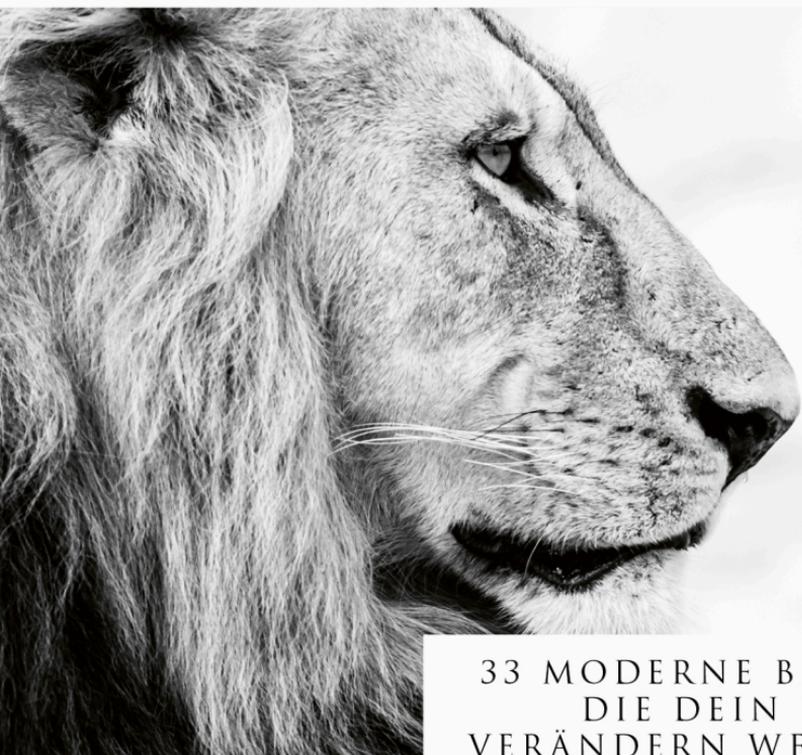


NICLAS LAHMER

BRIEFE  
VON  
SENECA



33 MODERNE BRIEFE,  
DIE DEIN LEBEN  
VERÄNDERN WERDEN

NICLAS LAHMER

BRIEFE VON SENECA

33 MODERNE BRIEFE, DIE DEIN  
LEBEN VERÄNDERN WERDEN



NICLAS LAHMER

BRIEFE  
VON  
SENECA

33 MODERNE BRIEFE, DIE DEIN  
LEBEN VERÄNDERN WERDEN

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Für Fragen und Anregungen:  
[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

Originalausgabe, 1. Auflage 2023

© 2023 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Anne Büntig  
Korrektorat: Manuela Kahle  
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer  
Umschlagabbildung: Chris de Billoot/shutterstock.com  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-712-9  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-373-0  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-374-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: \_\_\_\_\_

***[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)***

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für Leah*  
*Eines Tages wirst du es verstehen*



# INHALT

<b>EINLEITUNG</b> .....	9
<b>BRIEF 1: ÜBER DAS GUTE LEBEN</b> .....	29
<b>BRIEF 2: ÜBER FEHLSCHLÄGE</b> .....	33
<b>BRIEF 3: ÜBER DIE ACHTSAMKEIT</b> .....	37
<b>BRIEF 4: ÜBER DIE FREUNDSCHAFT</b> .....	41
<b>BRIEF 5: ÜBER DIE LIEBE</b> .....	45
<b>BRIEF 6: ÜBER DIE PARTNERSCHAFT</b> .....	49
<b>BRIEF 7: ÜBER DIE VERÄNDERUNG</b> .....	53
<b>BRIEF 8: ÜBER DIE TUGEND</b> .....	57
<b>BRIEF 9: ÜBER DIE MÄSSIGUNG</b> .....	61
<b>BRIEF 10: ÜBER MUT UND STÄRKE</b> .....	65
<b>BRIEF 11: ÜBER DIE WEISHEIT</b> .....	69
<b>BRIEF 12: ÜBER REDLICHE ARBEITEN</b> .....	73
<b>BRIEF 13: ÜBER DEN BESITZ</b> .....	79
<b>BRIEF 14: ÜBER WÜNSCHE</b> .....	83
<b>BRIEF 15: ÜBER ABHÄNGIGKEITEN</b> .....	89
<b>BRIEF 16: ÜBER LEIDENSCHAFTEN</b> .....	93
<b>BRIEF 17: ÜBER REICHTUM UND GELD</b> .....	97

## Inhalt

<b>BRIEF 18: ÜBER DIE KONTROLLE</b> .....	101
<b>BRIEF 19: ÜBER DAS SCHICKSAL</b> .....	105
<b>BRIEF 20: ÜBER DIE DANKBARKEIT</b> .....	109
<b>BRIEF 21: ÜBER DIE BILDUNG</b> .....	113
<b>BRIEF 22: ÜBER DAS EGO</b> .....	117
<b>BRIEF 23: ÜBER DIE FAMILIE</b> .....	121
<b>BRIEF 24: ÜBER DIE MITMENSCHEN</b> .....	125
<b>BRIEF 25: ÜBER FEINDE</b> .....	131
<b>BRIEF 26: ÜBER DEN ZORN</b> .....	137
<b>BRIEF 27: ÜBER DIE ANGST</b> .....	141
<b>BRIEF 28: ÜBER DAS GLÜCK</b> .....	145
<b>BRIEF 29: ÜBER DIE ZEIT</b> .....	149
<b>BRIEF 30: ÜBER DEN TOD</b> .....	153
<b>BRIEF 31: ÜBER DIE TRAUER</b> .....	157
<b>BRIEF 32: ÜBER DAS ALTERN</b> .....	161
<b>BRIEF 33: ÜBER DIE STILLE</b> .....	165
<b>DANKSAGUNG</b> .....	169
<b>QUELLEN</b> .....	171

# EINLEITUNG

»Die Zeit wird kommen, wo unsere Nachkommen sich wundern, da wir so offenbare Dinge nicht gewusst haben.«

*Lucius Annaeus Seneca*

Stellen Sie sich vor, dass Sie einen entfernten Onkel hätten, der für seine Weisheit, seinen Erfolg und seinen großartigen Charakter auf dem gesamten Kontinent berühmt wäre. Nun stellen Sie sich vor, dass dieser Onkel Ihnen regelmäßig Briefe schreibt, in denen er Ihnen seine Prinzipien für ein erfolgreiches, glückliches, gesundes und gutes Leben mitteilt. Der römische Staatsmann und Philosoph Lucius Annaeus Seneca war genau so ein Mann. Seneca wurde ein Jahr nach Christus in Córdoba, einer Stadt im heutigen Spanien, geboren. Er war einer der mächtigsten und reichsten Männer seiner Zeit. Bekannt wurde Seneca aber nicht nur für seine wirtschaftlichen und politischen Erfolge, sondern für seine Reden, seine Philosophie und seine Schriften. Tatsächlich war Seneca einer der berühmtesten Redner und Denker der Antike. Womöglich wurde Seneca überhaupt erst so erfolgreich, weil er seine Prinzipien, die Philosophie der Stoa, in sein Leben integrierte, nach ihnen lebte und sogar nach ihrem Leitbild starb.

Das Leben des Stoikers war zwar von Erfolg, Ruhm und Weisheit geprägt, doch war es gewiss kein leichtes Leben. Seneca litt unter Asthma und chronischer Bronchitis, weshalb er viele Jahre in Ägypten leben musste, wo ein für seine Gesundheit zuträglicheres Klima herrschte. Nachdem Seneca nach Rom zurückgekehrt war, wurde er an den Hof des Kaisers bestellt. Seneca

sollte mit der Aufgabe betraut werden, den jungen Lucius zu unterrichten. Es war im antiken Rom üblich, dass Mitglieder der Oberschicht Philosophen als Privatlehrer für Ihre Nachkommen verpflichteten. So bat Agrippina, die die Chancen für das Amt des Kaisers für ihren unbändigen Sohn Lucius sah, Seneca, den Jungen als Lehrer und Mentor zu unterweisen. Wie wir heute wissen, hatte Seneca keinen großen Erfolg bei Lucius, welcher später als der drakonische Kaiser Nero bekannt wurde. Neros Herrschaft sollte blutrünstig und chaotisch verlaufen. Seneca vermochte es nicht, den zukünftigen Kaiser zu bändigen oder zu erziehen. Neros wahnhaftes und krankes Verhalten hatte den Tod vieler zur Folge. Selbst Seneca konnte die kommenden Gräueltaten Neros nicht vereiteln.

Im Laufe seines Lebens wurde Seneca aus Rom verbannt, in Intrigen am römischen Kaiserhof verwickelt und zuletzt von

**Weder Ruhm noch  
Ehre, Reichtum, Verlust,  
Trauer oder sein Besitz  
übermannten Senecas  
Charakter.**

Kaiser Nero zum Tode verurteilt. Er verlor noch vor der Verbannung seine erste Ehefrau und einen Sohn, und durch die Verbannung seine Titel, seine Ämter, seine Besitztümer und sein Ansehen, auch wenn er diese einige Jahre später wieder zurückerlangte.

Das Großartige an Seneca war jedoch, dass weder Ruhm noch Ehre, Reichtum, Verlust, Trauer oder sein Besitz seinen Charakter übermannten, ihn abhängig werden ließen oder ihn zu Höhenflügen verführten. All diese Dinge vermochten es nicht, sein Ego zu überflügeln und ihn zu korrumpieren. Obwohl Seneca all diese schrecklichen Dinge passierten und er gewiss ein Mann mit Fehlern war, so lebte er doch ein außergewöhnliches Leben, dessen Prinzipien noch heute, gut 2000 Jahre nach ihm, die Menschen inspirieren und begeistern. Trotz all

der Niederlagen und dem Leid, dem er begegnen musste, lebte Seneca ein gutes und erfolgreiches Leben.

Seinem Freund Lucilius schrieb Seneca Dutzende Briefe, in denen er seine Weisheit und die Philosophie der Stoa mit ihm teilte. Auch Marcia, der Tochter des Historikers Cremutius Cordus, schrieb Seneca, nachdem diese ihren Sohn verloren hatte. Seine Trostschriften an Marcia wurden weltberühmt und bieten noch heute aktuellen Rat für den Umgang mit Tod und Trauer. Stell dir nun also vor, dass eine moderne Version Senecas, ein entfernter Onkel, regelmäßig Briefe an dich schreibt, in denen er all sein Wissen und seine Weisheiten mit dir teilt. Weisheiten, die dir dabei helfen können, erfolgreich, wohlhabend, gesund und glücklich zu werden. Dieses Buch ist eine Sammlung von 33 solcher Briefe. Moderne Briefe von Seneca für dich.

Die Kunst des Briefeschreibens scheint in den Jahren des digitalen Fortschritts verloren gegangen zu sein. Wann hast du den letzten persönlichen Brief auf Papier erhalten? Ich meine damit einen Brief, dessen Worte klug und für dich gewählt wurden und die dein Herz bewegen sollten, statt nur von deinen Augen gelesen zu werden. In unserer tweetenden, twitternden und tindernden Welt versuche ich mich dennoch regelmäßig darin, nicht nur eine bloße Kurznachricht zu versenden, sondern stattdessen einen echten Brief zu formulieren.

Wenn ich selbst gelegentlich einmal einen solchen Brief erhalte, erfreue ich mich mehr an ihm, als an einer weiteren kurzen Nachricht auf dem Mobiltelefon. Geht es dir nicht genauso?

Das Wundervolle an Briefen ist die Kürze und Intensität. Bereits auf einigen wenigen Seiten kannst du zu einem bestimmten Thema oder Gedanken Wesentliches fest-

**Das Wundervolle  
an Briefen ist  
die Kürze und  
Intensität.**

halten und teilen. So tat es auch der historische Seneca und so soll es auch dein moderner Seneca für dich tun.

In diesen Briefen bekommst du Antworten auf deine Fragen zu den Themen Wohlstand, Liebe, Verlust, Trauer, Tod und Freundschaft. Auf der einen Seite wirst du mit praktischen und direkt nutzbaren Weisheiten ausgestattet, auf der anderen Seite musst du dafür nicht unzählige dicke Wälzer antiker Philosophen studieren. Du kannst die Briefe Senecas linear lesen, bei dem ersten Brief beginnen und mit dem letzten enden. Du kannst jedoch auch jeweils den Brief herausuchen, der für deine jeweilige Lebenslage gerade am geeignetsten erscheint. Nutze die Briefe Senecas so, wie es dir am besten erscheint.

Obwohl die Briefe in diesem Buch auf den Weisheiten und Schriften einer realen Person beruhen, sind sie doch einem fiktiven Seneca entsprungen. Als Schriftsteller erlaube ich mir, diesen Seneca auch Menschen der Neuzeit zitieren zu lassen oder Stoiker, die vor oder nach ihm gelebt haben. Beispielsweise möchte ich dir die großartigen Worte von Marcus Aurelius, dem Philosophenkönig, einem der erfolgreichsten Stoiker der jemals lebte, nicht vorenthalten. Marcus Aurelius, der im Jahre 121 nach Christus geboren wurde, bewunderte vor allem die Schriften des Stoikers Epiktet, dessen Weisheiten hier ebenfalls ihren Platz finden werden. Seneca war zu Zeiten der Regentschaft von Marcus Aurelius jedoch in Wirklichkeit bereits lange zu Asche zerfallen. Als moderner Schriftsteller sage ich dazu: »Na und?« Mögen sich doch die gelehrten Philosophen über meine historische Großzügigkeit echauffieren.

Senecas Originaltexte umfassen fast 700 Seiten. Ihre Lektüre ist sehr empfehlenswert, aber auch anspruchsvoll. Im vorliegenden Buch möchte ich dir die antiken Weisheiten in moderner Form präsentieren, sodass du sie als Mensch der heutigen

Zeit für deinen persönlichen und beruflichen Erfolg direkt nutzen kannst. Du wirst merken, dass Senecas Philosophie aktueller kaum sein könnte und dir dabei helfen kann, ein wirklich gutes Leben zu führen.

Letztendlich ist mein Ziel, mit diesen Zeilen etwas zu bewegen, Senecas Weisheiten etwas moderner zu präsentieren, zu zeigen, dass seine Worte und Philosophie aktueller kaum sein könnten und dir dabei helfen werden, ein wirklich gutes Leben zu leben, das du eines Tages mit den Worten beenden kannst: »Das war eine endgeile Zeit. Danke.« In unserer heutigen Zeit suchen wir meist Rat bei Freunden, der Familie oder auch bei der entsprechenden modernen Literatur, zu der ich selbst bereits mehrfach beigetragen habe. Ratgeber sind in Mode, keine Frage. Nicht nur weil Sie mit dem Trend der Zeit gehen, sondern weil die Menschen auch heute noch ein gutes Leben führen möchten. Aller digitaler, technologischer und wirtschaftlicher Vorsprung, den wir erlebt haben, hat doch nichts daran geändert, dass wir vor allem eines wollen: Leben! So leben, dass wir eines Tages von uns behaupten können, dass wir ein glückliches und gutes Leben gelebt haben. Vor 2000 Jahren war dies nicht anders. Nur die Art und Weise, wie wir nach diesem ominösen Glück suchen, hat sich verändert. In der Antike gab es einen Studiengang des guten Lebens – wenn man ihn so nennen will. Das mag heute seltsam klingen, aber damals studierten viele Menschen Philosophie.

Mit diesem Studiengang assoziieren wir heute Leute in Korksandalen, die von einer bunten Utopie schwärmen und statt echter Arbeit eher wilden Fantasien nachjagen. Die Vorstellung, Philosophie zu studieren, erscheint den meisten eher abwegig. Tatsächlich brauchen wir gar kein Hochschulstudium, um uns der Philosophie zuzuwenden. Das können wir ne-

ben unserer schulischen Laufbahn, dem Studium, der Ausbildung oder unserem Beruf tun. Das soll jedoch nicht bedeuten, dass ein akademisches Studium der Philosophie Mumpitz wäre. Die Philosophie ist in erster Linie ein Leitfaden, um mit den Widrigkeiten des Lebens gut umzugehen. Das Wort »gut« klingt jedoch sehr allgemein und wenig glanzvoll. Was also meinten die Philosophen der Antike damit, wenn Sie vom guten Leben sprachen? Die Philosophie des guten Lebens hat Zenon von Kition etwa 300 vor Christus ins Leben gerufen. Zenon war ein Kaufmann im antiken Griechenland, der mit seinem Schiff auf einer Geschäftsreise teure Waren transportierte, als sein Schiff sank und all seine Fracht verloren ging. Es gibt verschiedene Quellen, die diesen Hergang in verschiedener Weise darstellen. Die einen schreiben von einem Sturm, die anderen davon, dass Zenon nur vom Untergang seines Schiffes erfuhr, als er selbst bereits in Athen war. Unabhängig von der Anzahl verschiedener Quellen und Geschichten landete Zenon nach dem Verlust all seiner Güter und Waren lebendig in Athen, wo er sich der Philosophie zuwendete. Wahrscheinlich vom Verlust seines Glücks und seines Vermögens geplagt, suchte Zenon nach Antworten auf die Frage nach einem guten Leben.

Es heißt, dass Zenon bereits vor seiner letzten Fahrt mit seinem Schiff das Orakel um Weisheit bat und fragte, wie er ein gutes Leben führen könne. Das Orakel von Delfi soll ihm geantwortet haben: »Um das bestmögliche Leben zu leben, solltest du dich mit den Toten unterhalten.« Zenon suchte daraufhin nach den Weisheiten der Toten in Büchern. Auf diesem Weg erfuhr er von Sokrates und dessen Philosophie. Überrascht und überaus begeistert lief Zenon in eine Buchhandlung und fragte den dortigen Verkäufer nach noch lebenden Männern, die so inspirierend und weise seien wie Sokrates selbst. Der Buch-

händler verwies Zenon an Krates von Theben. Durch ihn lernte Zenon verschiedene philosophische Grundideen und Gedanken kennen. Jahre vergingen, bis Zenon seine eigenen Gedanken über das gute Leben in der Stoa Poikile, einer bemalten Säulenhalle, verkündete. Seine Schüler nannten sich nicht Zenoniker, sondern Stoiker – aufgrund der Säulenhalle Stoa.

Der Stoizismus war somit in Athen begründet und wurde in den darauffolgenden 300 Jahren zu einer der wichtigsten und dominantesten philosophischen Schulen der Antike. Doch erst im antiken Rom fand sie ihren Höhepunkt. Es waren Philosophen wie Musonius Rufus, Epiktet (auch bekannt als Epiktetus), der Kaiser Marcus Aurelius höchstpersönlich und auch Lucius Annaeus Seneca, die den Stoizismus in seine Blütezeit führten. Der Stoizismus war jahrhundertlang eine Philosophie, die sich in allen Schichten der Bevölkerung größter Beliebtheit erfreute. Dies lag vor allem daran, dass jeder Mensch sie anwenden konnte, denn die Ideen der Stoa waren kein lebensfernes, theoretisches Konstrukt.

Epiktet, der den Stoizismus als Sklave kennen lernte, später freigesprochen wurde und eine stoische Schule gründete, ist ein vortreffliches Beispiel für einen großen Mann, der aus der untersten Schicht der römischen Bevölkerung kam. Marcus Aurelius, Kaiser Roms, mächtigster und reichster Mann der damaligen bekannten Welt hingegen ist das Paradebeispiel für einen Mann der Oberschicht, der den Stoizismus als seine persönliche Philosophie betrachtete und durch ihre Anwendung zu Ruhm, Reichtum und Erfolg kam. Es ist die praktische und noch heute höchst relevante Art des Stoizismus, sich mit den Fragen des Lebens auseinanderzusetzen.

**Die Leitideen der Stoiker können uns noch heute dabei helfen, ein hervorragendes Leben zu führen.**

zen und Antworten darauf zu finden, uns zu lehren, was ein gutes Leben ist und wie wir es führen können. Ob ein Leben zu hundert Prozent gemäß den Ideen des Stoizismus gelebt werden kann, ist fraglich. Klar jedoch ist, dass die Leitideen und Prinzipien der Stoiker uns heute noch dabei helfen können, ein hervorragendes Leben zu führen. Für den Stoiker ist ein gutes Leben konträr zur heutigen Lebensweise zu sehen. In unserer modernen Welt haben wir das Maximum zum Erstrebenswerten deklariert. Geprägt von der hellenistischen Philosophie des Hedonismus ist das Ziel des modernen Menschen möglichst viel Komfort, Konsum, Spaß, Liebe, Sex, Geld und Luxus. Schon von klein auf werden wir dazu gedrillt, gute Noten zu bekommen, eine gute Schule zu besuchen, einen guten Abschluss zu machen, zu studieren oder eine gute Ausbildung zu machen, um einen guten Job zu bekommen, mit dem man gutes Geld verdient, um daraufhin gut in das Rentenalter zu kommen.

Für den Stoizismus ist diese Definition von »gut« irrelevant und völlig unsinnig. Obgleich diese Dinge den Stoikern bereits vor 2000 Jahren präsent waren, erschienen sie ihnen dennoch überflüssig für ein gutes Leben. Epiktet etwa meinte, dass alles, was wir für ein gutes Leben brauchen, von uns ausgehe. Schließlich sind es unsere Handlungen, die unser Leben und unsere Ergebnisse bestimmen. So banal es auch klingen mag, aber für die Taten und Handlungen anderer Menschen können wir nichts. Sie liegen außerhalb unserer Kontrolle. Epiktet sprach von der sogenannten Dichotomie der Kontrolle. Demnach liegen alle Dinge dieser Welt entweder außerhalb oder innerhalb unserer Kontrolle. Legen wir unseren Fokus auf all die Dinge, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, lenkt uns das ab und lässt uns unglücklich, frustriert und depressiv zurück. Der Philosoph lehrte seine Schüler, sich nur auf die Dinge im Leben