

Epiktet

Handbüchlein der Moral

eGURO

Inhalt

[Erster Teil](#)

[Zweiter Teil](#)

[Impressum](#)

Erster Teil

1

Einige Dinge stehen in unserer Macht, andere hingegen nicht. In unserer Macht sind Urteil, Bestrebung, Begier und Abneigung, mit einem Wort alles das, was Produkt unseres Willens ist. Nicht in unserer Macht sind unser Leib, Besitz, Ehre, Amt, und alles was nicht unser Werk ist. Was in unserer Macht ist, ist seiner Natur gemäß frei, kann nicht verboten oder verhindert werden; was aber nicht in unserer Macht steht, ist knechtisch, kann verwehrt werden, gehört einem anderen zu.

Deshalb bedenke, daß du Hinderung erfahren, in Trauer und Unruhe geraten, ja sogar Götter und Menschen anklagen wirst, wenn du das von Natur Dienstbare für frei und das Fremde für dein eigen ansiehst. Hältst du dagegen für dein Eigentum nur, was wirklich dein eigen ist, und betrachtest das Fremde als fremd, so wird dich niemand jemals zwingen oder hindern; du wirst niemanden anklagen oder beschimpfen, und nicht das geringste mit Widerwillen tun; niemand kann dir schaden; du wirst keinen Feind haben, und nichts, was dir nachteilig sein könnte, wird dir begegnen.

Willst du nun aber nach so großartigen Dingen trachten, so bedenke, daß du sie nicht bloß mit mittelmäßigem Ernste angreifen, sondern manches gänzlich aufgeben, anderes einstweilen hintansetzen mußt. Wenn du jene Dinge erstrebst, gleichzeitig aber in hohen Ämtern stehen oder reich sein willst, so wirst du wahrscheinlich diese letzteren Güter nur um so weniger erreichen, weil du eben zugleich nach den ersteren begehrt. Ganz sicher aber wirst du dasjenige ganz verfehlen, woraus allein Glück und Freiheit entsteht.

Bemühe dich daher, jedem unangenehmen Gedanken damit zu begegnen, daß du sagst: »Du bist nicht das, was du zu sein scheinst (etwas Reelles), sondern bloß ein Gedankending (eine Einbildung).« Alsdann prüfe nach den von dir angenommenen Grundregeln, besonders nach der ersten, ob es zu den in

unserer Macht stehenden Dingen gehöre oder nicht. Gehört es zu den nicht in unserer Macht stehenden, so halte dies Wort bereit: »Es berührt mich nicht.«

2

Mache dir klar, daß die Begierde das Erlangen desjenigen verspricht, was man begehrt, die Abneigung aber nicht in das hineingeraten will, was verabscheut wird, und daß der, welchen seine Begierde täuscht, unglücklich ist, noch unglücklicher aber der, welcher in das gerät, was er nicht leiden kann.

Wenn du nun bloß das verabscheust, was denjenigen Dingen zuwider ist, welche in deiner Macht stehen, so wird dir nichts, was du verabscheuen müßtest, begegnen können. Verabscheust du aber die Krankheit, oder den Tod, oder die Armut, so wirst du unglücklich werden. Gestatte dir daher keine Abneigung gegen alles, was nicht in unserer Macht ist, und laß sie nur gegen das walten, was der Natur der in unserer Macht stehenden Dinge zuwider ist.

Der Begierde aber enthalte dich vorderhand gänzlich. Denn begehrt du etwas, was nicht in unserer Macht ist, so mußt du notwendig das Glück vermissen; von dem aber, was in unserer Macht ist und was zu begehren sich ziemt, weißt du einstweilen noch nichts. Bei allem Begehren und Verabscheuen wende dich nur sanft und gelassen ab und zu.

3

Bei allen erfreulichen, nützlichen und daher von dir geliebten Dingen unterlaß nie, dir klar zu machen, wie sie beschaffen sind, und fange hierbei bei den kleinsten Gütern an. Siehst du einen Krug, so sage dir, daß du einen Krug siehst; dann wirst du nicht in Unruhe geraten, wenn er bricht. Umarmst du dein Kind oder Weib, so sage dir, daß du einen Menschen küssest, so wird dir nicht ungelassen werden, wenn er stirbt.

4

Beginnst du irgendein Werk, so bedenke genau, von welcher Art es sei. Willst du baden gehen, so erwäge zuvor bei dir selbst, was sich alles im Bade zu ereignen pflegt, daß einige sich herausdrängen, andere ungestüm hineinstürzen, einige schimpfen, andere stehlen. Daher wirst du mit größerer Sicherheit die Sache unternehmen, wenn du dir von vornherein sagst: »Ich will baden und dabei meine vernunftgemäßen Entschlüsse behaupten.«

So verfare bei jedem Werke. Dann hast du, wenn sich während des Badens irgendetwas Hinderndes ereignet, sogleich den Gedanken bei der Hand: »Nicht bloß dieses (baden z. B.) wollte ich, sondern auch meinen freien Willen und Charakter bewahren. Ich würde ihn aber nicht behaupten, wenn ich über das, was hier vorgeht, ungehalten sein wollte.«

5

Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen über dieselben beunruhigen die Menschen. So ist der Tod an und für sich nichts Schreckliches, sonst wäre er auch dem Sokrates so vorgekommen; vielmehr ist die vorgefaßte Meinung von ihm, daß er etwas Schreckliches sei, das Schreckhafte. Wir wollen daher, wenn wir von etwas gehindert, beunruhigt oder betrübt werden, niemals andere anklagen, sondern uns selber, nämlich unsere Meinung davon. Seines Unglücks wegen andere anklagen, ist die Art der Ungebildeten, sich selbst, die der Anfänger, noch sich, die der gebildeten und vollständig erzogenen.

6

Sei nicht stolz auf einen Vorzug, der nicht dein eigen ist. Wenn ein Pferd in stolzer Selbsterhebung sagen würde: »Ich bin schön«, so wäre dies erträglich; wenn du aber mit Stolz sprächest: »Ich habe ein schönes Pferd«, so bist du stolz auf des Pferdes Vorzug. Was gehört dir dabei? Die Denkkungsart. Mit Recht wirst