

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b>	<b>i</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2 Senecas Ausgangsbasis</b>	<b>9</b>
2.1 Lebenskunst als Lebensziel . . . . .	9
2.2 Grundgedanken der stoischen Ethik . . . . .	13
2.3 Die Adressaten und deren politische Situation . . . . .	22
<b>3 Das Übungssystem</b>	<b>31</b>
3.1 Die Anforderungen an den Schüler . . . . .	31
3.1.1 Der Anstoß zur Einsicht . . . . .	32
3.1.2 Das Wollen des Schülers . . . . .	36
3.1.3 Kriterien zur Ablehnung des Schülers . . . . .	41
3.2 Die Qualifikation des Lehrers und das Lehrer-Schüler-Verhältnis	42
3.3 <i>Vita activa</i> oder <i>vita contemplativa</i> ? . . . . .	51
3.4 Die Mittel des Seelenleiters . . . . .	59
3.4.1 Die Methode: <i>decreta</i> oder <i>praecepta</i> ? . . . . .	60
3.4.2 Die didaktischen Mittel des Lehrers . . . . .	66
3.4.2.1 Senecas Rhetorik . . . . .	67
3.4.2.2 Die Dialogform . . . . .	69
3.4.2.3 Sentenzen . . . . .	70
3.4.2.4 Wiederholungen . . . . .	71
3.4.2.5 <i>Exempla</i> . . . . .	73
3.5 Zusammenfassung . . . . .	78
<b>4 Die Einzelübungen des „Sich-lassens“</b>	<b>81</b>
4.1 Die stoische Affektenlehre . . . . .	82
4.1.1 Vernichtung der Affekte? . . . . .	86
4.2 Die Bedeutung der <i>ratio</i> im Kampf gegen die Affekte . . . . .	90
4.3 Die Übungen des „Sich-lassens“ – im Selbstverhältnis . . . . .	100
4.3.1 Die Angst vor dem ersten Schritt . . . . .	101
4.3.2 Ernährung als <i>exercitatio animi</i> . . . . .	105
4.3.3 Zur Ausführung der Übungen . . . . .	111
4.3.4 Das Karrierestreben . . . . .	115
4.3.5 Die <i>praemeditatio futurorum malorum</i> . . . . .	118
4.4 Die Übungen des „Sich-lassens“ – im Verhältnis zum Mitmenschen . . . . .	122
4.5 Die Übungen des „Sich-lassens“ – im Verhältnis zum Kosmos .	135

4.5.1	Die Bedeutung des Todes in Rom . . . . .	136
4.5.2	Die Bekämpfung der Todesangst . . . . .	138
4.5.2.1	Die natürliche Todesangst . . . . .	139
4.5.2.2	Die Angst vor dem Sterbeprozess . . . . .	142
4.5.2.3	Die Angst vor dem Verlust des Lebens . . . . .	146
4.5.3	Freiheit und Tod . . . . .	157
4.5.4	Der Freitod . . . . .	161
4.5.4.1	<i>libertas</i> als Unabhängigkeit von Schicksals- schlägen . . . . .	167
4.5.4.2	<i>libertas</i> als Freiheit eines selbst bestimmten Handelns . . . . .	168
4.5.4.3	<i>libertas</i> durch Furchtlosigkeit . . . . .	173
4.5.5	Philosophieren heißt Sterben lernen . . . . .	175
4.6	Zusammenfassung . . . . .	186
<b>5</b>	<b>Der Begriff der Gelassenheit in der christlichen Mystik</b>	<b>193</b>
5.1	<i>Gelâzenheit</i> bei Meister Eckhart . . . . .	194
5.2	Die Möglichkeit des Vergleichs . . . . .	200
<b>6</b>	<b>Epikur bei Seneca</b>	<b>205</b>
6.1	Genügsamkeit und wahrer Reichtum . . . . .	212
6.2	Tod und Todesangst . . . . .	214
6.3	Der Umgang mit dem Schmerz . . . . .	216
6.4	Die Forderung nach einem Leben im Jetzt . . . . .	218
6.5	Fazit . . . . .	220
<b>7</b>	<b>Die Übungen der Achtsamkeit</b>	<b>227</b>
7.1	Senecas Forderung nach einem Leben im Jetzt . . . . .	228
7.2	Weitere Akte der Achtsamkeit . . . . .	234
7.3	Die Steigerung der Achtsamkeit . . . . .	236
7.4	Die stoische Tonos-Lehre . . . . .	244
7.5	Exemplum Socratis . . . . .	249
<b>8</b>	<b>Der Wandel der Gefühle</b>	<b>257</b>
8.1	Das Wesen der <i>magnitudo animi</i> . . . . .	257
8.2	<i>Securitas</i> und <i>tranquillitas</i> als Folge der <i>magnitudo animi</i> . . . . .	264
8.3	<i>Gaudium</i> und <i>libertas</i> als Folge der <i>virtus</i> . . . . .	269
8.4	Die Bedeutung der <i>magnitudo animi</i> für den Habitus . . . . .	275
	<b>Abkürzungen</b>	<b>283</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>285</b>