

1 Einleitung

Aus freiem Willen bemühe Dich,
aus freiem Willen übe sorgfältig.
All dies sollst Du in Liebe pflegen.
So wirst Du auf dem Weg zur
Göttlichen Vollkommenheit wandeln.

Pythagoras

Senecas Schriften polarisieren bis heute seine Leser.¹ Die Spanne reicht von der Hochschätzung seiner philosophischen Texte bis hin zur kompletten Ablehnung, ihn überhaupt als Philosoph benennen zu wollen. Zwei negative Einschätzungen sollen hier als Beispiel genügen:² G. W. F. Hegel schreibt in seinen Vorlesungen über die Geschichte der Philosophie (1818): „*In Seneca ist mehr Brast und Bombast moralischer Reflexion als wahrhafte Gediegenheit*“ und Paul Rabbow sagt einhundert Jahre später über Seneca:

„Er (Seneca) ist insbesondere ein Meister jener schillernden Gedankenführung, die in einem fast unmerklichen, aber unaufhaltsamen Weitergleiten einen Gedanken in den anderen hinüberfließen und hinüberspielen lässt, keinen Einschnitt, keine Fuge, kaum einen Übergang kenntlich macht und den Leser, der auf diesem lebhaft bewegten Gedankenfluß angenehm dahingewiegt wird, gar nicht dazu kommen läßt, an einem Haltepunkt das Woher und Wohin der Argumentation prüfend zu überblicken.“³

Paul Rabbows Aussage ist aus der von ihm erwarteten Logik einer philosophischen Lehre bzw. den erwarteten Hinweisen auf die von Seneca benutzten Quellen nicht von der Hand zu weisen, und Hegel fehlte in der gesamten römischen Philosophie das spekulative Moment, um diese als Philosophie überhaupt anerkennen zu können.⁴ Doch entspricht diese moderne Auslegung

¹Seneca galt bereits in der Antike als umstritten. Vgl. hierzu Trillitzsch, W.: Seneca im literarischen Urteil der Antike. Darstellung und Sammlung der Zeugnisse. Amsterdam 1972, I-II.

²Ausführlicher zu diesem Thema: Hadot, I: Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung. Berlin 1969, S. 2ff. und Soerensen, Villy: Seneca. Ein Humanist an Neros Hof. München 1985², S. 289ff.

³Rabbow, Paul: Antike Schriften über Seelenheilung und Seelenleitung – auf ihre Quellen untersucht –. Berlin 1914, S. 110.

⁴Hegel schreibt in seinen „Vorlesungen über die Geschichte der Philosophie“ Stuttgart 1959 (XIV, 435) über die stoisch-römische Philosophie: [...] *diese Philosophie, die [...] wie bei Seneca und den späteren Stoikern, einem Epiktet, Antonin – eigentlich das spekulative Interesse ganz verloren und mehr eine rhetorische und paränetische Wendung nahm [...].*

von Philosophie der antiken Auffassung? Beschränkte sich die antike griechische Philosophie allein auf unterschiedliche Lehren? Kennzeichnete die antiken Philosophen von den Vorsokratikern bis zu Plotin nicht schon immer eine besondere Lebensform und suchten obige Autoren in Senecas Texten nicht etwas, was dieser gar nicht leisten wollte?

Die vorliegende Arbeit möchte am Beispiel von Senecas Texten zeigen, dass die Antike neben ihren unterschiedlichen philosophischen Lehren eine Übungspraxis kannte, Übungen, die letztlich – und so es denn gelang – zum gelingenden Leben führten. Es sind diese Übungen, die Seneca – und mit ihm die gesamte römisch-stoische Philosophie – in ihren Texten in den Vordergrund stellen.⁵ Seneca geht es vorrangig weder um die Vermittlung einer Lehre noch um die genaue Darstellung bestimmter Quellen, die er noch dazu an nicht wenigen Stellen für seine Zwecke „korrigiert“.⁶ Er will dem Menschen die Mittel an die Hand geben, die es dem Einzelnen ermöglichen, aus seinem Leben ein gelingendes zu machen.⁷ Er selbst weiß sehr genau, dass er einen schwierigen Weg aufzeichnet, und seine suggestive Schreibweise diene vor allem der Motivation, um den Übenden auf dem schwierigen Weg zu halten. Will Seneca seinem Anspruch als Seelenführer genügen – und diese Qualifikation wird ihm von niemandem abgesprochen – so müssten seine Ausführungen Techniken oder Praktiken beinhalten, die zu einer anderen Lebensform bzw. Lebensauffassung führen. Sie müssten eine Struktur beinhalten, die nicht der Logik einer Lehre, sondern der Logik von Übungen folgt. *Handeln lehrt die Philosophie, nicht reden*, fordert Seneca explizit in ep. 20.2 und implizit in allen seinen Schriften.⁸ Seneca versteht unter dem Begriff der Philosophie eine Lebenskunst, eine *ars vivendi*. Für ihn ist die Weisheit eine Kunst des Lebens.⁹ In ep. 9.39 stellt er die rhetorische Frage: *Ist die Philosophie nicht das Gesetz der Lebensführung?*

⁵Für den Begriff der Übungen werde ich im Folgenden auch die vom Lateinischen oder Griechischen entlehnte Übersetzung heranziehen, also Exerzitien (lat. *exercitatio* = Übung), Meditationen (lat. *meditari* = einüben) oder *Askese* (griech. ἀσκησις = etwas einüben).

⁶Vgl. hierzu die Untersuchung von Bogun, Volker: Die außerrömische Geschichte in den Werken Senecas. Köln. Univ. Diss. 1968.

⁷In seinen *Naturales Questiones* sagt er in VI 32.1: *Mir liegt nämlich mehr daran, dass das Menschengemüt stabil wird, als dass es wissenschaftlich gebildet wird. Das eine ist jedoch ohne das andere unmöglich. Denn die seelische Konstanz kommt nur aus vollkommener Wissenschaft, aus der Theoria der Natur.* Zitiert in der Übersetzung von O. und E. Schönberger, Stuttgart 1998.

⁸Vgl. auch: *Epistulae morales ad Lucilium*: epp.16.3; 24.15; 75.8. Für die Übersetzung der Zitate aus den *Epistulae morales* orientiere ich mich an der zweisprachigen Reclam-Ausgabe der Briefe von R. Rauthe und weiteren Autoren. Stuttgart 1977-2000.

⁹Vgl. ep. 95.7: *„Wenn andere Künste“ heißt es, „sich mit Weisungen zufrieden geben, wird es auch die Weisheit tun; denn auch sie ist eine Kunst, nämlich die des Lebens.* Vgl. auch ep. 90.44: *Sittliche Vollkommenheit ist kein Geschenk der Natur: eine Kunst ist es, gut zu werden.*

Wenn wir heute von Philosophie als Wissenschaft sprechen, so verstehen wir darunter im Allgemeinen die kontrovers diskutierte und auf ihre Gültigkeit bzw. Einsichtigkeit oder Praktikabilität überprüfte bestehende Lehre, die dann ggf. um neue Denkweisen bereichert wird, um so der Anschauung moderner Menschen eher gerecht zu werden. Dabei lässt sich feststellen, dass die spekulative Philosophie im Verlauf der Geschichte eine höhere Wertschätzung erfahren hat als die praktische Philosophie. Mit dem modernen Blick auf die Philosophie wird man persönlich zu praktizierende Übungen nicht zum Bereich dieser Wissenschaft zählen, und aus dieser Perspektive könnte man den Äußerungen Hegels oder Rabbows durchaus zustimmen. Anzeichen für diese „moderne“ Entwicklung von Philosophie stellte Seneca bereits zu seiner Zeit fest, und in seiner Kritik oder auch Polemik gegen diese Einschätzung von Philosophie machte er auch vor der eigenen Schule nicht Halt.¹⁰

Für Seneca liegt der Wert der Philosophie vor allem in den von ihr bereitgestellten Heilmitteln, die, wenn konsequent angewandt, und so es denn gelingt, zum *summum bonum* der Stoa führen: der Hervorbringung der Tugenden und d.h. zu einem gelungenen, glücklichen Leben.¹¹ Mit dem Rückgriff auf einen Begriff aus dem medizinischen Bereich macht Seneca deutlich, dass eine Theorie ihr Ziel letztlich allein in der Heilung haben muss, und so sind die gezeigten Exerzitien nicht um ihrer selbst willen zu praktizieren, sondern haben ihr Ziel in einer anderen Seins- und Sichtweise, einer Lebensführung, die nun im eigenen Wissen um ein richtiges Handeln das Leiden des Menschen überwindet.

Der Wandel zur sittlichen Vollkommenheit vollzieht sich, so Seneca in ep. 94, nicht allein durch *dogmata*, d.h. philosophische Grundsätze zur rechten Handlung, sondern diese müssen mit der Hilfe von *praecepta* eingeübt werden.¹² Wie sich nicht nur durch Aussagen der „alten“¹³ oder „mittleren“¹⁴ Stoa belegen lässt, sondern auch die Ausführungen von Platon, Aristoteles, Epikur und weiteren Philosophen zeigen, kannte die antike Philosophie beide Bereiche: Lehre und Übungen. Diese Übungen waren offensichtlich ein wichtiger Teil der *philo-sophia* (griech: Liebe zur Weisheit). Seneca knüpft mit

¹⁰In ep. 88.42 sagt er: *Über die freien Studien spreche ich: Wie viel Unnötiges haben die Philosophen, wie viel, das vom Nutzen weitab liegt! Selbst haben sie sich auch auf Unterscheidungen von Silben eingelassen [...]. So kam zustande, dass sie sorgfältiger zu sprechen als zu leben verstanden.* Vgl. auch epp. 16.2ff; 48; 49.5; 82; 83; 85; 87; 88; 106; 109.17; 113; 117 u.ö.

¹¹Epiktet und Marc Aurel werden ihm später in dieser Auffassung folgen.

¹²Schon für Aristoteles führte das Wissen um die Tugenden nicht zur rechten Handlung. Die tugendhafte Handlungsweise musste solange eingeübt werden, bis sie zum Habitus wurde. Aristoteles: Nikomachische Ethik II, 4, 1105A 33.

¹³Mit der „alten oder orthodoxen Stoa“ bezeichnen wir die stoischen Lehren des 4. bis 3. Jahrhunderts vor Chr. Als deren bedeutendste Vertreter wären vor allem Zenon, Kleantes und Chrysippos zu nennen.

¹⁴Die sogen. „mittlere Stoa“ entstand ebenfalls in Griechenland. Die wichtigsten Vertreter dieser Schule des 2. bis 1. Jhdt. v. Chr. sind Panaitios und Poseidonios.

seinen Schriften an alte philosophische Konzepte an und gibt den Übungen den Stellenwert zurück, den sie, wie später zu zeigen sein wird, vermutlich in der gesamten Antike hatten. Mit dieser Vorgehensweise kam er zudem dem pragmatischen Römer entgegen, der eine Praxis den langwierigen theoretischen Ausführungen vorzog.

Obwohl Seneca das Prädikat eines Seelenführers unangefochten zugesprochen wird, liegen zu dieser spezifischen Thematik bisher nur zwei Arbeiten vor: Paul Rabbows „Seelenführung“¹⁵ nimmt hierzu alle stoischen Philosophen der Kaiserzeit in den Blick, stützt sich dann aber vorrangig auf Epiktet und Marc Aurel.¹⁶ Ilsetraud Hadots aufschlussreiche Arbeit über „Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung“ wäre aus meiner Sicht um wesentliche Aspekte zu ergänzen. Freilich wird man sagen können, dass alle Autoren, die sich mit Senecas Texten befassen, mehr oder weniger den Bereich der Seelenleitung thematisieren. P. Rabbow und I. Hadot verorten die Seelenleitung heute in den Bereichen der Psychagogie oder der Psychotherapie.¹⁷ Zunächst kann festgestellt werden, dass diese Form der Seelenleitung nicht mehr der heutigen Konzeption von Philosophie entspricht. Die Ausführungen Senecas zeigen, dass der Lehrer über eine ganz bestimmte Qualifikation verfügen musste und diese wird, wie in Kap. 3.2 zu zeigen sein wird, vor allem durch eine eigene Übungspraxis erlangt, so dass aus meiner Sicht gar keine Zuordnung zu einem heutigen Fachgebiet vorgenommen werden kann. Ich wähle daher den neutralen Begriff des spirituellen Lehrers, der Menschen in ihren Bemühungen um die *cura sui*, die Sorge, dass die Seele gut wird, die notwendige Unterstützung gibt. Die Antike entwickelte hierzu unterschiedliche Konzepte: Bei Epikur finden wir das Modell des Kepos, der ein intensives Zusammenleben mit den Schülern forderte. Seneca bezieht sich in seinen Briefen auf seine Lehrer Attalus und Sotion, die er in seiner Jugend hörte und die neben einer Lehre auch Hinweise zur „philosophischen“ Lebensform vermittelten. In späteren Zeiten treffen wir im religiösen Bereich auf ähnliche Formen.

Die hier vorliegende Arbeit unterscheidet mit Seneca zwischen der stoischen Lehre und den Übungen. In meinen Untersuchungen werde ich mich vorrangig auf Senecas *Epistulae morales ad Lucilium* stützen, da dort aus meiner Sicht das gesamte System der Seelenleitung gut sichtbar wird. Der Schwerpunkt liegt dabei in der Darstellung der Übungen, die jedoch nicht nur die Einzelübung umfassten, sondern in ein System eingebettet waren. Hierzu gehörte neben dem Lehrer mit einer entsprechenden Qualifikation natürlich ein Schüler mit ganz bestimmten Voraussetzungen. In der Forderung nach

¹⁵Rabbow, Paul: Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike. München 1954.

¹⁶Die stoische Schule der römischen Kaiserzeit wird auch als die „jüngere Stoa“ bezeichnet. Mit den Philosophen Seneca, Epiktet und Marc Aurel prägen sie vor allem das 1. und 2. Jhdt. n. Chr.

¹⁷I. Hadot (1969, 7f.).

einer *vita activa* unterschied sich die Stoa von Epikurs *vita contemplativa*. Ob Seneca eher der Übungsform Epikurs zuneigte oder sich an die Forderungen der alten Stoa hielt, soll ebenfalls in Kap. 3 geklärt werden.

Die große Anzahl von Einzelermahnungen in Senecas Texten lässt sich aus meiner Sicht auf zwei Grundforderungen reduzieren: Die Übungen des „Sichlassens“ (Kap. 4) und die Übungen der „Achtsamkeit“ (Kap. 7). Die Darstellung der Einzelübungen und ihrer Ausführungspraxis bildet den Grundstock der hier vorgelegten Untersuchung. Erfolgreich praktizierte Übungen werden im Menschen einen Wandel auslösen, eine veränderte Seinsweise und damit eine andere Handlungsweise zur Folge haben. Auf diesen Wandel wird im Kontext der Einzelübungen immer wieder hingewiesen. Auf welche Weise dieser Wandel sichtbar wird und wie er sich für den *proficiens* zeigt, wird in Kap. 8 dargestellt werden. Dort werde ich zeigen können, dass die Übungen nicht nur zu einem erhöhten Gebrauch der *ratio* führen, sondern dass die Hervorbringung der *ratio recta* bzw. der Tugenden mit ganz bestimmten Gefühlen verbunden ist. Mit Seneca soll zudem dargestellt werden, wie sich die geforderte und stark umstrittene Exstirpation der Affekte letztlich über einen Wandel vollzog.

Schon zu Senecas Zeit hat sein Bezug zu Epikur, dem „Todfeind“ der Stoa, Verwunderung ausgelöst. Als Erklärung für die häufigen Epikur-Zitate in seinen Texten wird heute zumeist angegeben, dass Seneca mit diesem Vorgehen auch diejenigen Leser ansprechen wollte, die sich eher Epikurs Lehre zuwandten.¹⁸ Dies wird insbesondere bei Lucilius, dem Adressaten der *Epistulae morales* vermutet. Dieser rhetorische Kunstgriff soll ihm hier nicht abgesprochen werden. Es wäre aber zu prüfen, ob es nicht primär die Übungen sind, die diese beiden Schulen jenseits einer Lehre verbinden, denn Seneca selbst grenzt in seinen Texten die stoische Lehre immer wieder von der epikureischen Lehre ab. Die Richtigkeit dieser These würde Senecas Verhältnis zu den Aussagen Epikurs in einem anderen Licht zeigen (Kap. 6). Die Wahrheit der These ließe dann auch den Vergleich mit christlichen Mystikern zu, soweit dieser sich allein auf die Übungen beschränkt. In dieser Arbeit sollen Aussagen von Meister Eckhart hinzugenommen werden, der mit dem deutschen Begriff der „Gelassenheit“ – von ihm verstanden als ein „Sich lassen“ – eine alte antike Forderung aufgreift und mit Erklärungen verbindet, die den oben angesprochenen Wandel noch aus einer anderen Perspektive verdeutlichen (Kap. 5).

Um die einzelnen Betätigungsfelder besser sichtbar zu machen, werden die beiden Grundforderungen „Achtsamkeit“ und „sich lassen“ zunächst getrennt behandelt. Die Praxis verlangt jedoch keine Trennung, sodass beide Techniken wieder zusammengeführt werden müssen. Dies lässt sich sehr anschaulich am Beispiel des praktizierenden Sokrates verdeutlichen, wie Platon ihn im Dialog

¹⁸Der Epikurismus war in der römischen Kaiserzeit eine weit verbreitete Philosophie. Zur Einschätzung von Senecas Schriften siehe u.a. O. Apelt in der Einleitung zu: Senecas Philosophische Schriften III. Hamburg 1993, S. VI.

Symposion in der Rede des Alkibiades zeichnet. Zudem kann dieses Exempel zeigen, dass Seneca mit seinen Übungen auf eine alte Tradition zurückgriff, die er den Bedürfnissen und Gepflogenheiten seiner Zeit anpasste, um so den Menschen einen Weg aus ihrem Leiden zu weisen (Kap. 7).

Auch wenn wir in der Literatur vom starken Einfluss Epikurs auf Seneca lesen und einige der Autoren ihn zum „heimlichen Epikureer“¹⁹ machen wollen, so bezeichnet sich Seneca selbst als Anhänger der stoischen Schule.²⁰ Dabei klebt er nicht am Wort: *Folge ich also den Vorgängern nicht?* fragt er Lucilius in ep. 80.1 und antwortet: *Ich tue es, aber ich gestatte mir, etwas zu erfinden, zu verändern und auch außer acht zu lassen; ich richte mich nicht nach ihnen, sondern stimme ihnen* (nach kritischer Prüfung) *zu*. Für einen Stoiker war ein solches Vorgehen nicht ungewöhnlich, diese Haltung können wir bei allen bedeutenden Stoikern erkennen. Bei aller Modifizierung der Lehre im Laufe ihrer ca. 500jährigen Geschichte, ist man den Grundgedanken ihrer Begründer jedoch immer treu geblieben. Vor diesem Hintergrund muss man Seneca lesen. Zwar erhalten wir gerade auch bei Seneca vielfältige Einblicke in die orthodoxe stoische Philosophie, aber seine theoretischen Ausführungen zu den *dogmata* in den *Epistulae morales*, die dort vor allem in den letzten Briefen zu finden sind, sind aus meiner Sicht vor allem im Kontext der Übungen zu lesen und weisen auf den spezifisch antiken Bezug zwischen Übung und Lehre hin. Obwohl die Darstellung und Bewertung der stoischen Lehre in dieser Arbeit nur eine sekundäre Rolle spielt, so müssen aus meiner Sicht die altstoischen Grundgedanken, soweit sie die Ausführungen Senecas prägten, in einem kurzen Überblick der Darstellung des Übungssystems vorangestellt werden (Kap. 2).

Senecas Schriften sind an eine römische Oberschicht gerichtet, die aufgrund ihres Status und ihrer finanziellen Möglichkeiten weit mehr als ihre Grundbedürfnisse decken konnte, deren Zeit der römische Geschichtsschreiber Tacitus dann aber als „Zeitalter der Angst“²¹ (*metus temporum*) kennzeichnet. So erscheint es mir wichtig, deren politische und gesellschaftliche Situation im ersten nachchristlichen Jahrhundert in einem vorangestellten Kapitel zu verdeutlichen, auch um sichtbar zu machen, dass solche Lebenssituationen nicht nur auf ein bestimmtes Zeitalter beschränkt sind oder nur auf eine spezifische Gesellschaftsschicht passen. Insbesondere die Verhaltensweisen dieser Ober-

¹⁹So u.a. R. Schottlaender: „Seneca will zwar das Stoische an Epikur herauslösen, erfährt aber, da er es doch bis in das kleinste Fragment hinein immer mit dem ganzen Epikur zu tun hat, selber eine Epikurisierung“. In: *Philologus* 99 (1955), S. 133-148: Epikureisches bei Seneca. Ein Ringen um den Sinn von Friede und Freundschaft.

²⁰*Wir* (die Stoiker) *stehen unter keinem König*; schreibt er in ep. 33.4, wo er die stoische Lehre gegen die epikureische Lehre abgrenzt. Auch die häufige Verwendung des Begriffes „unsere“ im Zusammenhang mit einer Philosophenschule macht deutlich, dass Seneca sich der stoischen Schule zurechnete.

²¹Auf dieses Thema werde ich in Kap. 2.3 detaillierter eingehen. Zum Begriff vgl. Tacitus *Hist.* 1, 49, 3; 2, 72, 1. Plin *epist.* 5,1,7: 7, 19, 6; 9, 13, 3 S. 49.

schicht legen offen, in welchem Maße der Mensch sein Leiden selbst evoziert. Senecas Schriften trafen denn auch in hohem Maße ein Bedürfnis seiner Zeit. Er war der meistgelesene Autor, nach Quintilian²² nahezu die einzige Lektüre junger Leute. Die Beschäftigung mit der Zeitgeschichte führte in dieser Arbeit zudem zu einem weiteren Resultat. Gerade weil sich Seneca so stark an die Vorlieben seiner Zeit anlehnt, können wir heute gut erkennen, welche Teile des Übungssystems an eine jeweilige Kultur angepasst werden müssen, und welche Bereiche unabhängig von einer bestimmten Zeit oder Kultur in stets gleicher Weise zu fordern sind.

Im folgenden Kapitel soll zunächst die Ausgangsbasis für Senecas Ausführungen kurz skizziert werden.

²²Quintilian: *Institutio oratoria* 10.1.126: [...] *tum autem solus (Seneca) hic fere in minoribus adolescentium fuit.*