’ΕΓΧΕΙΡΊΔΙΟΝ

Enchiridion

Handbuch der Stoiker

Epiktet

Epiktet lebte etwa in den Jahren 50-130 n. Chr. und war anfangs als Sklave, später als Philosoph bekannt. Der Name Epiktet bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie »der hinzu Erworbene«. Epiktet zählt, neben Seneca und Marcus Aurelius, zu den prägendsten Denkern des Stoizismus. Trotz seinem beträchtlichen Ruhm sowie einflussreichen Freunden und Schülern lebte er so einfach und bescheiden, dass seine Unterkunft in Rom weder Schloss noch Riegel besaß.

Seine schlichten und pragmatischen Lehren von der inneren Freiheit, durch die Unabhängigkeit zu allem Äußeren, trieben ihn und seine Anhänger schließlich ins kaiserliche Exil nach Griechenland, wo Epiktet bis zu seinem Tod lebte und lehrte. Für die Stoiker liegt der Schlüssel zum Glück im tugendhaften Sein sowie im Verständnis und der Anpassung an die natürliche Ordnung der Welt (Logos). Wie in einem Theaterstück: Alles, was wir tun können, ist die uns zugewiesene Rolle, bestmöglich zu spielen. Die stoischen Tugenden sind Mut, Weisheit, Gerechtigkeit und Mäßigung.

Wie viele der alten Philosophen, so hat auch Epiktet selbst keine Schriften hinterlassen. Das meiste, das wir von ihm und seinen Lehren wissen, stammt aus den Aufzeichnungen von einem seiner Schüler - Lucius Flavius Arrianus. Dieses Handbuch, das Enchiridion, ist Arrianus persönliche Zusammenfassung all seiner Notizen und Lehren von Epiktet. Die in diesem Büchlein beschriebenen Blickwinkel dienen als Anleitung zu Gleichmut und Gelassenheit.

Der griechische Begriff »Enchiridion« bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie »griffbereit« oder »zur Hand haben«. In Bezug auf ein Buch ergibt sich damit die klassische Übersetzung »Handbuch«. Gleichzeitig stand der Begriff früher auch für einen am Gürtel hängenden, stets zugriffsbereiten und immer mitgeführten Dolch. Auf Epiktets Enchiridion passen beide Bezeichnungen hervorragend. Das kleine Handbuch der stoischen Lebensführung ist so schneidend und pointiert, so zielgerichtet und treffend - wie ein scharfer Dolch.

Inhalt

01. Macht und Kontrolle 7
02. Begehren und Vermeiden 9
03. Die wahre Natur erkennen 10
04. Der Natur gemäß verhalten 11
05. Den Blickwinkel anpassen 12
06. Was wirklich uns gehört 13
07. Wenn das Leben ruft 14
08. Liebe dein Schicksal 15
09. Hindernisse Aberkennen 16
10. Gegenkräfte nutzen 17
11. Von Eigentum lösen 18
12. Der Preis von Gelassenheit 19
13. Inneres statt Äußeres 20
14. Ohne Anspruch sein 21
15. Göttliche Gelassenheit 22
16. Kummer und Mitleid 23
17. Spiele deine Rolle 24
18. Glück in deinen Händen 25
19. Der Weg zur Freiheit 26
20. Mit Provokation umgehen 27
21. Begehren überkommen 28
22. Bleibe deinen Werten treu 29
23. Handle nur für dich 30
24. Ausflüchte ablegen 31
25. Der Preis von Ehren 33
26. Das Maß der Allgemeinheit 35

27. Gutmütigkeit der Natur 36
28. Beherrsche deinen Geist 37
29. Abwägen und entscheiden 38
30. Soziale Pflichten achten 41
31. Tugend ist Frömmigkeit 42
32. Mut und Vernunft 44
33. Eigener Verhaltenskodex 46
34. Verlangen Beherrschen 50
35. Aufrechte Courage 51
36. Das rechte Maß bedenken 52
37. Wähle deine Rolle weise 53
38. Reinheit des Geistes bewahren 54
39. Maßlosigkeit zügeln 55
40. Selbsttreue und Integrität 56
41. Den Geist trainieren 57
42. Rechte Duldsamkeit 58
43. Halte Dinge passend fest 59
44. Was wirklich besser ist 60
45. Bei Tatsachen bleiben 61
46. Vorleben statt Predigen 62
47. Prahle nicht mit Können 63
48. Verhalten eines Wachsenden 64
49. Theorie und Praxis 65
50. Halte dich an dein Gesetz 66
51. Warte nicht länger 67
52. Leben ist wichtiger als Reden 68
53. Lehrsätze als Leuchtturm 69

01. Macht und Kontrolle

Einige Dinge stehen in unserer Macht, andere nicht. Dinge, die in unserer Macht stehen, sind Erwartungen, Intentionen, Verlangen, Abneigungen und, mit einem Satz, alles, was unserem eigenen Tun entspringt. Dinge, die nicht in unserer Macht stehen, sind unser Körper, unser Eigentum, unser Ruf, unsere Stellung und, mit einem Satz, alles, was nicht unserem eigenen Tun entspringt.

Die Dinge, die in unserer Macht stehen, sind von Natur aus frei, ungebunden und ungehindert. Die Dinge aber, die nicht in unserer Macht stehen, sind schwach, unfrei und abhängig. Sie gehören nicht uns. Denke also daran: Wenn du annimmst, dass die Dinge, die von Natur aus unfrei sind, frei sind, und dass das, was nicht dir gehört, dein Eigentum ist, dann wirst du auf Hindernisse stoßen. Du wirst klagen, du wirst aufgewühlt sein und du wirst Götter und Menschen für schuldig erklären.

Wenn du aber nur das für dein Eigen hältst, was dein Eigen ist, und das, was nicht dir gehört, als das erkennst, was es wirklich ist, dann wird dich niemand jemals zwingen oder zurückhalten können. Du wirst niemanden tadeln oder anklagen und du wirst nichts gegen deinen Willen tun. Niemand wird dich verletzen können, du wirst keine Feinde haben und kein Leid kann dir geschehen.

Wenn du also auf solch große Dinge abzielst, denke daran, dass du dich nicht, auch nicht mit nur einer leichten Tendenz, zum Erreichen geringerer Dinge hinreißen lassen darfst. Vielmehr musst du einige Dinge ganz aufgeben und die anderen vorerst zurückstellen. Willst du aber beides haben, das wahrlich Große UND Macht und Reichtum, so wirst du nicht einmal Letzteres erlangen - weil du auch Ersteres anstrebst. Das Erstere aber, durch das allein Glück und Freiheit zu erlangen sind, wirst du gewiss verfehlen.

Arbeite also daran, jedem schädlichen Gedanken wie folgt zu begegnen: »Du bist nur eine mögliche Vorstellung, und nicht unbedingt das, was du zu sein vorgibst.« Und dann prüfe diese Vorstellung, nach allen Regeln, die du hast, vor allem danach, ob sie sich auf Dinge bezieht, die deiner Kontrolle unterliegen, oder auf Dinge, die deiner Kontrolle nicht unterliegen. Wenn sich der Gedanke, die Vorstellung, auf etwas bezieht, das nicht in deiner Macht steht, dann sei bereit zu sagen: »Das ist wohl nichts für mich.«

02. Begehren und Vermeiden

Erinnere dich daran, dass der Wunsch die Erreichung dessen verspricht, was du begehrst, und die Abneigung die Vermeidung dessen, was du ablehnst. Wer jedoch das Objekt seiner Begierde nicht erreicht, ist enttäuscht, und wer sich das Objekt seiner Abneigung zuzieht, ist unglücklich. Wenn du also deine Abneigung lediglich auf die Dinge beschränkst, die wider der Natur sind, die du also selbst unter Kontrolle hast, so wirst du nie etwas erleiden müssen, dem du abgeneigt bist.

Wenn du aber eine Abneigung gegen Krankheit, Tod oder Armut hast, so wirst du unglücklich werden. Gib also all deine Abneigung gegenüber Dingen auf, die nicht deiner Kontrolle unterliegen, und übertrage sie auf Dinge, die wider der Natur sind und wider dem, was deiner Kontrolle unterliegt. Denn wenn du etwas ablehnst oder begehrst, das nicht in deiner Macht steht, so wirst du zwingenderweise enttäuscht werden.

Von den Dingen, die deiner Kontrolle unterliegen, und vom rechten Begehren, weißt du gewiss erst wenig, doch wirst du manches verfolgen und vermeiden müssen, darum tue dies, mit äußerster Besonnenheit, Gelassenheit und Mäßigung!

03. Die wahre Natur erkennen

Bei allen Dingen, die dir Freude bereiten, die dir nützlich sind oder die du liebst, denke daran, dir zu vergegenwärtigen, welcher Natur diese Dinge sind, angefangen bei den Unbedeutendsten. Wenn du zum Beispiel einen bestimmten Tonkrug magst, sage dir: »Es ist ein Tonkrug, den ich mag.« Wenn er dann zerbricht, wirst du nicht aufgewühlt sein. Wenn du dein Kind oder deinen Partner küsst, erkenne, dass es ein Mensch ist, den du küsst, so wirst du nicht enttäuscht sein, wenn er denn mal stirbt.

04. Der Natur gemäß verhalten

Wenn du etwas tust, dann erinnere dich daran, welcher Art und Weise die Handlung ist. Wenn du zum Beispiel baden gehst, dann stelle dir die Dinge vor, die normalerweise in Badehäusern passieren: Manche Leute spritzen mit Wasser, manche schubsen, manche schimpfen, und manche stehlen. Du gehst also besonnen vor, wenn du dir sagst: »Ich werde jetzt baden gehen und meinen Geist in einem naturgemäßen Zustand halten.«

Und so verhält es sich auch mit jeder anderen Handlung. Wenn sich dann beim Baden irgendein Ärgernis ergibt, so sage dir: »Ich wollte nicht nur baden, sondern auch meinen Geist in einem Zustand halten, der der Natur entspricht, und ich werde ihn nicht aufrechterhalten, wenn ich mich an Dingen störe, die natürlich geschehen.«

05. Den Blickwinkel anpassen

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile, die sie sich über diese bilden. Der Tod zum Beispiel ist nicht schrecklich, sonst wäre er auch Sokrates so vorgekommen. Der Schrecken besteht darin, dass wir uns vom Tode vorstellen, dass er schrecklich ist. Wenn wir also befangen, beunruhigt oder betrübt werden, sollten wir das niemals anderen zuschreiben, sondern nur uns selbst, das heißt unseren eigenen Ansichten und Betrachtungsweisen.

Ein Ahnungsloser schiebt die Schuld an seinem schlechten Zustand auf andere. Jemand, der gerade erst anfängt zu erkennen, schiebt die Schuld auf sich selbst. Der wahrlich Verständige gibt weder sich selbst noch anderen die Schuld.

06. Was wirklich uns gehört

Sei nicht stolz auf Leistungen, die nicht deine eigenen sind. Wenn ein Pferd hochmütig wäre und sagen würde: »Ich bin schön«, dann wäre das noch tragbar. Wenn aber du stolz bist und sagst: »Ich habe ein schönes Pferd«, dann sei dir bewusst, dass du auf etwas stolz bist, das in Wirklichkeit nur das Gut des Pferdes ist.

Was dein eigenes Gut ist? Nur deine Reaktion auf die äußeren Erscheinungen der Dinge. Wenn du dich also in Reaktion auf die Erscheinungen der Dinge und Geschehnisse, der Natur gemäß verhältst, dann kannst du mit Recht stolz auf dich sein, denn du bist stolz auf etwas Gutes, das tatsächlich dir gehört.

Ende der Leseprobe

Für alles Weitere:

www.adrean.de

 © 2025 Adrean Liegel