



DAS
HANDBUCH
DES
GLÜCKLICHEN
LEBENS

53

KURZE LEKTIONEN,
UM GUT ZU LEBEN

MASSIMO PIGLIUCCI

MASSIMO PIGLIUCCI

DAS
HANDBUCH
DES
GLÜCKLICHEN
LEBENS

MASSIMO PIGLIUCCI

DAS
HANDBUCH
DES
GLÜCKLICHEN
LEBENS

53

KURZE LEKTIONEN,
UM GUT ZU LEBEN

FBV

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@finanzbuchverlag.de

1. Auflage 2023

© 2023 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 2020 by Massimo Pigliucci. All rights reserved. Die englische Originalausgabe erschien bei Basic Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. unter dem Titel *A Field Guide to a Happy Life. 53 Brief Lessons for Living.*

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Kerstin Brömer

Redaktion: Silke Panten

Korrektur: Dr. Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Karina Braun, in Anlehnung an das Cover der Originalausgabe

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Vaclav P3k, VerisStudio; Shutterstock.com/Mona Monash

Abbildungen Innenteil: © 2021 The Heads of State

Satz: Zerosoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-621-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-171-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-172-9



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

TEIL I	
WARUM ICH AUF DEN PHILOSOPHEN- SKLAVEN SETZE	II
<i>I.1</i>	
Epiktet und ich	13
<i>I.2</i>	
Über dieses Buch	21
<i>I.3</i>	
Einführung in den Stoizismus	23
<i>I.4</i>	
Einführung in die Philosophie von Epiktet.	29
TEIL II	
DER PRAKTISCHE LEITFADEN	39
<i>II.1</i>	
Alles ins rechte Licht rücken Hier lernen Sie die wichtigste und praktischste Lektion von allen	41

<i>II.2</i>	
Übungen zur Korrektur Ihrer Begierden und Abneigungen	
Hier beginnen Sie damit, Ihre wahrscheinlich fehlgeleiteten Begierden und Abneigungen neu auszurichten	45
<i>II.3</i>	
Übungen zum angemessenen Handeln	
Hier trainieren Sie, wie Sie sich anderen Menschen gegenüber gerecht verhalten	77
<i>II.4</i>	
Übungen für ein besseres Urteilsvermögen	
Hier lernen Sie, Ereignisse und Menschen besser beurteilen zu können	95
<i>II.5</i>	
Übungen für ein gutes Leben	
Hier lernen Sie, die Kunst des Lebens zu praktizieren	101
<i>II.6</i>	
Vier Ratschläge von Epiktet	
Hier hören wir dem Meister zu	111
TEIL III	
STOIZISMUS 2.0	113
<i>III.1</i>	
Aktualisierung des Stoizismus	115

III.2

Dies ist nicht das erste Mal und wird auch nicht das letzte Mal sein.	135
---	-----

ANHANG I

Eine konzeptionelle Übersicht über den Unterschied zwischen dem <i>Handbüchlein der Moral</i> und meinem praktischen Leitfaden	139
--	-----

ANHANG II

Eine kommentierte Leseempfehlung zu den Themen Epiktet, antiker Stoizismus und moderner Stoizismus	145
--	-----

<i>Danksagung</i>	151
-------------------------	-----

<i>Der Autor</i>	153
------------------------	-----

<i>Anmerkungen</i>	155
--------------------------	-----

*Für meine Frau Jennifer,
die es mir mit ihrer Liebe und Unterstützung leicht macht,
ein glückliches Leben zu führen.*

TEIL I

WARUM ICH AUF
DEN PHILOSOPHEN-
SKLAVEN SETZE



I.1



EPIKTET UND ICH

Mein Leben hat sich im Herbst 2014 schlagartig zum Besseren verändert.¹ Zumindest begann damals ein einschneidender, positiver Veränderungsprozess, der bis heute anhält. Ausgelöst wurde er dadurch, dass ich zum ersten Mal etwas von einem Philosophen las, von dem ich zuvor noch nie etwas gehört hatte, obwohl er seit etwa 1800 Jahren überaus bekannt war: Epiktet. Die fraglichen Worte lauteten:

Ich muss sterben. Sollte das jetzt der Fall sein, dann sterbe ich eben jetzt; wenn es aber erst später so weit sein sollte, dann werde ich jetzt mein Mittagessen einnehmen, denn die Stunde des Mittagessens ist gekommen – und dem Sterben werde ich mich später zuwenden.²

Das hat mich sprichwörtlich umgehauen. Wer zum Teufel war dieser Kerl aus dem ersten Jahrhundert, der in zwei Sätzen sowohl einen herrlichen Sinn für Humor als auch eine nüchterne Einstellung zum Leben und zum Tod bewies? Wir wissen nicht allzu viel über ihn. Wir kennen nicht einmal seinen richtigen Namen. »Epíktetos« (ἐπίκτητος) bedeutet auf Griechisch schlicht »der Er-

worbene«. Dieser ihm zugewiesene Name rührt daher, dass er ein Sklave war. Geboren wurde er um das Jahr 55 in Hierapolis (dem heutigen Pamukkale im Westen der Türkei), später kaufte ihn Epaphroditos, ein wohlhabender Freigelassener und Sekretär von Kaiser Nero.

Nachdem er nach Rom übersiedelt war, studierte Epiktet die stoische Philosophie bei dem angesehensten Lehrer jener Zeit, Musonius Rufus. Das mag ihm bei einem entscheidenden Ereignis in seinem Leben geholfen haben, nämlich als er verkrüppelt wurde. Origenes erzählt uns, wie Epiktet damit umging:

Könnte man dann nicht Epiktet nehmen, der, als sein Herr ihm das Bein verdrehte, lächelte und ungerührt sagte: »Du wirst mir das Bein brechen«; und als es gebrochen war, fügte er hinzu: »Habe ich dir nicht gesagt, dass du es brechen wirst?«³

Schließlich erhielt Epiktet seine Freiheit und begann, in Rom Philosophie zu lehren. Zunächst lief es nicht allzu gut. Einem seiner Schüler erzählte er von einem Vorfall, der sich ereignet hatte, als er in den Straßen der kaiserlichen Hauptstadt die Philosophie verkündete:

Du läufst Gefahr, dass [jemand] sagt: »Was geht Sie das an, mein Herr? Was haben Sie eigentlich mit mir zu schaffen?« Wenn du dann weiter auf ihn einredest, wird er dir wahrscheinlich auf die Nase schlagen. Ich selbst habe mich früher voller Begeisterung auf solcherlei Gespräche gestürzt, bis ich es einmal mit einer derartigen Reaktion zu tun bekam.⁴