



# Vom glückseligen Leben

Seneca

[www.hoergut-verlag.de](http://www.hoergut-verlag.de)

**Hoergut**  
VERLAG



***Lucius Annaeus Seneca***  
**Vom glückseligen Leben**



© HörGut! Verlag, 2014

## **Inhaltsverzeichnis**

Vom glückseligen Leben 4

I. 4

II. 6

III. 7

IV. 9

V. 10

VI. 11

VII. 12

VIII. 14

IX. 15

X. 16

XI. 18

XII. 19

XIII. 20

XIV. 22

XV. 23

XVI. 25

XVII. 26

XVIII. 28

XX. 30

XXI. 31

XXII. 33

XXIII. 34

XXIV. 36

XXV. 38

XXVI. 40

XXVII. 43

XXVIII. 45

Lucius Annaeus Seneca 46

Mehr vom HörGut! Verlag 48

# Vom glückseligen Leben

## De vita beata

### An den Gallio<sup>1</sup>.

#### I.

(1.) Glückselig zu leben, mein Bruder Gallio, wünschen Alle, aber um zu durchschauen, was es sei, wodurch ein glückseliges Leben bewirkt werde, dazu sind sie zu blödsichtig<sup>2</sup>. Und zu einem glückseligen Leben zu gelangen ist eine so gar nicht leichte Sache, dass Jeder sich um so weiter davon entfernt, je rascher er darauf losgeht, wenn er einmal den Weg verfehlt hat; denn führt dieser nach der entgegengesetzten Seite, so wird gerade die Eile der Grund einer immer größeren Entfernung. Man muss daher zuerst vor Augen stellen, was es sei, worauf man sein Streben richtet; sodann hat man sich darnach<sup>3</sup> umzusehen, auf welchem Wege man am schnellsten dazu gelangen könne, indem man schon auf dem Wege selbst, wenn er nur der rechte ist, einsehen wird, wie viel davon täglich zurückgelegt werde und um wie viel näher man dem Ziele gekommen sei, zu dem uns ein natürliches Verlangen hintreibt. (2.) So lange wir freilich überallhin herumschweifen, keinem Führer folgend, sondern dem verworrenen Gelärme und Geschrei der uns nach ganz verschiedenen Seiten hin Rufenden, wird unser so kurzes Leben unter [stetem] Irregehen verfließen, auch wenn wir uns Tag und Nacht um eine richtige Ansicht bemühen. Daher entscheide man sich, sowohl wohin man wolle, als auf

welchem Wege, und nicht ohne einen kundigen [Führer], der das, worauf wir zuschreiten, [bereits] erforscht hat, weil hier nicht dasselbe Verhältnis statt findet, wie bei den übrigen Reisen. Bei jenen lassen uns ein Fußpfad, den man festhält, und Bewohner [der Gegend], die man befragt, nicht irren, hier aber täuscht gerade der betretenste und besuchteste Weg am meisten. (3.) Deshalb haben wir auf Nichts mehr zu achten, als dass wir nicht nach Art des Viehes der Schar der Vorangehenden folgen, fortwandernd nicht, wo man gehen soll, sondern wo [von Andern] gegangen wird. Und doch verwickelt uns Nichts in größere Übel, als dass wir uns nach dem Gerede der Leute richten, indem wir das für das Beste halten, was mit großer Zustimmung angenommen ist und wovon wir viele Beispiele haben, und dass wir nicht nach Vernunftgründen, sondern nach Beispielen leben: daher jene gewaltige Zusammenhäufung von Leuten, die Einer über den Andern hinfallen. (4.) Was bei einem großen Menschengedränge der Fall ist, wo das Volk sich selbst drückt, dass Niemand fällt, ohne noch einen Andern sich nachzuziehen und die Vordersten den Folgenden verderblich werden, das kannst du im ganzen Leben sich ereignen sehen: Niemand irrt nur für sich allein, sondern er ist auch Grund und Urheber fremden Irrtums. Denn es ist schädlich, sich den Vorangehenden anzuschließen; und während ein Jeder lieber glauben, als nachdenken will, so wird über das Leben nie nachgedacht; immer glaubt man nur [Andern], und ein von Hand zu Hand fortgepflanzter Irrtum lenkt uns und stürzt uns [in's Verderben]; durch fremde Beispiele gehen wir zu Grunde. (5.) Wir werden geheilt werden, sobald wir uns nur vom großen Haufen absondern; so aber steht der Volkshaufe<sup>4</sup>, der Verteidiger seines eigenen Verderbens, der Vernunft feindlich gegenüber. Und so geht es denn wie in den Wahlversammlungen, wo sich dieselben Leute darüber verwundern, dass Einer Prätor<sup>5</sup> geworden, die ihn selbst dazu gemacht haben, wenn sich wandelbare

Volksgunst gedreht hat. Eben dasselbe billigen, eben dasselbe tadeln wir: das ist der Ausgang eines jeden Gerichtes, wobei nach der Mehrzahl entschieden wird.

## II.

(1.) Wenn es sich um ein glückseliges Leben handelt, darfst du mir nicht mit jener Äußerung bei Senatsabstimmungen antworten: »Dieser Teil scheint der größere zu sein«. Denn eben deshalb ist er der Schlimmere. Es steht mit der Sache der Menschheit nicht so gut, dass das Bessere der Mehrzahl gefällt; ein großer Haufe ist ein Beweis vom Schlechtesten. Lass uns daher fragen, was am Besten zu tun sei, nicht was am gewöhnlichsten geschehe, und was uns in den Besitz eines ewigen Glücks setze, nicht was dem großen Haufen, dem schlechtesten Dolmetscher der Wahrheit, genehm sei. Den großen Haufen aber nenne ich eben sowohl die Leute mit Kronen, als die im Flausrock<sup>6</sup>. (2.) Denn ich sehe nicht auf die Farbe der Kleider, womit die Leiber geziert sind; den Augen traue ich nicht [bei einem Urteil] über den Menschen. Ich habe ein besseres und zuverlässigeres Licht, worin ich das Wahre vom Falschen unterscheiden kann. Des Geistes Wert finde [auch] der Geist auf. Wenn dieser einmal Zeit gewinnt sich zu erholen und in sich selbst zurückzuziehen, o wie wird er, von sich selbst gefoltert, sich die Wahrheit gestehen und fragen: »Alles, was ich bisher gethan, möchte ich lieber ungeschehen wissen; wenn ich an Alles zurückdenke, was ich gesprochen habe, so lache ich über Vieles; Alles, was ich gewünscht habe, dünkt<sup>7</sup> mir ein Fluch von Feinden, Alles, was ich gefürchtet, o ihr guten Götter, wie viel leichter [zu ertragen] war es, als das, was ich wünschte? (3.) Mit Vielen habe ich in Feindschaft gelebt und bin aus dem Hasse, wenn es anders unter Schlechten Freundschaft gibt, wieder zur Freundschaft zurückgekehrt; mir selbst [aber] bin ich noch kein Freund. Ich habe mir alle

Mühe gegeben, mich aus der Menge hervorzuhoben und durch irgend ein Talent bemerkbar zu machen; was Anderes habe ich davon, als dass ich mich den Geschossen ausgesetzt und dem Übelwollen gezeigt habe, wo es mich packen könne? Siehst du jene Leute, die deine Beredtsamkeit preisen, deinem Reichtum nachgehen, um deine Gunst buhlen, deine Macht [in den Himmel] erheben? Sie alle sind deine Feinde, oder, was gleich ist, können es sein. Wie groß die Schaar der Bewunderer, so groß ist die der Neider.«

### III.

(1.) Nun so will ich lieber Etwas suchen, was erprobt gut ist und wovon ich einen Genuss habe, nicht womit ich prunken<sup>8</sup> könne; das, was man anschaut, wovor man stehen bleibt, was Einer dem Andern mit Erstaunen zeigt, das glänzt von Außen, inwendig [aber] ist's elend beschaffen. Lass uns [vielmehr] Etwas suchen, das nicht [bloß] dem äußern Scheine nach gut, sondern gehaltvoll, gleichförmig und auf der verborgenen Seite selbst noch schöner ist. Das Lass uns ausfindig machen; und es liegt nicht fern; es wird sich finden lassen; nur muss man wissen, wohin man die Hand ausstrecken soll. Jetzt gehen wir wie im Finstern am Naheliegenden vorüber und stoßen just<sup>9</sup> an das an, was wir sehnlich verlangen. (2.) Doch um dich nicht auf Umwegen herumzuschleppen, will ich die Ansichten Andrer übergehen; denn es wäre zu weitläufig sie aufzuzählen und zu widerlegen. Hier hast du die unsrige. Wenn ich aber sage »die unsrige,« so binde ich mich nicht an Einen von den Häuptern der Stoa<sup>10</sup>; auch ich habe das Recht meine Meinung auszusprechen. Daher werde ich dem Einen beipflichten, einem Andern seine Ansicht im Einzelnen entwickeln heißen; vielleicht werde ich auch, nach allen Andern zum Sprechen aufgefordert, Nichts von dem, was

meine Vorgänger entschieden haben, verwerfen und [bloß] sagen: »Meine Meinung ist außerdem noch folgende.« Inzwischen stimme ich, worin alle Stoiker<sup>11</sup> Eins sind, der Natur bei; von ihr nicht abzuirren und sich nach ihrem Gesetz und Beispiel zu bilden, ist Weisheit. (3.) Glückselig also ist ein Leben, welches mit seiner Natur in Einklang steht; dies aber kann uns nicht anders zu Teil werden, als wenn zuerst der Geist gesund und in beständigem Besitz seiner Gesundheit ist; sodann wenn er kräftig und entschlossen, zudem sittlich rein und geduldig ist, sich den Zeitumständen fügt und für den Körper und alles dazu Gehörige besorgt ist, jedoch ohne Ängstlichkeit; ferner achtsam auf die übrigen Dinge, die zum Leben gehören, ohne Bewunderung irgend eines derselben, bereit die Gaben des Glückes zu benutzen, aber nicht ihnen zu fröhnen<sup>12</sup>. (4.) Du siehst, auch ohne dass ich es hinzufüge, ein, dem müsse [auch] eine beständige Ruhe und Freiheit folgen, da Alles verbannt ist, was uns entweder reizt oder schreckt. Denn an die Stelle der sinnlichen Genüsse und alles dessen, was kleinlich und hinfällig und gerade in seinen Schändlichkeiten unheilbringend ist, tritt eine unendlich große, unerschütterliche und sich gleich bleibende Freude, ferner Friede und Harmonie der Seele und Größe derselben mit Sanftmuth gepaart; alle Rohheit nämlich rührt [nur] aus Schwäche her.

#### IV.

(1.) Der Begriff unseres [höchsten] Gutes lässt sich auch noch anders bestimmen, d.h. der Gedanke bleibt derselbe, wird aber in andere Worte gefasst. Gleichwie ein und dasselbe Heer bald weiter ausgebreitet, bald in's Enge zusammengezogen, und entweder mit eingebogenem Centrum zu einem Halbkreis formiert, oder in gerader Linie aufgestellt wird, wie es aber auch geordnet sei, seine Kraft

und sein Wille für dieselbe Partei zu stehen derselbe bleibt: so kann auch die Begriffsbestimmung des höchsten Gutes bald verbreitert und ausgedehnt, bald zusammengefasst und eingeschränkt werden. (2.) Es wird also ganz dasselbe sein, wenn ich sage: Das höchste Gut ist eine das Zufällige geringschätzende, ihrer Tugend frohe Seele, oder: eine unüberwindliche Kraft der Seele, voll Erfahrung, ruhig im Handeln, reich an Menschenliebe und Sorge für die, mit denen man lebt. Man mag den Begriff auch so bestimmen, dass man denjenigen Menschen einen glückseligen nennt, dem Nichts ein Gut oder ein Übel ist, als eine gute oder schlechte Seele, der ein Verehrer des Sittlichguten ist, dem seine Tugend genügt, den Zufälliges weder erhebt noch nieder schlägt; (3.) der kein größeres Gut kennt, als was er sich selbst geben kann, dem die Verachtung der Wollust ist. Will man noch weiter schweifen, so kann man eben demselben Begriffe noch eine und die andere Form geben, ohne dass der Sinn verletzt oder beeinträchtigt wird. Denn was hindert uns zu sagen, ein glückseliges Leben sei ein freier, hochgesinnter, unerschrockener und standhafter, über Furcht und Begierden erhabener Geist, für den es nur ein Gut gibt, Sittlichkeit, und nur ein Übel, Unsittlichkeit? (4.) Alles Übrige ist ein wertloser Wust<sup>13</sup> von Dingen, die dem glückseligen Leben weder irgend etwas entziehen, noch beifügen, und ohne Vermehrung oder Verminderung des höchsten Gutes kommen und gehen. Wenn dieses eine solche Grundlage hat, dann muss es, mag es wollen oder nicht, ununterbrochne Heiterkeit und hohe und dem Innersten entspringende Freude begleiten, die sich ja [nur] des Ihrigen erfreut und nichts Größeres wünscht, als was [schon] ihr Eigentum ist. Wie sollte dies nicht die kleinlichen, armseligen und unbeharrlichen Triebe des elenden Körpers reichlich aufwiegen? An dem Tage, wo man dem Sinnengenusse unterliegt, wird man auch dem Schmerze unterliegen.