Ein Grundsatz, der dazu gehört, ist, sich selbst treu zu bleiben und zu seinen Prinzipien zu stehen, auch wenn dies auf Widerstände stößt. Der Weise verbiegt und verleugnet sich nicht. Bei Sokrates findet sich der Satz, dass „sich selbst betrügen“ von allem das Schlimmste ist. Das aber braucht Mut, weil die Widerstände der Gesellschaft, der Umstände oder anderer Menschen sehr groß sein können. Mut und Tapferkeit sind das notwendige Rüstzeug, um sein Selbst zu erhalten und in jedem Augenblick zur Geltung zu bringen.

07.12.2022

Sieh, welche Mittel ein Mensch verwendet, um seine Ziele zu erreichen; betrachte die Beweggründe, die sein Handeln bestimmen.

Und **Konfuzius** fährt fort: „*Prüfe, worin seine Seele Ruhe findet und was ihn bewegt. Wie kann ein Mensch da noch sein Wesen verbergen?*“⁶⁵ An anderer Stelle sagt er, Weisheit bedeute, die Menschen verstehen. Nur in einem gedeihlichen Zusammenleben kann der Einzelne das Leben führen, zu dem er sich entschlossen hat. Zusammenleben aber gelingt dann, wenn es von gegenseitigem Verständnis getragen wird. Deshalb ist es wichtig, nicht nur sich selbst, sondern auch seine Mitmenschen gut zu verstehen und ihre tiefsten Bedürfnisse zu erkennen. Das Zitat führt aus, worauf besonders zu achten ist, wenn man jemanden verstehen möchte. Die Kriterien, die Konfuzius anführt, erschließen den Wertehorizont sowie die Prinzipien der Lebensführung und Weltanschauung eines Menschen.

08.12.2022

*Sie strebten nach dem Rechten, und sie erreichten es. Wieso sollten sie unzufrieden gewesen sein?*⁶⁶

Vielleicht ist es das Wichtigste im Leben, dass man Werte und Lebensziele hat und sich stets bemüht, sie im Rahmen seiner Möglichkeiten und der objektiven Gegebenheiten zur Geltung zu bringen und zu verwirklichen. Für **Konfuzius**, von dem das Zitat stammt, sowie für die alten Chinesen bedeutete dies, sein „*Dao/Tao*“, d. h. seine Bestimmung, zu verwirklichen. Dabei kommt es nicht darauf an, was wir im Äußeren erreichen, sondern dass wir uns bemühen, uns treu zu bleiben. Die Gesinnung, die Haltung, die innere Einstellung ist das entscheidende. Dann „*erreichen*“ wir es auch. „*Wer immer strebend sich bemüht*“, heißt es am Ende von Faust II, „*den können wir erlösen*“. Angesichts der Untaten und Fehler, die der verblendete Faust begangen hat, war dies eine provokante Aussage, die in der Folge auch viel Polemik und Empörung ausgelöst hat. Aber Goethe wusste sehr genau, wie schwach und unfähig der Mensch ist. Aus dem Leben

⁶⁵ K II, 10.

⁶⁶ K VII, 15.

MASS UND MITTE

und der Bergpredigt hatte er gelernt, dass wir uns mit Urteilen über Menschen zurückhalten sollten.

09.12.2022

Bei Trauer bringe man sein ganzes Leid zum Ausdruck, aber man übertreibe nicht.⁶⁷

Die Aussage stammt von einem Schüler des **Konfuzius**, dürfte aber die Auffassung des Meisters wiedergeben. Die Weisen des Altertums in Ost und West waren sich einig darin, dass man in allem Maß und Mitte wahren sollte: Weder übertrieben jubeln, wenn man sich freut, noch zu Tode betrübt sein, wenn man trauert. Für Konfuzius war die Trauerzeit eine Lebensphase ernster Sammlung und Reifung. Er sagte einmal, dass manche Menschen erst während der Trauerzeit zu sich kommen und ihr Selbst entwickeln. Besonders im alten China war die Trauerarbeit wichtig. Die Trauerzeit betrug drei Jahre. Ist die Trauerarbeit abgeschlossen, sollten wir wieder zu den Freuden des Lebens zurückkehren. Das gelingt, wenn wir uns mit dem Tod und der Vergänglichkeit auseinandergesetzt haben und den Tod als einen natürlichen Teil des Lebens angenommen haben.

10.12.2022

Wenn ich schon niemanden um mich finde, der in Wort und Tat dem Maß der Mitte folgt, dann will ich wenigstens mit Leuten Umgang haben, die entweder begeisterungsfähig sind oder aber mit Bedacht handeln.⁶⁸

Zur Begründung führt **Konfuzius** aus: „Die Begeisterungsfähigen streben vorwärts, die bedacht Handelnden wollen das Falsche vermeiden.“ Die Weisen in Ost und West waren der Auffassung, dass sich der Charakter und die inneren Haltungen einer Person denjenigen Menschen anpassen, mit denen er Umgang pflegt. Daher sei es wichtig, darauf zu achten, mit wem man sich befreundet und mit wem man häufiger zusammen ist. Einleitend stellt Konfuzius fest, dass es schwer sei, jemanden zu finden, der in allem das „Maß der Mitte“ wahrte. Daran dürfte sich bis heute nichts geändert haben. Selten findet man in den Texten der antiken praktischen Philosophie und Weisheitslehre einen Hinweis auf die Bedeutung der „Begeisterungsfähigkeit“, die für den Neurobiologen Gerald Hüther eine wichtige Grundvoraussetzung für jedes Lernen darstellt. Aber es verwundert es nicht, dass wir diesen Hinweis bei Konfuzius finden, denn für ihn war kontinuierliches Lernen die Bestimmung des Menschen und der Weg zu einem gelingenden Leben.

11.12.2022

An seinen Fehlern kann man einen Menschen erkennen.⁶⁹

⁶⁷ K XIX, 14.

⁶⁸ K XIII, 21.

⁶⁹ K IV, 7.

MASS UND MITTE

In einer anderen Übersetzung dieses Ausspruchs von **Konfuzius** steht „Überschreitungen“ statt „Fehler“. Gemeint dürften Überschreitungen des rechten Maßes und Abweichungen von den Regeln weiser Lebensführung sein. Dass man weise und vernünftig lebt und sich nicht selbst schädigt, wird von Konfuzius als naheliegend und natürlich angesehen. Lebt man anders, so müssen dafür besondere Gründe vorliegen, die Einblicke in das spezifische Wesen dieser Person erlauben. Entweder folgt man einer schädlichen Prägung oder Gewohnheit oder es mangelt an Einsicht. In jedem Fall offenbart eine Abweichung von dem Vernünftigen Besonderheiten des Charakters und seiner Geschichte.

50. Kalenderwoche: Kohelet

12.12.2022

*Windhauch, Windhauch, sagte Kohelet, Windhauch, Windhauch, das ist alles Windhauch.*⁷⁰

Das Alte Testament enthält einige wichtige Weisheitstexte, teilweise beeinflusst von der klassischen griechischen Philosophie und hellenistischen Weisheitslehren aus verschiedenen sokratischen Schulen, die damals im ganzen Mittelmeerraum kursierten. Einer dieser Texte ist das Buch „**Kohelet**“, auch „Buch des Predigers Salomo“ genannt (Luther). Gleich zu Anfang wird die Grundstimmung dieses Buches angeschlagen: Alles ist vergänglich, eitel, nichtig („Windhauch“). Wer an Vergänglichem haftet, wird leiden, denn sein Erwerb und Erhalt verlangt Mühe und bereitet vielen Menschen dauerhafte Sorgen und Ängste. Wer sich am Leben erfreuen möchte, der löse die inneren und äußeren Anhaftungen an Besitz und materiellen Gütern und pflege innere Werte und geistig-seelische Güter wie Tugenden oder Gottesglaube oder auch die Freude am Hier und Jetzt. Gleich nach dem zitierten einleitenden Vers heißt es:

„Welchen Vorteil hat der Mensch von all seinem Besitz, für den er sich anstrengt unter der Sonne?“⁷¹

13.12.2022

*Was geschehen ist, wird wieder geschehen, was man getan hat, wird man wieder tun: Es gibt nichts Neues unter der Sonne.*⁷²

Nach diesem Ausspruch scheint **Kohelet** eine zyklische Geschichtsauffassung gehabt zu haben. Sieht man von der Entwicklung der äußeren Umstände ab, insbesondere von der industriellen, technischen und wissenschaftlichen Entwicklung, so fällt es in der Tat schwer, im Hinblick auf das Wesen des Menschen, sein Denken, Fühlen und Verhalten, seine Begierden und Affekte eine Weiterentwicklung festzustellen. Die Natur des Menschen hat sich seit Jahrhunderten nicht verändert. So konnte Aristoteles bemerken, dass die Weisheiten des Lebens schon seit langem bekannt seien. Sie würden nur vergessen und dann immer wieder neu entdeckt. Konfuzius sagte,

⁷⁰ Bibel, Einheitsübersetzung, Koh 1,2.

⁷¹ Ebenda, Koh 1,3.

⁷² Ebenda, Koh 1,9.

MASS UND MITTE

mit seiner Ethik schaffe er nichts Neues. Er liebe das Alte und vermittele es nur. Ein zentraler Gedanke der Philosophie Nietzsches war die „ewige Wiederkunft des Gleichen“. All das besagt auch, dass wir für unsere Lebensführung aus der Geschichte, insbesondere aus den Biographien der Menschen, sehr viel lernen können.

14.12.2022

*Ich dachte mir: Auf, versuch es mit der Freude, genieß das Glück! Das Ergebnis: Auch das ist Windhauch.*⁷³

Mit „Glück“ dürfte hier die flüchtige Befriedigung einer Begierde gemeint sein. **Kohelet** macht die Feststellung, dass ihm solches „Glück“ nicht die gewünschte Befriedigung verschaffe, sondern ihn unerfüllt zurücklasse. Der Mensch sehnt sich nach einem nachhaltigeren Wohlbefinden. So ist die Sucht nach kurzfristiger Lustbefriedigung häufig nur Ersatzbefriedigung für etwas, das unerfüllt bleibt. An anderer Stelle ist Kohelet diesem „anderen Glück“ auf der Spur:

*„So habe ich eingesehen: Es gibt kein Glück, es sei denn, der Mensch kann durch sein Tun Freude gewinnen. Das ist sein Anteil. Wer könnte es ihm ermöglichen, etwas zu genießen, das erst nach ihm sein wird?“*⁷⁴

Das Erlebnis der Freude, das unser Tun und Wirken uns verschafft, nennen wir heute Selbstwirksamkeitserfahrung. Sie ist von fundamentaler Bedeutung für ein gelingendes Leben.

15.12.2022

*Wer das Geld liebt, bekommt vom Geld nie genug; wer den Luxus liebt, hat nie genug Einnahmen - auch das ist Windhauch.*⁷⁵

Kohelet hat erkannt, dass die Liebe zu materiellen Dingen häufig eine Begierde nach immer mehr auslöst. Die alten Griechen nannten diese Sucht Pleonexie und hielten sie für eine Krankheit, das Immer-mehr-haben-Wollen. Sie führt dazu, dass man stets unter einem Gefühl von Mangel leidet. Weil man immer mehr haben will, ist man nie zufrieden mit dem, was man hat, und kann sich daran nicht erfreuen. Sie mögen reich an äußeren Gütern sein und sind arm im Innern. Der Selbstgenügsame mag arm an äußeren Gütern sein und ist doch reich im Innern.

16.12.2022

⁷³ Ebenda, Koh 2,1.

⁷⁴ Ebenda, Koh 3,22.

⁷⁵ Ebenda, Koh 5,9.

MASS UND MITTE

Am Glückstag erfreue dich deines Glücks und am Unglückstag sieh ein: Auch diesen hat Gott geschaffen, genau wie jenen.⁷⁶

Die Stelle zeigt, dass **Kohelet** bei aller Melancholie, die über seinen Texten liegt, nicht in Pessimismus verfiel. Er fordert uns auf, die Tage des Glücks zu genießen, ein Unglück aber geduldig zu ertragen, da auch dieses „gottgewollt“ ist. In vielen Weisheitslehren in Ost und West wird darauf hingewiesen, dass Freude und Leid „an einer Schnur zusammengebunden sind“, wie sich Sokrates einmal ausdrückte. Man kann das eine nicht ohne das andere erlangen. Unglück und Leiden scheinen notwendig zum Leben zu gehören. Andernfalls könnten wir keine Freude erleben. Wer dies verinnerlicht hat, bleibt in schlechten Tagen gelassen und vermag das Leid tapfer zu ertragen. Was die Philosophen des Altertums an Sokrates vor allem faszinierte, war, „dass er sich immer gleichblieb, in guten wie in schlechten Zeiten“.

17.12.2022

Das Wissen ist für den Gebildeten ein stärkerer Schutz als zehn Machthaber zusammen, die in der Stadt geherrscht haben.⁷⁷

In allen antiken Weisheitstraditionen in Orient und Okzident wurde der Hauptgrund für die Unfähigkeit vieler Menschen, glücklich, friedlich, gütig und möglichst leidfrei zu leben, in ihrer Unwissenheit gesehen. Sie wissen nicht, was ihnen dauerhaft guttut, sie wissen nicht einmal, dass sie dies nicht wissen. Sie wissen häufig nicht, dass es ihre Gewohnheiten und Muster im Denken, Sprechen, Verhalten und Fühlen sind, die ihnen Kummer und Leid verursachen. Und wenn sie sich dieser selbstschädigenden Gewohnheiten bewusst werden, wissen sie nicht, wie sie von ihnen loskommen können, weil sie deren Ursachen nicht erkennen oder den Weg nicht sehen, sich von ihnen zu befreien. Erlangen sie aber Wissen über all diese Zusammenhänge und setzen sie dieses Wissen um, so kommen sie in ihre Mitte und sind sie stärker als zehn Machthaber einer Stadt, meint **Kohelet**.

18.12.2022

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.

Kohelet fährt fort:

*„ ... eine Zeit zum Gebären / und eine Zeit zum Sterben, / eine Zeit zum Pflanzen / und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen,
eine Zeit zum Töten / und eine Zeit zum Heilen, / eine Zeit zum Niederreißen / und eine Zeit zum Bauen,
eine Zeit zum Weinen / und eine Zeit zum Lachen, / eine Zeit für die Klage / und eine Zeit für den Tanz;
eine Zeit zum Steinewerfen / und eine Zeit zum Steinesammeln, / eine Zeit zum Umarmen / und eine Zeit,
die Umarmung zu lösen,*

⁷⁶ Ebenda, Koh 7,14.

⁷⁷ Ebenda, Koh 7,19.

MASS UND MITTE

*eine Zeit zum Suchen / und eine Zeit zum Verlieren, / eine Zeit zum Behalten / und eine Zeit zum Wegwerfen,
eine Zeit zum Zerreißen / und eine Zeit zum Zusammennähen, / eine Zeit zum Schweigen / und eine Zeit zum Reden,
eine Zeit zum Lieben / und eine Zeit zum Hassen, / eine Zeit für den Krieg / und eine Zeit für den Frieden.“⁷⁸*

Hier kommt der Aspekt des „richtigen Augenblicks“ zum Ausdruck, der für eine weise Lebensführung von großer Bedeutung ist. Alles hat seine Zeit, die gilt es zu treffen. Die Griechen nannten den richtigen Augenblick „Kairos“ und machten später einen Gott aus ihm. Nach der Beschreibung in einem antiken Epigramm fällt ihm eine Haarlocke in die Stirn, damit man ihn fassen kann, wenn er einem begegnet. Sein Hinterkopf aber ist kahl, so dass man ihn nicht mehr ergreifen kann, wenn er vorübergegangen ist. Berühmt wurde eine Vertonung der Verse Kohelets durch Pete Seeger mit dem Titel „Turn! Turn! Turn!“. Sehr hörensenswert ist die Interpretation im Duo mit Judy Collins, die auf [Youtube](#) abrufbar ist.

51. Kalenderwoche: Weisheiten aus dem Neuen Testament

19.12.2022

Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet; denn er lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.⁷⁹

Kaum eine Weisheit ist so umstritten wie das Gebot der Feindesliebe. Freud lehnte sie vehement ab: „Ich muss ehrlich bekennen, er (der Feind) hat mehr Anspruch auf meine Feindseligkeit, sogar auf meinen Hass.“⁸⁰

Aber wenn die Menschen nicht aufhören, zu hassen und in Freund-Feind-Kategorien zu denken, dann werden Streit und Krieg nie aus der Welt verschwinden. Der griechische Philosoph Heraklit hielt dies auch nicht für wünschenswert, denn wo es keine Gegensätze gebe, dort gebe es auch keine Harmonie. Gleichwohl bleibt es ein erstrebenswertes Ideal, denn glücklich lebt nur, wer in Frieden mit sich und den anderen lebt. **Jesus**, aus dessen Bergpredigt das Zitat stammt, gibt auch die Begründung an: Vor Gott sind wir alle gleich oder, wie Seneca es formulierte: Wir alle haben Fehler und sind Patienten in einem Krankenhaus. Niemand spiele sich als Arzt auf.

20.12.2022

⁷⁸ Ebenda, Koh 3,1 ff.

⁷⁹ Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Bergpredigt, **Matthäus 5-7, hier 5 u 6**, 44 f.

⁸⁰ Zitiert nach Gay, Freud, S. 617 f. Das Zitat findet sich bei Freud, Das Unbehagen in der Kultur, in Studienausgabe, Bd. IX, S. 238 ff.

MASS UND MITTE

*Macht euch also keine Sorgen ... Sucht aber zuerst das Reich des himmlischen Vaters und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.*⁸¹

Die Zeilen finden sich in der Bergpredigt **Jesu**. Auch ihm ging es darum, den Menschen glücklich und möglichst frei von Leiden zu machen. Wer aber Sorgen hat, der ist nicht glücklich. Jesus meinte daher, man solle sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren und dabei vor allem auf seine ethische Integrität und inneren Werte („Reich des himmlischen Vaters und seine Gerechtigkeit“). Das Übrige werde sich dann von selbst ergeben: „*Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie doch.*“⁸² Hat man für sein Inneres gesorgt, ergibt sich das Äußere in aller Regel von selbst. Das liegt auch daran, dass derjenige, der in sich selbst ruht und aus sich selbst seine Kraft und sein Glück zieht, wenig an äußeren Gütern bedarf. Er ist selbstgenügsam und bescheiden. Epikur sagte, was man an Äußerem wirklich brauche, sei leicht zu beschaffen und stelle die Natur von selbst zur Verfügung. Und an anderer Stelle: „*Nicht hungern, nicht dürsten, nicht frieren. Wer das besitzt ... der könnte sogar mit Zeus an Glückseligkeit wetteifern.*“⁸³

21.12.2022

*Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht? ... Zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, dann kannst du zusehen, den Splitter aus dem Auge deines Bruders herauszuziehen!*⁸⁴

Dieser Gedanke aus der **Bergpredigt** findet sich in allen Weisheitstraditionen. So bei Konfuzius: „*Siehst du einen Unwürdigen, dann wende dich deinem Inneren zu und prüfe dich selbst.*“⁸⁵ Oder bei dem stoischen Philosophenkaiser Mark Aurel: „*Wenn du an den Fehlern eines anderen Anstoß nimmst, dann wende dich alsbald zu dir selber und überlege, ob du ähnliche Fehler hast ... wenn du darauf deine Gedanken richtest, wirst du schnell deinen Zorn vergessen ...*“⁸⁶ Platon soll sich stets gefragt haben: „*Bin ich vielleicht auch so?*“⁸⁷ Wiederholt mahnt Jesus in der Bergpredigt, die anderen Menschen nicht zu verurteilen. Das betrifft nicht ihre Worte und Taten, sondern den Menschen als Ganzen. Um über einen Menschen zu urteilen, bemerkte Goethe einmal, müsste man wissen, wer er war und wie er es geworden ist. Aber wer weiß das schon.

22.12.2022

⁸¹ Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Bergpredigt, Matthäus 6, 31 ff.

⁸² Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Bergpredigt, Matthäus 6, 24.

⁸³ Epikur, Von der Überwindung der Furcht, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Seite und ggf. Abschnitt, S. 108 (33).

⁸⁴ Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Bergpredigt, Matthäus 7, 3 ff.

⁸⁵ K, IV,17.

⁸⁶ M 10,30

⁸⁷ PluK 170.

MASS UND MITTE

*Ich aber sage euch: Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand, sondern wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm auch die andere hin!*⁸⁸

Die Biografie **Jesu** ist äußerst lückenhaft. Über sein Leben als junger Mann wissen wir fast gar nichts. Es ist gelegentlich behauptet worden, er habe in dieser Zeit Indien bereist und Einflüsse der hinduistischen und buddhistischen Philosophie erhalten. In der Tat gibt es Parallelen zwischen den Anschauungen Jesu und indischem Gedankengut. Eine sehr alte Maxime der indischen Weisheit ist die Forderung, sich jeglicher Gewalt zu enthalten („ahimsa“). Der zitierte Ausspruch aus der Bergpredigt scheint eben dieses ausdrücken zu wollen. Ein schwieriges Gebot, das die meisten Menschen überfordert, zumal nicht bezweifelt werden kann, dass es ein natürliches Recht des Menschen und der Völker gibt, sich zu verteidigen. Ich habe vor 50 Jahren unter Berufung auf Gandhi und „ahimsa“ den Wehrdienst verweigert und habe meine Meinung zur Gewaltfrage bis heute nicht geändert. Man kann die Spirale der Gewalt nur durchbrechen, wenn man darauf verzichtet, auf Gewalt mit Gegengewalt zu antworten. Ich empfinde aber eine tiefe Dankbarkeit dafür, dass mich das Schicksal bisher nicht vor die Prüfung gestellt hat, wie weit ich im Ernstfall imstande wäre, diesen Grundsatz durchzuhalten. Im alltäglichen Leben ist aber schon viel gewonnen, wenn man sich darin übt, auf zwischenmenschliche Aggressionen unterhalb der Schwelle körperlicher Gewalt nicht mit Gegenaggression zu reagieren.

23.12.2022

*Alles, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihnen!*⁸⁹

Jesus gibt hier eine Form der „Goldenen Regel“ wieder, die wir in allen Kulturen und schon in sehr frühen Zeiten finden. Im alten Griechenland wird es Pittakos, einem der „Sieben Weisen“, zugesprochen. Er wurde Mitte des 7. Jh. v. Chr. geboren. Der Maßstab für unser zwischenmenschliches Handeln soll dem entsprechen, wie wir von unseren Mitmenschen behandelt werden möchten. Große Berühmtheit hat die Regel in der Fassung gefunden, die Kant ihr gegeben hat, den sog. kategorischen Imperativ: „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“ Die Besonderheit in der Formulierung Jesu liegt in der Betonung des aktiven Teils: Tue den Menschen Gutes.

24.12.2022

*Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben.*⁹⁰

Es zeigt Charaktergröße, wenn man sich durch Verfehlungen anderer weder verletzt fühlt noch Ressentiments empfindet; wenn man sich stets klar bewusst ist, wie schwach der Mensch ist, wie vielen Irrtümern ein jeder unterliegt, wie viele Fehler uns immer wieder unterlaufen. Niemand

⁸⁸ Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Bergpredigt, Matthäus 5, 39.

⁸⁹ Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Bergpredigt, Matthäus 7, 2.

⁹⁰ Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Bergpredigt, Matthäus 6, 14.

MASS UND MITTE

solle glauben, er sei etwas Besseres. Daran wollte schon das „*Erkenne Dich selbst*“ aus dem Eingangsbereich des Apollontempels in Delphi mahnen. „*Man ist der ganzen Welt Verzeihung schuldig*“, meinte Seneca, der immer wieder auf die Gleichheit und Gleichwertigkeit aller Menschen hingewiesen hat. Offenbar war das auch die Lehre seines Zeitgenossen **Jesus Christus**, wie sie im einleitenden Zitat aus der Bergpredigt Ausdruck gefunden hat.

25.12.2022

*Geht durch das enge Tor! Denn weit ist das Tor und breit der Weg, der ins Verderben führt, und es sind viele, die auf ihm gehen. Wie eng ist das Tor und wie schmal der Weg, der zum Leben führt, und es sind wenige, die ihn finden.*⁹¹

Es ist nicht leicht, gut zu leben. Wenn wir als junger Mensch anfangen, unser Leben selbst zu gestalten, finden wir uns vor mit vielen Prägungen und Gewohnheiten im Denken, Wollen und Handeln, die nicht aus uns selbst kommen und uns nicht immer guttun. Unser Ich setzt sich noch gänzlich zusammen aus den unkritisch übernommenen Selbstanteilen unserer Bezugspersonen. Wir finden uns vor mit vielen Erfahrungen und Erlebnissen, die wir noch nicht verarbeitet haben und die uns steuern. Es ist nicht leicht und bedarf einer kontinuierlichen Arbeit an sich selbst, die fremdbestimmten und schädlichen Eigenschaften zu erkennen, abzulegen und dafür Gewohnheiten anzunehmen, die uns innerlich bereichern, die uns wachsen lassen, Leid vermeiden und uns Freude bereiten. Viel einfacher ist es, die Augen vor sich zu verschließen, nicht in den Spiegel zu schauen und unreflektiert sich durchs Leben treiben zu lassen. Es wird aber nicht das eigene Leben sein, das wir dann führen. Es wird uns am Ende weder befriedigen noch erfüllen noch glücklich machen. **Jesus** hat das gewusst, wie das Zitat zeigt.

52. Kalenderwoche: Liebe

26.12.2022

Die Selbstsorge ist eine natürliche Selbstliebe und die Grundlage jeder gelingenden Liebe.

Das ist der erweiterte Sinn folgender Worte **Senecas**:

„Ein lebendes Wesen ist zunächst für sich selbst eingenommen ... Ich hasche nach Vergnügen; für wen? für mich. Ich trage also Sorge für mich. Ich meide den Schmerz; für wen? für mich. Ich trage also Sorge für mich. Wenn ich alles aus Sorge für mich tue, so steht alles andere hinter dieser Sorge für mich zurück. Diese Sorge wohnt allen Geschöpfen inne, sie wird ihnen nicht erst beigebracht, sie bringen sie mit auf die Welt. Die Natur geleitet ihre jungen Geschöpfe und stößt sie nicht von sich. Und weil der Schutz aus der Nähe der sicherste ist, so hat jeder zunächst für sich selbst Sorge zu tragen.“⁹²

⁹¹ Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Bergpredigt, Matthäus 7, 13 f.

⁹² IV 327 Brief 121.

MASS UND MITTE

Viele Denker des Altertums wie der Neuzeit betonten, dass nur wer sich selbst liebt, indem er „für sich selbst Sorge trägt“, auch andere lieben kann. Denn gelingende Liebe geht von Mitte zu Mitte. Wer sich nicht liebt, ist nicht im Reinen mit sich. Er ruht nicht in seiner Mitte. Die Schwingungen, die von ihm ausgehen, kommen nicht aus dem Kern seiner Persönlichkeit. Die Schwingungen, die bei ihm ankommen, berühren nicht die Tiefe seiner Persönlichkeit. Irgendwann wird das offenbar, und die Beziehung endet, nachdem man den „wahren Charakter“ des anderen kennengelernt hat.

27.12.2022

Die Liebe zu den Menschen entstammt aus dem gelingenden Verhältnis zu sich selbst.

Das war die Auffassung des **Aristoteles**, der sich – wie andere griechische Denker – viel mit der Freundschaft als einer der wichtigsten Erscheinungsformen der Liebe unter den Menschen beschäftigt hat. Er schreibt über sie:

„Das freundschaftliche (liebende) Verhalten zu Menschen, die uns nahestehen, und die bekannten Wesensmerkmale der Freundschaft stammen, wie man annimmt, aus dem Verhältnis des Menschen zu sich selbst. Denn als Freund gilt, wer das Gute oder was als solches erscheint, um der Person des Freundes willen wünscht und tut, oder wer das Dasein und Leben des Freundes um des Freundes willen wünscht, was mit dem Gefühl der Mutter gegenüber dem Kinde vergleichbar ist ... denn der Treffliche (Tugendhafte) ist mit sich selber einig und strebt mit seiner Gesamt-Seele nach Zielen, die nicht auseinanderfallen. Und so wünscht er sich selbst das Gute und was ihm als solches erscheint und vollbringt es – denn der Gute wirkt wesensmäßig und mit Kraft das Gute – und zwar um seines eigenen Selbst willen ...“⁹³

Das Streben „nach Zielen, die nicht auseinanderfallen“ meint, dass einer konsequent nach einem in sich stimmigen und widerspruchsfreien Wertekanon lebt und strebt, so dass Denken, Sprechen, Wollen und Handeln identisch sind. Das ist nicht häufig der Fall, weil viele Menschen nicht das tun, was sie eigentlich für richtig und geboten halten, sondern dem Angenehmen und Bequemen folgen, das kurzfristige Lust verschafft, ohne nachhaltig gut zu tun. Auch sind sie häufig zu bequem und träge, um ihre Vorstellungen vom Leben beharrlich umzusetzen. Der gute Mensch dagegen, so Aristoteles, realisiert das Gute mit all seiner Kraft.

28.12.2022

Der Grund aller Weisheit ist: Glück kommt nur durch Liebe.

Der Ausspruch stammt von **Hermann Hesse**. Er fährt fort:

„Sage ich nun: »Liebe deinen Nächsten«, so ist das schon eine verfälschte Lehre. Es wäre vielleicht viel richtiger zu sagen: »Liebe dich selbst, so wie deinen Nächsten«, und es war vielleicht der Urfehler, dass

⁹³ AN IX 4, 1165 a 1 ff.

MASS UND MITTE

man immer beim Nächsten anfangen wollte. Jedenfalls: das Innerste in uns begehrt Glück, begehrt einen wohlthuenden Zusammenklang mit dem, was außer uns ist. Dieser Klang wird gestört, sobald unser Verhältnis zu irgendeinem Ding ein anderes ist als Liebe, es gibt keine Pflicht des Liebens, es gibt nur eine Pflicht des Glücklichseins. Dazu allein sind wir auf der Welt, und mit aller Pflicht und aller Moral und allen Geboten macht man einander selten glücklich, weil man sich selbst damit nicht glücklich macht. Wenn der Mensch gut sein kann, so kann er es nur, wenn er glücklich ist, wenn er Harmonie in sich hat, also wenn er liebt. Und das Unglück in der Welt und das Unglück bei mir selber kam also daher, dass das Lieben gestört war. Von hier aus wurden mir die Sprüche im Neuen Testament plötzlich wahr und tief: »So ihr nicht werdet wie die Kinder« oder »Das Himmelreich ist inwendig in euch.«⁹⁴

Lieben und gut sein kann nur, wer in sich ausgeglichen und glücklich ist, meint Hesse („wenn er Harmonie in sich hat“). Glücklich ist nur, wer lieben kann. Ist das Verhältnis zu sich selbst gestört, so überträgt sich dies auch auf die Liebe zu einem anderen Menschen oder Ding. Glück ist für Hesse Harmonie, „wohlthuender Zusammenklang“, „Resonanz“ würde der Soziologe Hartmut Rosa sagen. Harmonie aber braucht Zuwendung, Empathie, Verständnis, mithin Liebe im weitesten Sinne.

29.12.2022

Der geliebte Freund ist ein zweites Ich.

Bei **Aristoteles**, für den die Freundschaft eine Form der Liebe und ein wesentlicher Bestandteil eines gelingenden Lebens war, lesen wir:

„Wer so ist (mit sich selbst einig), der wünscht in dauernder Lebensgemeinschaft mit sich selbst zu sein, denn er verwirklicht sie (die Lebensgemeinschaft) mit Freude: das Vergangene ist ihm erfreuliches Gedenken, die Zukunft gute und somit angenehme Erwartung, und in seinem Geiste ist reicher Stoff für nachdenkliche Betrachtung. Schmerz und Freude empfindet er vor allem in der Gemeinschaft mit sich selbst. Denn zu allen Zeiten ist ihm dasselbe unangenehm, dasselbe angenehm, und nicht das eine Mal dies, dann wieder das. Nachträgliches Bedauern ist bei ihm sozusagen gar nicht denkbar. Weil sich nun bei dem Guten jedes der genannten Merkmale in dem Verhältnis zu sich selbst findet, ... (verhält sich der Gute) zu seinem Freunde so wie zu sich selbst - der Freund ist ja ein zweites Ich - ... Die Annahme, es gebe eine solche Freundschaft, ist insofern möglich ... weil der höchste Grad der Freundschaft (zu anderen) dem Verhältnis ähnlich wird, in dem der Mensch zu sich selber steht.“⁹⁵

Der letzte Satz besagt, dass wir in dem Grad zur Liebe (Freundschaft) fähig sind, in dem wir uns selbst lieben und annehmen können. Wer sich selbst liebt, ist mit sich im Reinen, stimmig, „einig mit sich selbst“. In dem, was er denkt, sagt, tut und will, bleibt er sich gleich und ist stets authentisch. Je mehr wir in diesem Sinne in unsere Mitte kommen, umso mehr entwickeln wir

⁹⁴ H. Hesse über die Liebe: <https://www.youtube.com/watch?v=I3e5DfsXMa0&t=197s>

⁹⁵ Aristoteles, Nikomachische Ethik, übersetzt von Franz Dirlmeier, Hamburg 1957, IX 4.

MASS UND MITTE

die Fähigkeit zu lieben. Wir haben ein gesundes Selbstvertrauen, sind ohne Ängste, offen und aufgeschlossen, zugewandt und verständnisvoll.

30.12.2022

Die Liebe bewegt die Menschen zueinander. Die Liebe ist der tiefste Beweggrund der Geschichte.

Das Zitat findet sich bei dem Benediktinerpater **Anselm Grün**. Weiter heißt es dort:

„Die Liebe ist der Urgrund allen Seins. Sie ist in allem präsent. Die Liebe ist auch der Grund des menschlichen Seins ... ein die ganze Existenz des Menschen integrierender Akt. Die Liebe ist also nicht nur eine Forderung. Sie ist vielmehr auch heilsam für den Menschen. Sie macht ihn zu einem ganzen Menschen. Sie verbindet in ihm Herz, Seele und Denken.“⁹⁶

Die Liebe ist danach nicht nur die Grundlage allen Seins, sondern fügt den Menschen auch zu einer Einheit zusammen, macht aus ihm ein harmonisches Ganzes, bei dem Denken, Wollen, Fühlen und Handeln übereinstimmen. Das gilt für die Liebe zu sich selbst ebenso wie zu anderen. Beides bedingt sich wechselseitig. Die Fähigkeit, glücklich zu lieben, hängt von dem Grad der inneren Harmonie ab. Umgekehrt stärken und stabilisieren gelingende Resonanzbeziehungen die innere Ausgeglichenheit, das Selbstwertgefühl und die geistig-seelische Gesundheit und damit auch die körperliche.

31.12.2022

Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben.

Diese häufig geäußerte Feststellung findet sich schon bei **Aristoteles**. Er trifft sie im Zusammenhang mit der Freundschaft, die für ihn eine der wichtigsten Formen von liebender Verbundenheit unter den Menschen war. Dort heißt es auch, dass die tiefe Selbstliebe zur Voraussetzung hat, dass man ein guter, tugendhafter Mensch ist. Er führt aus:

„Da an ihnen (Menschen mit schlechtem Charakter) nichts Liebens-Wertes ist, so können sie kein freundliches Gefühl für sich selbst empfinden. Und so können solche Menschen auch keine Freude und kein Leid in der Gemeinschaft mit sich selbst erleben: es ist (eine Art) Parteinzwist in ihrer Seele ... Denn der Minderwertige steckt voller Komplexe. Man sieht also: der Minderwertige kennt nicht einmal sich selbst gegenüber ein freundschaftliches Gefühl, weil gar nichts Liebens-Wertes an ihm ist. Wenn also ein solcher Zustand so überaus elend ist, so muß man alle Kraft anspannen, um der Schlechtigkeit aus dem Wege zu gehen, und muß versuchen, ein guter Mensch zu sein. Denn nur so kann man zu sich selbst ein freundschaftliches Verhältnis haben und einem anderen Menschen Freund werden.“⁹⁷

⁹⁶ In Hüther Gerald, Hosang Maik, Grün Anselm, Liebe ist die einzige Revolution. Drei Impulse für Kreativität und Potenzialentfaltung, Freiburg im Breisgau 2017, S. 137, 139, mit Verweis auf Gabriel Marcel und Karl Rahner.

⁹⁷ Aristoteles, Nikomachische Ethik, übersetzt von Franz Dirlmeier, Hamburg 1957, IX 4.

MASS UND MITTE

„Minderwertige“ meint Menschen mit schlechtem Charakter, die „mit sich uneins sind“, weil sie keine inneren Werte haben und von ihren maßlosen Begierden beherrscht werden, ohne zu erkennen, dass sie sich damit selbst schädigen. Sie sind in sich zwiespältig („Parteienzwist in ihrer Seele“) und deshalb ist das Selbstverhältnis immer gestört, nach Aristoteles: sie mögen sich selbst nicht. Liebe ist eine (in sich bewegte und dynamische) Harmonie. Sie ist brüchig, wenn zwei Menschen, die sich lieben, in sich selbst keine Harmonie finden. Anders ausgedrückt: In dem Maß, in dem liebende Menschen in sich ausgeglichen und mit sich im Reinen sind, in dem Maß gelingt auch ihre Liebe zueinander.

01.01.2023

Liebe ist der Wunsch des Menschen nach Vereinigung, um seine Einsamkeit und Absonderung zu überwinden.

Bei dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker und Sozialphilosophen **Erich Fromm** ist die Liebe die Sehnsucht, den durch die Geburt herbeigeführten Verlust der Einheit mit einem anderen Menschen und der Natur zu überwinden. In verschiedenen Werken findet sich in unterschiedlichen Formulierungen folgende Kernthese:

„Der Mensch ist (mit der Geburt) aus der Einheit mit der Natur, die die tierische Existenz kennzeichnet, herausgerissen. Da er sowohl über Vernunft als auch über Vorstellungsvermögen verfügt, ist er sich seiner Einsamkeit und Absonderung, seiner Machtlosigkeit und Unwissenheit und der Zufälligkeit seiner Geburt und seines Todes bewusst. Er könnte diesen Zustand keinen Augenblick ertragen, wenn er nicht neue Bindungen an seine Mitmenschen anknüpfen könnte, die die alten, von den Instinkten regulierten ersetzen. ... Sich mit anderen Lebewesen zu vereinigen, zu ihnen in Beziehung zu treten, ist ein gebieterisches Bedürfnis, von dessen Befriedigung die seelische Gesundheit des Menschen abhängt. Dieses Bedürfnis steht hinter allen Erscheinungen, welche die gesamte Skala der intimen menschlichen Beziehungen ausmachen, hinter allen Leidenschaften, die man im weitesten Sinne des Wortes als Liebe bezeichnet.“⁹⁸

Dass der Mensch „aus der Einheit mit der Natur herausgerissen“ wurde, kann auch an jener Eigenschaft liegen, die den Menschen von allen Lebewesen auszeichnet: Verstand und Vernunft. Als der Mensch vom Baum der Erkenntnis aß, wurde er aus dem Paradies verstoßen. Wer von der Vernunft einen falschen Gebrauch macht, indem er sie etwa rein instrumentell zur Befriedigung seiner ausschließlich selbstbezogenen Begierden einsetzt, der schädigt nicht nur seine innere Natur, sondern kann als Menschheit auch ungewollt seine natürlichen Lebensgrundlagen zerstören.

1. Kalenderwoche: Glück

⁹⁸ Fromm, Erich: Wege aus einer kranken Gesellschaft, in Gesamtausgabe Bd. IV, S. 24 f.

MASS UND MITTE

02.01.2023

Glück ist die Frucht einer weisen Lebensführung.

(Sokrates): „Die Weisheit ... ist es ja eben, die durch glückliches Treffen das Glück bildet. ... Die Weisheit also ist überall die Quelle des Glücks. Denn schwerlich wird die Weisheit jemals fehlgehen, vielmehr wird sie notwendig richtig und treffend handeln. Denn sonst würde sie eben aufhören Weisheit zu sein. ... Wer also ein glücklicher Mensch werden will, der muss, wie es scheint, die Güter dieser Art (Besitz) nicht nur besitzen, sondern sie auch gebrauchen; sonst hat er keinerlei Nutzen davon.“⁹⁹

Glück ist für Sokrates nicht etwas, das einem von außen zufällt oder das man besitzt, sondern dass wir uns selbst durch eine weise Lebensführung und den richtigen Gebrauch unseres Besitzes ständig wieder erschaffen („richtig und treffend handeln“). Er identifizierte Weisheit und Glück. Deshalb liebte er die Weisheit und widmete ihr sein ganzes Leben. Obgleich es schon vor ihm Philosophen gab, wird er von vielen als der eigentliche Vater der Philosophie angesehen (griechisch: philein=lieben, sophia=Weisheit). Wer glücklich werden will, das können wir von ihm lernen, der muss über sein Leben nachdenken und sich bemühen, nach den richtigen Werten zu streben und sein ganzes Leben danach auszurichten. Sein Handeln, Wollen, Fühlen und Reden müssen Ausdruck dieser für richtig erkannten inneren Werte und Haltungen sein und darin ihre Wurzel haben.

03.01.2023

In meinem Unglück winkt das Glück.

Die Worte spricht Ödipus in der Tragödie „Ödipus auf Kolonos“ des griechischen Tragikers **Sophokles**. Alle Weisheitslehren der Antike suchten nach den Wegen zu einem glücklichen Leben und erkannten, dass diese dort zu finden seien, wo das scheinbar unvermeidbare Leiden des Menschen am Leben überwunden oder doch vermindert werden könne. Viele entdeckten dabei, dass die meisten unserer Leiden selbstgemacht sind und mit unseren Haltungen, Einstellungen und Perspektiven zu tun haben, mit denen wir auf die Geschehnisse blicken und sie beurteilen. Vieles von dem aber, was auf den ersten Blick wie ein Unglück aussieht, hat bei näherer Betrachtung auch das Potential zu etwas Gutem, etwa weil die weiteren Folgen positive Aspekte enthalten, weil das Geschehen auch als eine Herausforderung, eine Aufgabe, eine Prüfung oder Übung verstanden werden kann, aus deren Bewältigung wir gestärkt und um wichtige Erfahrungen bereichert hervorgehen können; weil wir an scheinbarem Unglück auch wachsen, reifen und an Tiefe gewinnen können. Weil wir die Energie, die in jedem Leiden steckt, positiv wenden und nutzen können. Bei **Konfuzius** heißt es daher, „*der Weise versteht, Unglück in Glück zu verwandeln*“. Auch die Erleuchteten leiden, meint der vietnamesische Buddhist **Thich Nhat Hanh**, sie verstünden aber, „*ihr Leiden in Freude und Mitgefühl zu verwandeln*“. „Für einen guten Menschen“, sagt **Sokrates**, „gibt es kein Übel“. Man könne „alles Schlimme zum Besten

⁹⁹ Platon, Euthydemos 279 f.

MASS UND MITTE

auslegen“, schreibt **Seneca**. Sein Nachfolger **Epiktet** erkennt in dieser Kraft der eigenen Vorstellungen den „Zauberstab des Hermes“: „Berühre damit, was Du willst und es wird golden“.

04.01.2023

Praktiziere täglich Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut und du wirst glücklicher.

Diese Aufforderung ist einer der Grundpfeiler der buddhistischen Lehre. Hören wir den vietnamesischen Mönch **Thich Nhat Hanh**:

„Ein Brahmane fragte Buddha: »Was kann ich tun, um sicherzugehen, dass ich nach meinem Tode wirklich mit Brahma vereint sein werde?« Der Buddha antwortete ihm: »Da Brahma die Quelle der Liebe ist, so musst du, um mit ihm vereint zu sein, die Brahmaviharas praktizieren - Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.« ... Die Brahmaviharas sind vier Bestandteile wirklicher Liebe. Sie werden »unermesslich« genannt, weil sie mit jedem Tag, den du sie praktizierst, wachsen, bis sie schließlich die ganze Welt umfassen. Du wirst dabei glücklicher, und die Menschen um dich herum werden es auch.“

Mit dem Verweis auf den Gott Brahma macht Buddha eine Anleihe beim Hinduismus. Mit den Brahmaviharas, den „vier himmlischen Verweilzuständen“, werden im Buddhismus Meditationsübungen bezeichnet, in denen die vier genannten Qualitäten, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut (Gelassenheit), meditiert werden, so dass sie zu festen Geisteshaltungen verinnerlicht werden. Thich Nhat Hanh verweist darauf, dass diese Haltungen darüber hinaus auch täglich praktiziert werden sollten. Ihre Ausübung macht den Menschen glücklich. Auch im Westen, etwa bei Seneca, wird vielfach die Auffassung vertreten, dass wir Glück nur erreichen, indem wir uns bemühen, das Glück anderer Menschen zu befördern.

05.01.2023

*Glück ist so federleicht,
Nie wirds gefangen.
Unglück so erdenschwer,
Nie wirds umgangen.*

Diese sehr alten Verse aus China halten einige wesentlichen Weisheiten über Glück und Unglück fest. Zum einen, dass niemand Unglück und Leiden vermeiden kann. Zum anderen, dass das Glück etwas Leichtes ist, das man nicht erzwingen kann. Es schenkt sich dem, der es versteht, seinen Lebensweg mit heiterer Gelassenheit und in innerer Unabhängigkeit zu gehen. Wer seine Mitte gefunden hat und in sich ruht, wer an nichts anhaftet, wenig erwartet, sich aber in jedem Moment am Gegenwärtigen und an dem, was gerade geschieht, dankbar erfreuen kann, für den ist das Leben leicht und fügt sich alles zum Glücklichen.

06.01.2023

MASS UND MITTE

Um eines kurzen Glückes willen verlieren sie ein langanhaltendes.

Das ist der Sinn folgender Fabel des griechischen Dichters **Äsop**, der im 6. Jh. v. Chr. gelebt haben soll:

„In einer Vorratskammer war Honig verschüttet worden. Da kamen die Fliegen herbeigeflogen und kosteten davon, und wegen des angenehm süßen Geschmacks konnten sie gar nicht mehr aufhören. Dabei klebten ihre Beine fest, so dass sie außer Stande waren, wieder davon zu fliegen. Während sie so erstickten, sagten sie zueinander: »Wie dumm sind wir doch, dass wir um eines kurzen Genusses willen zu Grunde gehen müssen!«“¹⁰⁰

Ein frühes Gleichnis zum Thema „Anhaften“ und „Pleonexie“, der Krankheit, immer mehr haben zu wollen. Wer seinem Glück „kein Maß zu setzen vermag“ (Pindar) und die Dinge nicht loslassen kann, wenn der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist, der verliert um ein Kleines willen ein viel Größeres.

07.01.2023

Ich genieße vollständig, weil ich weiß, dass ich bald sterben werde. Der Tod ist ein Freund des Lebens.

Bei dem indischen Yogi und Friedensbotschafter im Auftrag der Vereinten Nationen **Sri Sri Ravi Shankar** lesen wir:

„Der Tod ist ein Freund des Lebens. ... Was heißt Tod? Die Vergangenheit loslassen. Stirb jeden Augenblick und du wirst jeden Augenblick geboren. Alle Identitäten der Vergangenheit loslassen, die Vergangenheit als einen Traum sehen, das ist Tod. ... du erkennst, dass sich alles in diesem Universum verändert, alles stirbt. ... Alles, was ich tue, tue ich hundertprozentig. Ich genieße es vollständig, weil ich weiß, dass ich bald sterben werde.“¹⁰¹

Der Tod und das Bewusstsein der eigenen Vergänglichkeit können je nach der Perspektive und inneren Einstellung als ein Unglück oder eine unerschöpfliche Quelle höchster Freude angesehen werden. „In dem Gebrauch unserer Vorstellungen liegt unsere Freiheit, unsere Seelenruhe, unser Wohlbefinden und der gute Fluss des Lebens“, sagte der Stoiker Musonius Rufus.

08.01.2023

Liebe und Verstehen sind die Quellen der Freude und des Lebensglücks.

Thich Nhat Hanh gibt uns einen guten Rat, wie wir die Freude am Leben und das eigene Glück mit einer einfachen Übung fördern können:

¹⁰⁰ Antike Fabeln, herausgegeben von Johannes Irmscher, Berlin und Weimar 1991, S. 50.

¹⁰¹ Sri Sri Ravi Shankar, Die Kunst des Lebens, Ahlerstedt 2011, S. 62, 63 und 70.

MASS UND MITTE

„Nehmen wir uns jeden Tag Zeit, in einer friedlichen Umgebung zu sein, einen Spaziergang in der Natur zu machen, eine Blume anzuschauen oder in den Himmel zu gucken, dann wird diese Schönheit uns durchdringen und unsere Liebe und unsere Freude nähren. Je mehr Freude Sie kultivieren, desto mehr Freude werden Sie spüren und mit anderen teilen. Je mehr Sie verstehen, desto mehr lieben Sie, je mehr Sie lieben, desto mehr verstehen Sie. Beide sind zwei Seiten einer Wirklichkeit. Der Geist der Liebe und der Geist des Verstehens sind ein Geist.“¹⁰²

Die beschriebene Fähigkeit, sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen, setzt voraus, dass wir mit uns ins Reine kommen und unseren Seelenhaushalt aufräumen. Ein zerstreuter, unruhiger und unausgeglichener Mensch, der unter inneren Spannungen und ungelösten Konflikten leidet, wird zu dieser Übung nicht fähig sein. Das wusste Thich Nhat Hanh, denn seine vielen Bücher sind voller Hinweise darauf, wie wir den Weg zu uns selbst in unsere Mitte finden können.

Personen- und Sachregister

Abu Sa'id	(Abu Sa'id-i Abu'l Khair) ca. 978-1049, bedeutender persischer Sufi und Dichter
Aischylos	525-456 v. Chr., neben Sophokles und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter und der älteste, von seinen 90 Stücken sind 7 ganz erhalten
Alberti, Leon Battista	1404-1472, italienischer Humanist, Schriftsteller, Architekt und Wissenschaftler der Renaissance mit vielseitigen Begabungen
Alexander III. der Große	356-323 v. Chr., König der Makedonen, von Aristoteles erzogen, dehnte sein Reich bis an den indischen Subkontinent aus
Alkaios	ca. 630-580 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Mytilene auf Lesbos
Alkidamas	(Alcidamas) 5./4. Jh. v. Chr., griechischer Sophist und Rhetoriker, Schüler des Gorgias
Alkmaion von Kroton	(Alkmeon) ca. 570-500 v. Chr., griechischer Arzt und Naturphilosoph aus Unteritalien, der den Pythagoreern nahestand

¹⁰² Thich Nhat Hanh, Einfach Lieben, München 2016, S. 77 f.

MASS UND MITTE

Anacharsis	um 600 v. Chr., legendärer skythischer Fürst, der zu Bildungszwecken Griechenland bereiste und als kluger Barbar dem Kreis der ‚Sieben Weisen‘ zugerechnet wurde
Anaxagoras	499-428 v. Chr., griechischer Philosoph, bedeutender Vorsokratiker
Ancus Marcius	7. Jh. v. Chr., der Sage nach der vierte König von Rom
Andromache	griechische mythische Frau des von Achilles vor Troja besiegten Hektor
Anselm von Canterbury	ca. 1033-1109, Theologe und Philosoph aus Aosta, dessen ‚ontologischer Gottesbeweis‘ von großer Wirkung auf die Philosophie der Folgezeit war
Antiphon von Athen	5. Jh. v. Chr., antiker Philosoph und Sophist
Antipatros von Tarsos	ca. 200-129 v. Chr., griechischer Philosoph und Oberhaupt der stoischen Schule in Athen
Antisthenes	ca. 445-365 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates und mit Diogenes von Sinope Begründer der kynischen Schule
Apollonios von Tyana	ca. 40-120, umherziehender Philosoph und Wundertäter, von Pythagoras beeinflusst
Arai Hakuseki	1657-1725, japanischer, neokonfuzianischer Gelehrter, Ökonom und Historiker
Aravinda	mythischer indischer König
Archilochos	ca. 680-645 v. Chr., einer der ersten griechischen Lyriker, sein Einfluss auf die spätere Lyrik wird mit dem Homers verglichen
Archimedes	ca. 287-212 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Mathematiker und Physiker der Antike
Archytas von Tarent	5./4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph aus Süditalien und Anhänger des Pythagoras, Freund Platons
Aristippos von Kyrene	(Aristipp) ca. 425-355 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates und Begründer der kyrenaischen Schule
Ariston von Chios	3. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler des Zenon von Kition

MASS UND MITTE

Aristoteles	384-322 v. Chr., neben Platon der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler Platons
Arjuna	mythologische Gestalt und wichtigster Held im indischen Nationalepos Mahabharata
Ataraxia	(Ataraxie) ‚Unerschütterlichkeit‘, seelischer Zustand der Affektlosigkeit und emotionaler Gelassenheit, Seelenruhe
Atman	(Atma) zentraler Begriff der indischen Philosophie für die unzerstörbare, ewige Essenz des Selbst, Geist oder Seele
Atticus, Titus Pomponius	110-32 v. Chr., reicher römischer Ritter und enger Freund Ciceros
Augustinus von Hippo	(Augustin, Aurelius Augustinus) 354-430, bedeutender Kirchenlehrer und Philosoph
Bhagavadgita	(Bhagavad-Gita) indisches philosophisches Lehrgedicht und als Teil des Nationalepos Mahabharata zwischen dem 5. und 2. Jh. v. Chr. entstanden, von herausragender Wirkung bis heute
Bias von Priene	ca. 590-530 v. Chr., einer der ‚Sieben Weisen‘, berühmt durch seine Reden und Überzeugungskraft
Bion von Borysthenes	ca. 335-245 v. Chr., griechischer Philosoph der kynischen Schule, der einige Jahre als Wanderlehrer auftrat
Boethius	(Anicius Manlius Torquatus Severinus) ca. 480-525 n. Chr., römischer Gelehrter, Politiker und Philosoph
Brahma	einer der hinduistischen Hauptgötter
Brahman	zentraler Begriff der indischen Philosophie für ‚Weltseele‘, kosmische Kraft
Brahmane	Angehöriger der obersten Kaste im indischen Kastensystem, in der Antike Lehrer und Priester der Veden
Buddha	Bezeichnung aus dem Sanskrit für einen Erleuchteten, als der historische Buddha begründete Siddhartha Gautama (ca. 563-483 v. Chr.) den Buddhismus
Chilon von Sparta	6. Jh. v. Chr., Magistrat von Sparta und einer der ‚Sieben Weisen‘

MASS UND MITTE

Christina von Schweden	(Kristina von Schweden) 1626-1689, berühmte schwedische Königin
Chrysippos von Soloi	(Chrysipp) ca. 281-208, griechischer Philosoph, Leiter der stoischen Schule
Cicero, Marcus Tullius	108-43 v. Chr., römischer Redner, Politiker, Schriftsteller und Philosoph
Columella	1. Jh., römischer Bürger aus Südspanien, der eines der ersten Bücher über die Landwirtschaft schrieb
Daimonion	bezeichnet in der griechischen Antike einen persönlichen Schutzgeist, Sokrates innere, göttliche Stimme, der er folgte, wo die Vernunft schwieg
Dao	(Tao) grundlegender Begriff des Daoismus, wörtlich ‚Weg‘, im übertragenen Sinne auch ‚rechter Weg‘, Prinzip, Natur, kann auch weitere Bedeutungen haben
Daodejing	(Tao Te King, Tao-te ching) grundlegendes Buch zum Daoismus, das dem Laotse zugeschrieben wird und dessen Entstehungszeit zwischen dem 5. und 3. Jh. v. Chr. liegt
Dareios III.	380-330 v. Chr., persischer König, der von Alexander dem Großen geschlagen wurde
Demetrios von Korinth	1. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph, Kyniker
Demetrios von Phaleron	ca. 350-280 v. Chr., griechischer Philosoph und Politiker, Schüler des Aristoteles
Demokrit	ca. 460-370 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, der mit Leukipp als der Begründer der Atomistik gilt und großen Einfluss auf Aristoteles und Epikur hatte
Demonax	2. Jh., griechischer Philosoph der kynischen Schule
Diogenes Laertius	3. Jh. n. Chr. (?), Philosophiehistoriker
Diogenes von Sinope	ca. 400-323 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und mit Antisthenes Begründer der kynischen Schule
Diogenes von Seleukia	ca. 240-150 v. Chr., griechischer Philosoph aus Babylon, Leiter der stoischen Schule
Diokles von Karystos	4. Jh. v. Chr., griechischer Arzt

MASS UND MITTE

Dion Chrysostomos	(„Goldmund“) ca. 40-120, griechischer Redner und Philosoph, führte ein ärmliches Wanderleben im kynisch-stoischen Geist
Dionysos	griechischer Gott des Weines und der Fruchtbarkeit
Dryden, John	1631-1700, einflussreicher englischer Dichter, Literaturkritiker und Dramatiker
Dschalal ad-Din Muhammad Rumi (Rumi)	1207-1273, einer der bedeutendsten persischen Dichter und Sufis
Durant, William James	(Will Durant) 1885-1981, US-amerikanischer Kulturphilosoph, der gemeinsam mit seiner Frau Ariel in jahrzehntelanger Arbeit eine vielbändige Kulturgeschichte der Menschheit schrieb
Echnaton	(Amenophis IV.), 14. Jh. v. Chr., altägyptischer Pharao, Ehemann der Nofretete, der den Gott Aton in Gestalt der Sonnenscheibe zum Gott erhob
Empedokles	ca. 494-434 v. Chr., griechischer Philosoph aus Akragas in Sizilien, bedeutender Vorsokratiker
Epameinondas	(Epaminondas) ca. 418-362 v. Chr., bedeutender griechischer Staatsmann und Feldherr aus Theben in Böotien
Epicharmos	(Epicharm) ca. 540-460 v. Chr., griechischer Komödiendichter und Verfasser berühmter Sinnsprüche
Epiktet	ca. 50-125, bedeutender Vertreter der späten Stoa, kam als Sklave aus Kleinasien nach Rom, hatte großen Einfluss u.a. auf Mark Aurel und christliche Autoren
Epikur	341-270 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Begründer der epikureischen Schule mit weitreichender Bedeutung für die Ethik bis auf den heutigen Tag
Epikureer	Anhänger der epikureischen Richtung der Philosophie, im allgemeinen Sprachgebrauch auch Verfolger sinnlicher Genüsse, Schlemmer
Erasistratos	3. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Anatom von der Insel Keos
Eudämonie	(Eudaimonia) Glückseligkeit, umfassende Erfüllung aller menschlichen Wünsche

MASS UND MITTE

Euripides	ca. 485-406 v. Chr., neben Aischylos und Sophokles der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 90 Stücken sind 18 ganz erhalten
Eurystheus	mythischer griechischer König von Mykene und Tiryns, der dem Herakles zwölf schier unlösbare Aufgaben stellte, die dieser jedoch erfüllte
Favorinus	1./2. Jh. n. Chr., skeptischer Philosoph aus Arles
Freud, Sigmund	1856-1939, österreichischer Arzt und Psychologe, Begründer der Psychoanalyse und einer der einflussreichsten Denker des 20. Jh.
Gandhi, Mohandas Karamchand (Mahatma Gandhi)	1869-1948, politischer und geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung
Giuliano I. de Medici	1453-1478, Bruder von Lorenzo de Medici
Goethe, Johann Wolfgang	1749-1832, größter deutscher Dichter und Schriftsteller
Gomperz, Theodor	1832-1912, österreichischer Altphilologe und Philosoph
Gorgias	ca. 480-380 v. Chr., neben Protagoras einer der Hauptvertreter der Sophisten
Gracián, Baltasar	1601-1658, spanischer Jesuit und Schriftsteller, dessen Aphorismensammlung ‚Handorakel und Kunst der Weltklugheit‘ Schopenhauer ins Deutsche übersetzt hat
Gryphius, Andreas	1616-1664, deutscher Dichter und Dramatiker des Barock
Guan Yin Hi	(Yin Hi?), taoistischer Weiser des chinesischen Altertums
Guru	ursprünglich religiöser Titel für einen spirituellen Lehrer in Indien, heute Bezeichnung für einen religiösen oder philosophischen Lehrer
Hades	(Aides) in der griechischen Mythologie Ort der Toten, „Unterwelt“
Han Fei	(Han Fe Dse, Han Feizi) ca. 280- 233 v. Chr., bedeutender chinesischer Philosoph
Hedoniker	(Hedonist) Anhänger des Hedonismus, einer philosophische Richtung, als deren Begründer Aristippos gilt und die die Lust als höchstes Gut und Bedingung für Glückseligkeit ansieht

MASS UND MITTE

Hegel, Georg Willhelm Friedrich	1770-1831, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen und Vertreter des Deutschen Idealismus
Heidegger, Martin	1889-1976, einer der einflussreichsten Philosophen des 20. Jh.
Hekaton von Rhodos	ca. 160-90 v. Chr., Stoiker und Schüler des Panaitios
Hektor	griechischer mythischer Held und Heerführer der Trojaner in der Ilias des Homer
Hellenismus	geschichtliche Epoche vom Regierungsantritt Alexanders des Großen im Jahr 336 v. Chr. bis zur Eroberung Ägyptens durch das Römische Reich 30 v. Chr.
Herakles	(Herkules) wegen seiner Körperkräfte verehrter mythischer Nationalheld der Griechen
Hesiod	um 700 v. Chr., griechischer Dichter, dessen Werke neben Homer eine Hauptquelle für die griechische Mythologie darstellen, einer der ersten Verfasser eines Lehrgedichts
Heraklit von Ephesos	(Herakleitos) ca. 550-480 v. Chr., einer der bedeutendsten Vorsokratiker, der bis heute weitreichenden Einfluss ausübte, wegen der aphoristischen Verkürzung seiner Aussagen auch der ‚Dunkle‘ genannt
Herodot	ca. 490-424 v. Chr., griechischer Historiker und Völkerkundler, ‚Vater der Geschichtsschreibung‘ (Cicero)
Hipparchia	geb. um 340 v. Chr., Schwester des griechischen Philosophen Metrokles und Frau des Krates
Hippokrates von Kos	ca. 460-370 v. Chr., bedeutendster Arzt der abendländischen Antike, gilt als Begründer der Medizin als Wissenschaft
Homer	etwa 8. Jh. v. Chr., wohl aus Kleinasien stammender griechischer Dichter, Schöpfer der ‚Ilias‘ und der ‚Odyssee‘, die als der Beginn der europäischen Kultur- und Geistesgeschichte angesehen werden können
Horaz	(Quintus Horatius Flaccus) 65-8 v. Chr., einer der bedeutendsten römischen Dichter
Huai-Nan Dse	(Huainanzi, Huai-Nan Tzu), 180-122 v. Chr., chinesischer Gelehrter
Hue Schih	(Hui Shih, Hui Tzu), 4. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph

MASS UND MITTE

Iamblichos von Chalkis	ca. 245-325, griechischer Philosoph der neuplatonischen Richtung
Tokugawa Ieyasu	1543-1616, japanischer Herrscher, gilt als einer der drei großen Einiger Japans
Idomeneus von Lampsakos	ca. 325-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler Epikurs
Isokrates	436-338 v. Chr., berühmter griechischer Redner und Rhetoriklehrer
Ithaka	Insel an der Westküste Griechenlands und Heimat des Odysseus
Juvenal, Decimus Iunius	ca. 58-138, römischer Satirendichter
Kaibara Ekiken	(Ekken) 1630-1714, japanischer Philosoph der konfuzianischen Richtung
Kalypso	Nymphe aus der griechischen Mythologie, Tochter des Atlas, hielt den Odysseus sieben Jahre lang auf der Insel Ogygia fest
Kant, Immanuel	1724-1804, deutscher Philosoph und einer der bedeutendsten Philosophen überhaupt
Katharsis	bei Aristoteles die Bezeichnung für die emotionale Reinigung durch das Erlebnis von Furcht und Mitleid am Ende einer Tragödienaufführung
Kephalos	5. Jh. v. Chr., griechischer Politiker und Freund des Perikles
Kerkidas von Megalopolis	3. Jh. v. Chr., griechischer Schriftsteller und Politiker
Kleobulos von Lindos	6. Jh. v. Chr., Tyrann von Lindos, dessen Herrschaft später positiv bewertet wurde und der zu den ‚Sieben Weisen‘ gezählt wird
Konfuzius	(Kung-tse, K'ung-tzu, Kongzi) 551-479 v. Chr., größter chinesischer Philosoph, dessen Wirkung bis heute andauert
Krates von Theben	ca. 365-285 v. Chr., griechischer Philosoph, der sein Vermögen verschenke und Kyniker wurde, Schüler des Diogenes von Sinope
Kyniker	Anhänger der kynischen Schule der Philosophie, die im 4. Jh. v. Chr. von Diogenes von Sinope und Antisthenes

MASS UND MITTE

begründet wurde und Bedürfnislosigkeit und persönliche Unabhängigkeit zu ihren wichtigsten Werten zählten

Kyrenaiker	Anhänger der kyrenaischen Schule der Philosophie, die auf Aristippos (4. Jh. v. Chr.) zurückgeht, und für die beherrschter Lustgewinn, aber auch Gelassenheit, Genügsamkeit und Unabhängigkeit erstrebenswerte Ziele waren
Kranz, Walther	1884-1960, deutscher Philologe, mit Hermann Diels Mitherausgeber der Fragmente der Vorsokratiker
Kratylos	5./4. Jh. v. Chr., griechischer Sophist und Vertreter des Relativismus, Anhänger Heraklits, Lehrer Platons
Krishna	Gott des Hinduismus, in der Bhagavadgita Wagenlenker des Arjuna und sein geistiger Lehrer
Kroisos	(Krösus, Croesus) ca. 590-541 v. Chr., lydischer König, der wegen seines Reichtums berühmt war
Kronion	anderer Name für Zeus (siehe dort)
Kyros II.	(Kyros der Große) ca. 580-529 v. Chr., persischer Großkönig
Landino, Christoforo	ca. 1424-1498, italienischer Humanist und Dichter, bedeutender Lehrer
Laotse	(Laozi, Lao-tzu) 6. Jh. v. Chr., legendärer chinesischer Philosoph, dem das Buch Daodejing (Tao Te King) zugeschrieben wird und der als Begründer des Daoismus gilt
Lebensphilosophie	eine im 19. Jh. entstandene philosophische Richtung, die sich als Gegenentwurf zu einem rein naturwissenschaftlichen, einseitig rationalem Denken verstand und Kategorien wie Erlebnis, Verstehen, Kreativität, Geschichtlichkeit ins Zentrum des Denkens rückte
Leukippos	(Leukipp) ca. 5. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph, der mit Demokrit als der Begründer der Atomistik gilt
Liezi	(Liä Dsi, Lieh-tzu) ca. 5. Jh. v. Chr., daoistischer Philosoph, dem das ‚Wahre Buch vom quellenden Urgrund‘ zugeschrieben wird

MASS UND MITTE

Lorenzo de Medici	(il Magnifico, der Prachtige) 1449-1492, italienischer Politiker aus Florenz und bedeutender Förderer der Künste
Lukrez	(Titus Lucretius Carus) ca. 97-55 v. Chr., römischer Dichter und Philosoph, der ein berühmtes Lehrgedicht über die Philosophie Epikurs schrieb (De rerum natura)
Lü Buwei	(Lü Bu We, Lü Pu-wei) ca. 300-235 v. Chr., chinesischer Kaufmann, Politiker und Philosoph, dessen bedeutendes Buch ‚Frühling und Herbst des Lü Buwei‘ Gedanken verschiedener philosophischer Richtungen enthält
Lucilius	(Lucilius Iunior) 1. Jh. v. Chr., römischer Ritter, bekannt durch die Briefe Senecas an ihn
Lysipp	(Lysippos) 4. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Bildhauer
Lü-yuan	(Lu Chiu-yuan, Lu Jiuyuan, Lu Xiangshan) 1139-1193, chinesischer neo-konfuzianischer Philosoph
Mark Aurel	121-180, römischer Kaiser und stoischer Philosoph, dessen ‚Selbstbetrachtungen‘ große Wirkung auf die Nachwelt ausübten
Maximus von Tyros	(Maximus Tyrius), 2. Jh. n. Chr., populärphilosophischer Literat
Menandros	(Menander) ca. 342-290 v. Chr., bedeutender griechischer Komödiendichter, der über einhundert Komödien verfasst hat
Menoikeus	ca. 4./3. Jh. v. Chr., Schüler und Freund Epikurs, nur als Adressat von Briefen Epikurs bekannt
Mentor	kluger Ratgeber in Homers Odyssee und Freund des Odysseus
Menzius	(Mengzi, Meng-Tse, Mong Dsi, Mong Ko) ca. 370-290 v. Chr., chinesischer Philosoph, einer der bedeutendsten Nachfolger des Konfuzius
Metrodoros von Chios	um 400 v. Chr., griechischer Philosoph, der den Skeptikern zugerechnet wird. Er war Schüler Demokrits, an dessen atomistische Naturerklärung er anknüpfte
Metrodoros von Lampsakos	330-277 v. Chr., griechischer Philosoph, Freund und Schüler Epikurs (es gab auch noch einen ionischen Naturphilosophen gleichen Namens, 5. Jh. v. Chr.)

MASS UND MITTE

Monimos von Syrakus	4. Jh. v. Chr., griechischer Kyniker, Schüler von Diogenes und Krates
Montaigne, Michel de	1533-1592, französischer Philosoph, Politiker und Schriftsteller, dessen ‚Essais‘ großen Einfluss auf zahlreiche Philosophen und Schriftsteller hatten
Musonius	(Gaius Musonius Rufus) ca. 30-100, römischer Philosoph der stoischen Richtung
Myson aus Chen	Hauptfigur einer archaischen Fabel über die Weisheit des rechten Augenblicks, wurde später von Platon zu den ‚Sieben Weisen‘ gezählt
Nausiphanes von Teos	ca. 360-300 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler Demokrits und Pyrrhons, Lehrer Epikurs
Nestle, Wilhelm	1865-1959, deutscher Altphilologe und Philosophiehistoriker
Neuplatonismus	spätantike philosophische Schule, die im 3. Jh. entstand, auf den Lehren Platons aufbaut und nachhaltig wirkte
Nietzsche, Friedrich Wilhelm	1844-1900, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen des 19. Jh.
Nossack, Hans Erich	1901-1977, deutscher Schriftsteller
Numenios von Apameia	2. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph und Platoniker
Odysseus	König von Ithaka und mythischer Held der ‚Odyssee‘ des Homer, der erst nach zehnjähriger Belagerung von Troja und einer ebenso langen Irrfahrt in seine Heimat zurückkehrte
Orphische Mysterien	Mysterienkult der altgriechischen Religion der Orphik, die auf den mythischen Sänger Orpheus zurückgeht und seit dem 7. Jh. von Thrakien aus nach Griechenland kam
Ovid	(Publius Ovidius Naso) 43 v. Chr.-17/18 n. Chr., einer der bedeutendsten Dichter der römischen Antike
Pai Chü-i	(Po Chu-i, Bai Juyi) 772-846, chinesischer Dichter der Tang-Dynastie
Pallas Athene	griechische Göttin der Weisheit, der Künste, des Heimes, Tochter des Zeus und Beschützer großer Helden wie Odysseus und Herakles

MASS UND MITTE

Panaitios von Rhodos	ca. 180-110 v. Chr., griechischer Philosoph, der zur Verbreitung des Stoizismus in Rom beitrug
Parmenides von Elea	ca. 540-483 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Vorsokratiker
Patañjali	2. oder 5. Jh. v. Chr., indischer Gelehrter und Verfasser der Yoga-Sutras, der grundlegenden Schrift zur Philosophie und Praxis des Yoga
Periander	7./6. Jh. v. Chr., Tyrann von Korinth und einer der ‚Sieben Weisen‘
Perikles	ca. 490-429 v. Chr., athenischer Politiker und einer der bedeutendsten Staatsmänner der Antike, großer Förderer von Kunst und Kultur
Petrarca	1304-1374, italienischer Dichter und Geschichtsschreiber der Frührenaissance, gilt als Mitbegründer des Humanismus
Phäaken	(Phaiaken) Seefahrervolk der griechischen Mythologie, von der Homer erzählt
Philolaos von Kroton	ca. 5. /4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph der pythagoreischen Richtung
Philon von Alexandria	ca. 15 v. Chr. - 40 n. Chr., jüdischer Philosoph und Theologe
Pindar	(Pindaros) ca. 522-445 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Böotien
Pittakos von Mytilene	ca. 650-570 v. Chr., einer der „Sieben Weisen“
Platon	427-348/347 v. Chr., neben Aristoteles der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler des Sokrates
Plotin	(Plotinos) ca. 205-270, griechischer Philosoph und als Hauptvertreter des Neuplatonismus von weitreichender Wirkung
Plutarch	ca. 45-125, griechischer Schriftsteller von großer Gelehrtheit, dessen philosophische und historische Schriften von weitreichender Wirkung waren
Poseidippos von Pella	ca. 310-240 v. Chr., griechischer Dichter

MASS UND MITTE

Poseidonios	135-51 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Stoiker aus Apameia in Syrien, Geschichtsschreiber und Universalgelehrter
Prodikos	ca. 460-400 v. Chr., bedeutender griechischer Sophist und Lehrer des Euripides
Protagoras	ca. 490-411 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Sophisten
Ptolemaios I. Soter	367-283 v. Chr., General Alexander des Großen, später König von Ägypten
Ptolemaios II. Philadelphos	308-246 v. Chr., Sohn und Nachfolger von Ptolemaios I.
Pyrrhon von Elis	ca. 360-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Begründer der skeptischen Richtung der Philosophie
Pythagoras	ca. 570-500 v. Chr., griechischer Philosoph, der in Unteritalien die philosophische Schule und religiös-ethische Gemeinschaft der Pythagoreer begründete, die nachhaltigen Einfluss hatte, u.a. auf Platon und Aristoteles
Rousseau, Jean-Jacques	1712-1778, französischer Schriftsteller, Philosoph und Pädagoge und geistiger Wegbereiter der französischen Revolution
Rumi	(Dschalal ad-Din Muhammad Rumi) 1207-1273 n. Chr., bedeutender persischer Dichter und Mystiker
Samkhya	(Sankhya) eine der sechs Richtungen der klassischen indischen Philosophie aus sehr alter Zeit, mit dem Yoga verwandt
Sappho	ca. 630-570 v. Chr., eine der bedeutendsten Lyrikerinnen des klassischen Altertums
Schopenhauer, Arthur	1788-1860, bedeutender deutscher Philosoph mit großem Einfluss auf die Nachwelt, Pessimist, Wegbereiter buddhistischer Ideen in Deutschland
Seneca, Lucius Annaeus	ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr., einer der bedeutendsten römischen Philosophen und Stoiker, Erzieher Neros, Staatsmann
Sextus Empiricus	2. Jh., Arzt und Philosoph, Skeptiker

MASS UND MITTE

Shankara	ca. 788-820, einer der bedeutendsten Philosophen Indiens, religiöser Lehrer und einflussreicher Interpret der Veden
Shenzi	(Schen Dse, Shen Tzu, Shen Dao) ca. 4 Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Sieben Weisen	von der Nachwelt so bezeichnete Gruppe hochstehender Persönlichkeiten der griechischen Antike, die im 7. und 6. Jh. v. Chr. durch ihre Weisheitssprüche bekannt wurden
Simonides von Keos	ca. 557-468 v. Chr., bedeutender griechischer Dichter und Lyriker
Skeptiker	Anhänger der skeptischen Schule der Philosophie, die in der Antike auf Pyrrhon zurückgeht und den Zweifel zum Prinzip des Denkens erhebt, indem sie jegliche Erkenntnis in Frage stellt
Snell Bruno	1896-1986, bedeutender dt. Altphilologe
Sokrates	ca. 470-399 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Philosophen, Lehrer des Platon; auf ihn beziehen sich fast alle philosophischen Schulen der griechisch-römischen Antike. Wegen angeblicher Missachtung der Götter und Verführung der Jugend wurde er zum Tode verurteilt und vollzog das Urteil, indem er vorschriftsgemäß Gift trank (Schierlingsbecher)
Solon	ca. 640-560 v. Chr., griechischer Staatsmann und Dichter, einer der ‚Sieben Weisen‘, gab Athen bedeutende Gesetze und Weisheiten
Sophistik	(Sophisten: ‚Weisheitslehrer‘) geistig-erzieherische, philosophische Strömung des 5. und 4. Jh. v. Chr. mit skeptischer und relativistischer Tendenz
Sophokles	ca. 496-406 v. Chr., neben Aischylos und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 123 Stücken sind 7 ganz erhalten
Stilpon	4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph, angesehener Lehrer
Stoiker	Anhänger der stoischen Schule der Philosophie (Stoa), die um 300 v. Chr. durch Zenon von Kition begründet wurde und ein tugendhaftes Leben in Weisheit und Gelassenheit anstrebte

MASS UND MITTE

Subjektivismus	philosophische Richtung, nach der Erkenntnisse und Urteile wesentlich durch das Subjekt geprägt sind, so dass objektiv wahrer Erkenntnis unmöglich oder ungewiss ist
Sufismus	islamische Mystik, deren Anhänger Sufis oder auch Derwische genannt werden, volle Blüte nach dem Auftreten des Propheten Mohammed, häufig Asketen
Surrealisten	Anhänger des Surrealismus, einer Bewegung in der Literatur und bildenden Kunst, die in den zwanziger Jahren des 20. Jh. entstand und dem Traumhaften, Phantastischen, Unbewussten jenseits vernünftiger Logik nachspürte
Teiresias	blinder Prophet aus der griechischen Mythologie
Thales von Milet	ca. 624-547 v. Chr., einer der Sieben Weisen, Mathematiker, Astronom, gilt als der erste griechische Philosoph
Theophrastos von Eresos	371-287 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler und Nachfolger des Aristoteles
Theognis von Megara	ca. 6. Jh. v. Chr., griechischer Dichter, der wegen seiner Spruchdichtungen Berühmtheit erlangte
Thomas von Aquin	ca. 1225-1274, einer der einflussreichsten Philosophen und Theologen des Mittelalters und Hauptvertreter der Scholastik
Thukydides	ca. 460-399 v. Chr., herausragender griechischer Historiker der Antike
Timon von Phleius	ca. 320-230 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler Pyrrhons, Skeptiker
Upanishaden	die bedeutendste Sammlung philosophischer Schriften der Inder und Teil der Veden, wahrscheinlich aus der Zeit zwischen 700 und 200 v. Chr.
Vauvenargues	1715-1747, frz. Philosoph und Schriftsteller, Freund Voltaires, wurde mit seinen Aphorismen einer der großen französischen Moralisten
Vedanta	eine der sechs Richtungen der klassischen indischen Philosophie auf der Grundlage der Veden
Veden	die bedeutendsten heiligen Schriften der Inder, deren philosophischer Schlussteil die Upanishaden bilden, entstanden etwa zwischen 1200-500 v. Chr.

MASS UND MITTE

Vergil	70-19 v. Chr., einer der bedeutendsten Dichter der römischen Antike
Vita contemplativa – Vita activa	Gegensatz von einer betrachtenden und einer aktiv-handelnden Lebenseinstellung
Wang Fu	(Wang Fou) ca. 1./2. Jh. v. Chr., chinesischer Denker, der es vorzog, im Verborgenen zu leben
Wilhelm, Richard	1873-1930, bedeutender deutscher Sinologe, der zahlreiche Texte der altchinesischen Philosophie übersetzte und kommentierte
Wu Daozi	(Wu Tao-tse) ca. 680-760, einer der größten Maler Chinas
Xenophon	ca. 426- 355 v. Chr., Geschichtsschreiber, Schriftsteller und Philosoph, Schüler des Sokrates
Xerxes I.	519-465 v. Chr., persischer Großkönig, historische Niederlagen gegen die Griechen bei Salamis und Plataa
Xie He	(Hsieh Ho) ca. 450-510, chinesischer Maler und Kunsttheoretiker
Xúnzi	(Hsün-Tse, Hsün-Tzu) ca. 298-220 v. Chr., bedeutender chinesischer Philosoph, dessen Lehren dem Konfuzius nahestehen
Yang Hsjung	(Yang Xiong) 53 v. Chr. - 18 n. Chr., chinesischer Philosoph und bedeutender Dichter
Yang Zhu	(Yang Chu, Yang Schu) ca. 3. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph und Daoist
Yin Wen Dse	(Yin Wen) ca. 4. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Yoga	von ‚Joch‘ für ‚anjochen, anspannen, anschirren‘, eine der klassischen Schulen der indischen Philosophie, deren Ursprünge in unvordenkliche Zeiten zurückreichen; sie umfasst geistige und körperliche Übungen
Yoga-Sutra	kurze, einprägsame Lehrtexte zur Philosophie und Praxis des Yoga von Patañjali (ca. 2. Jh. v. Chr.)
Zenon von Kition	ca. 334-263 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler des Kynikers Krates und Begründer der Schule der Stoiker

MASS UND MITTE

Zeus	(Kronion) höchster Gott der Griechen und Vater der Pallas Athene
Zhuangzi	(Chuang-tzu, Dschuang Dsi) ca. 365-290 v. Chr., Daoist und einer der bedeutendsten chinesischen Philosophen, dessen ‚Wahres Buch vom südlichen Blütenland‘ eines der großen Weisheitsbücher der Antike darstellt
Zhu Xi	(Chu Hsi, Dschu Hsi) 1130-1200, einer der bedeutendsten Neokonfuzianer Chinas
Zimmer Heinrich	1890-1943, bedeutender deutscher Indologe, emigrierte 1939 nach England, ein Jahr später in die USA

Literaturverzeichnis und Siglen

A	Aristoteles, Die Nikomachische Ethik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1972, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); gelegentlich wird die übliche Zitierung nach der Ausgabe von Immanuel Bekker hinzugefügt; ‚Ü. D‘ meint die Übersetzung von Dirlmeier, Aristoteles, Nikomachische Ethik, Berlin 1957
AE	Aristoteles, Einführungsschriften, eingeleitet und übertragen von Olof Gigon, Lizenzausgabe des Deutschen Bücherbundes, Stuttgart
AEGY	Fr. W. Freiherr von Bissing, Ägyptische Lebensweisheit, Zürich 1955
AL	Aristoteles-Lexikon, herausgegeben von Otfried Höffe, Stuttgart 2005
AM	Aristoteles, Metaphysik, übersetzt und herausgegeben von Franz F. Schwarz, Reclam, Stuttgart 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
AN	Altchinesische Novellen, übertragen von Franz Kuhn, Leipzig 1979
AP	Aristoteles, Politik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1976, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
AR	Aristoteles, Rhetorik, übersetzt und herausgegeben von Gernot Krapinger, Reclam, Stuttgart 2005, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); gelegentlich wird die übliche Zitierung nach der Ausgabe von Immanuel Bekker hinzugefügt
Au	Augustinus, Bekenntnisse, übersetzt von Joseph Bernhart, Frankfurt am Main 2004, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Abschnitt (zwei arab. Ziff.)
B	Reden des Buddha, aus dem Pâli-Kanon übersetzt von Ilse-Lore Gunsser, Stuttgart 1957

MASS UND MITTE

- Bau Wolfgang Bauer, Geschichte der chinesischen Philosophie, herausgegeben von Hans van Ess, München 2001
- BG Balthasar Gracian, Handorakel und Kunst der Weltklugheit, übersetzt von Arthur Schopenhauer, herausgegeben von Arthur Hübscher, Stuttgart 1975, zitiert nach Abschnitt
- Bh Bhagavadgita, übersetzt von Robert Boxberger, neu bearbeitet und herausgegeben von Helmuth von Glasenapp, Stuttgart 1955, zitiert nach Gesang und Vers
- Bh(M) Bhagavadgita, übersetzt und herausgegeben von Klaus Mylius, Wiesbaden (Leipzig 1979)
- BR Buch der Riten, Sitten und Gebräuche, herausgegeben und übersetzt von Richard Wilhelm, Köln 2007
- Bur Jacob Burckhardt, Griechische Kulturgeschichte, 4 Bände, München 1977, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- C Die Vorsokratiker, übersetzt und eingeleitet von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1968
- Ca Carl Gustav Carus, Die Lebenskunst nach den Inschriften des Tempels zu Delphi, Stuttgart 1968
- Ci Marcus Tullius Cicero, De finibus bonorum et malorum - Über das höchste Gut und das größte Übel, übersetzt und herausgegeben von Harald Merklin, Reclam Stuttgart 1996, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- D Diels, Hermann/Kranz, Walther, Die Fragmente der Vorsokratiker, Berlin 1951/1952, 3 Bände, zitiert nach Kapitel (arab. Ziff.), Abteilung (großer Buchstabe) und Abschnitt (arab. Ziff.)
- De Alexander Demandt, Sokrates antwortet, aus dem ‚Gnomologicum Vaticanum‘ übersetzt von Alexander Demandt, Düsseldorf 2005
- Dem Demokrit, Fragmente zur Ethik, übersetzt von Gred Ibscher, Stuttgart 2007
- Dio Diogenes Laertios, Leben und Meinungen berühmter Philosophen, übersetzt von Otto Apelt, ³Hamburg 1990, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Paragraph (arab. Ziff.)
- Du Will Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, in 25 Bänden, Editions Rencontre Lausanne, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.); Original ‚The Story of Civilization‘, New York 1963 ff., zitiert ‚Story‘, Band (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- EG Epikur, Von der Überwindung der Furcht, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Seite, gelegentlich mit Nr. des Fragments in Klammern
- EL Epikur, Philosophie der Freude, übertragen und Nachwort von Paul M. Laskowsky, Frankfurt am Main 1988
- Ep Epiktet, Unterredungen und Handbüchlein der Moral, herausgegeben von Alexander von Gleichen=Rußwurm; Übersetzung Enk und Conz, zitiert nach Seite sowie Titel, Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- Eu Euripides, Sämtliche Tragödien in zwei Bänden, nach der Übersetzung von J.J. Donner, Stuttgart 1958, zitiert nach Name der Tragödie und Vers

MASS UND MITTE

FM	Die französischen Moralisten, übersetzt und herausgegeben von Fritz Schalk, Bremen/Leipzig ² 1980
Ge	Lutz Geldsetzer, Han-ding Hong, Chinesische Philosophie, Stuttgart 2008
GL	Das Große Lernen (Daxue), herausgegeben von Ralf Moritz, Stuttgart 2003
Go	Theodor Gomperz, Griechische Denker, Reprint der 4. Aufl., Frankfurt am Main 1996, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer; wo Vorwort: röm. Ziff.)
GoeB	Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Adressat und Datum
GoeG	Goethes Gespräche Biedermannsche Ausgabe, herausgegeben von Wolfgang Herwig, München 1998, zitiert nach Band (röm. Ziff., ggf. arab. Ziff. für Teilband) und Seite (arab. Ziff.)
GoeL	Goethes Lebensweisheit, herausgegeben von Emil Ludwig, Berlin 1931
GoeMA	Johann Wolfgang Goethe, Sämtliche Werke nach Epochen seines Schaffens, Münchner Ausgabe, herausgegeben von Karl Richter, München 2006, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
GrL	Griechischer Lyriker, übersetzt und erläutert von Horst Rüdiger, Gütersloh 1967
GrT	Griechische Tragiker, München 1958, zitiert nach Tragiker, Titel der Tragödie und Vers
H	Herodot, übersetzt von A. Hornefer, Stuttgart 1955
Ha	Pierre Hadot, Philosophie als Lebensform, Frankfurt am Main 2002
He	Hegel, Vorlesungen über die Geschichte der Philosophie I-III, Theorie-Werkausgabe Bd. 18-20, Frankfurt am Main 1971, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer)
Hesiod	Sämtliche Werke, übersetzt von Thassilo von Scheffer, Wiesbaden 1947, zitiert nach Werk und Vers
Hi	Hippokrates, Von der heiligen Krankheit und andere ausgewählte Schriften, eingeleitet und übersetzt von Wilhelm Capelle, Zürich 1970
Ho	Quintus Horatius Flaccus, Werke, Leipzig 1984, zitiert nach Seite und in Klammern Werk, ggf. Buch (röm. Ziff.), Abschnitt und Vers (beides arab. Ziff.)
Hö	Klassiker der Philosophie, herausgegeben von Otfried Höffe, München ³ 1994, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
Hom	Homer, Ilias und Odyssee, übersetzt von Johann Heinrich Voss, Wiesbaden, zitiert nach Epos (Il./Od.), Buch und Vers (beides arab. Ziff.)
HomS	Homer, Odyssee, Prosaübersetzung von Wolfgang Schadewaldt, Rowohlt Hamburg 1958
Horn	Christoph Horn, Antike Lebenskunst, München 1998
Hu	Alexander von Humboldt, Südamerikanische Reise, Berlin 1979
IG	I Ging, Text und Materialien, übersetzt von Richard Wilhelm, München ¹⁵ 1988
K VII 1	Konfuzius, Gespräche, herausgegeben und übersetzt von Ralf Moritz, Reclam, Ditzingen 2005, zitiert nach Kap. (röm) und Abschnitt (arab);

MASS UND MITTE

- teilweise wird auf die Übersetzung („Ü.“) von Richard Wilhelm (1910) oder Hans O.H. Stange (1953) oder Ernst Schwarz (1985) zurückgegriffen
- K 8,12 Kungfutse, Schulgespräche, übersetzt von Richard Wilhelm, Düsseldorf-Köln 1961, zitiert nach Kapitel und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
- KaM Immanuel Kant, Die Metaphysik der Sitten, Bd. VIII der Theorie-Werkausgabe, Frankfurt am Main 1968
- Ke Graf Hermann Keyserling, Das Reisetagebuch eines Philosophen, 2 Bände, Darmstadt ⁵1921, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- KP Der Kleine Pauly - Lexikon der Antike, herausgegeben von Konrat Ziegler und Walther Sontheimer, München 1979, zitiert nach Artikel, Band (röm. Ziff.) und Spalte (arab. Ziff.)
- Kr Walther Kranz, Die griechische Philosophie, Leipzig ²1986
- Kra Walther Kranz, Geschichte der griechischen Literatur, Dieterich'sche Verlagsbuchhandlung Leipzig
- LaW Lexikon der alten Welt, 3 Bände, Düsseldorf 2001, zitiert nach Spalte
- Li Liä Dsi, Das wahre Buch vom quellenden Urgrund, übersetzt bei Richard Wilhelm, Düsseldorf 1968, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); Einleitung (arab. Ziff.)
- Lie Liederdichtung und Spruchweisheit der alten Hellenen, ausgewählt und übersetzt von Lorenz Straub, Verlag W. Spemann, Berlin und Stuttgart o.J.
- LöW Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Bern ua 1986
- Lu Georg Luck, Die Weisheit der Hunde, Stuttgart 1997
- Luk Lukrez, Von der Natur der Dinge, übersetzt von Karl Ludwig von Knebel (1831), Frankfurt am Main 1960, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
- Lud Emil Ludwig, Goethe - Geschichte eines Menschen, Bertelsmann Lesering, Hamburg
- Ly Griechische Lyriker, übertragen von Horst Rüdiger, Europäische Bildungsgemeinschaft Verlags-GmbH, Kornwestheim
- M Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übertragen mit einer Einleitung von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1948, zitiert nach Buch und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
- Me Eduard Meyer, Geschichte des Altertums, unveränderter Nachdruck der zuletzt 1952-58 erschienenen Neuauflage in sechs Bänden, Mundus Verlag 2000, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- Mo Michel de Montaigne, Essais, ausgewählt und übersetzt von Herbert Lüthy, Zürich 1953, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Kapitel (arab. Ziff.) und Seite
- Mong Mong Dsi (Mong Ko), übersetzt von Richard Wilhelm, Jena 1916, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Abschnitt (Buchstabe) und Kapitel (arab. Ziffer)
- Ne Die Nachsokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, 2 Bde, Jena 1923, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)

MASS UND MITTE

NG	Wilhelm Nestle, Griechische Geistesgeschichte, Stuttgart ² 1944
NW	Wilhelm Nestle, Griechische Lebensweisheit und Lebenskunst, zusammengestellt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Stuttgart 1949
Nie	Friedrich Nietzsche, Werke in drei Bänden, herausgegeben von Karl Schlechta, München ⁷ 1973, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), dazu nach Schrift und ggf. Nr. des Aphorismus
NS	Die Sokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, Jena 1922
NV	Die Vorsokratiker, ausgewählt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Düsseldorf-Köln 1978
Ov	Publius Ovidius Naso, Metamorphosen, herausgegeben und übersetzt von Erich Rösch, München 1961, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
Pa	Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übertragung von Bettina Bäumer, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern ua ⁷ 1993, zitiert nach Teil (römische Ziffer) und Sutra (arabische Ziffer); wo nur arab. Ziff. wird Einführung oder Kommentar von Deshpande zitiert
Pl	Platon, Sämtliche Werke, herausgegeben von Erich Loewenthal, drei Bände, Köln ⁶ 1969, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
PIA	Platon, Sämtliche Dialoge, herausgegeben von Otto Apelt, sieben Bände, Hamburg 1993, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
PluK	Plutarch, Lebensklugheit und Charakter, aus der ‚Moralia‘, ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Rudolf Schottlaender, Leipzig 1979
PluL	Plutarch, Lebensbeschreibungen, Bd. I-VI, München 1984, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
PluH	Plutarch, Von der Heiterkeit der Seele, herausgegeben und übertragen von Wilhelm Ax, mit einer Einführung Max Pohlenz, Zürich 2000
Po	Max Pohlenz, Gestalten aus Hellas, München 1950
R	Erwin Rohde, Psyche - Seelenkult und Unsterblichkeitsglaube der Griechen, ausgewählt und eingeleitet von Hans Eckstein, Stuttgart 1942
S	Seneca, Philosophische Schriften, übersetzt von Otto Apelt, Wiesbaden 2004, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), ggf. Schrift und Abschnitt; Briefe an Lucilius: ep. und Nr.
Sch	Ernst Schwarz, So sprach der Weise, Chinesisches Gedankengut aus drei Jahrtausenden, übersetzt und herausgegeben von Ernst Schwarz, Berlin 1981
Scha	Wolfgang Schadewaldt, Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen, Tübinger Vorlesungen, 4 Bände, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer), Frankfurt am Main 1978
Sh	Shankara, Das Kleinod der Unterscheidung, Einführung Swami Prabhavananda und Christopher Isherwood, Nachwort Kurt Friedrichs, Bern ua 1981
Sn	Bruno Snell, Leben und Meinungen der Sieben Weisen, München ³ 1952

MASS UND MITTE

SuZ	Heidegger, Sein und Zeit, Tübingen 1927
SW	Will und Ariel Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Südwest Verlag, München 1978
T	Andrei Tarkowski, „Die versiegelte Zeit“, aus dem Russischen von Hans-Joachim Schlegel, Berlin/Frankfurt am Main 1984
Ta	Laotse, Tao te king, übersetzt von Richard Wilhelm, München 1998, zitiert nach Abschnitt; wo aus der Einleitung oder dem Kommentar zitiert wird, nach Seite („S“); „Ü. Mair“ = Tao Te Ching, Übersetzung ins Englische von Victor H. Mair, New York ua 1990; „Ü. Strauß“ = Tao Te King, Victor von Strauß, Zürich 1959
Tac	Tacitus, Agricola, Germania, Dialogus de Oratoribus, übersetzt von Karl Büchner, bearbeitet von Reinhard Häussler, Stuttgart 1985
Th	Theognis, Mimnermos, Phokylides, Frühe griechische Elegien, übersetzt von Dirk Uwe Hansen, Darmstadt 2005, zitiert nach Dichter und Vers
Thu	Thukydides, Der große Krieg, übersetzt von Heinrich Weinstock, Stuttgart 1938
Tr	Anna Trökes, „Das große Yogabuch“, München 2007
Up	Upanishaden, herausgegeben und eingeleitet von Peter Michel, Übersetzung Paul Deussen, Neuausgabe Stuttgart 2007, zitiert nach Seite, in Klammern Seite der 3. Aufl. Leipzig 1938, ferner nach der jeweiligen Upanishad
Ur	Martin Heidegger, Der Ursprung des Kunstwerks, Stuttgart 1977
V	Vergil, Georgica, herausgegeben und übersetzt von Heinrich Naumann, München 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
W	Richard Wilhelm, Kung=Tse Leben und Werk, Stuttgart 1925
We	Josef M. Werle, Epikur für Zeitgenossen, München 2002
Wikipedia	Wikipedia, Internet-Enzyklopädie mit freien Inhalten, http://de.wikipedia.org
Wu	Max Wundt, Geschichte der griechischen Ethik, 2 Bände Leipzig 1911, Neudruck Aalen 1985, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer)
X	Xenophon, Erinnerungen an Sokrates, übersetzt von Rudolf Preiswerk mit einem Nachwort von Walter Burkert, Reclam 1992, zitiert nach Seite sowie Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
Z	Zhuangzi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt von Richard Wilhelm, Neuausgabe Kreuzlingen/München 2006; „Ü. Mair“ = Übersetzung Victor H. Mair, Wandering on the Way, Honolulu 1994
Ze	Eduard Zeller, Die Philosophie der Griechen in ihrer geschichtlichen Entwicklung, 3 Teile in 6 Bänden, Nachdruck der 6. Auflage, Leipzig 1919, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1963, zitiert nach Teil (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
ZeGr	Eduard Zeller, Grundriss der Geschichte der griechischen Philosophie, Leipzig 1893
Zi	Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Frankfurt am Main 1973

MASS UND MITTE