



EPICTETUS

*Bedenke, wer du bist:
Zunächst einmal bist du ein Mensch,
das heißt jemand, der keine höhere Eigenschaft besitzt,
als die moralische Entscheidungsfreiheit, der alles andere dieser unterordnet
und der selbst frei von Knechtschaft und Unterwerfung ist...
Darüber hinaus bist du ein Weltbürger und Teil dieser Welt.*

EPICTETUS

Als Rom seinen imperialen Einfluss auf den gesamten Mittelmeerraum und darüber hinaus ausdehnte, nahm es die Blüte anderer Kulturen auf, nutzte, genoss und verwandelte sie. Die griechische Kultur floss wie ein unaufhaltsamer Fluss in die kaiserliche Hauptstadt, und Handwerker, Grammatiker, Schriftsteller, Lehrer und Philosophen kamen, um die Stadt mit allem Griechischen zu durchdringen. Vieles war nachgeahmt, wie die römischen Kopien griechischer Skulpturen, aber einiges davon war authentisch, insbesondere im Bereich der Ideen. Die Lehren der Stoa, die die dialektische Methode eines idealisierten Sokrates bewahrten, überstanden den Übergang nach Rom unbeschadet und blühten dort auf. Die Bemühungen der Stoiker, die Kluft zwischen Theorie und Praxis zu schließen, fanden einen fruchtbaren Boden in den Köpfen eines Volkes, das bereits mit der Fähigkeit ausgestattet war, allgemeine Prinzipien auf bestimmte Probleme anzuwenden. Die stoische Metaphysik war klar und kohärent, ihre Logik prägnant und ihre Ethik an die römischen Vorstellungen von Tugend anpassungsfähig. Die kosmopolitische Weltanschauung sprach das römische Imperium an. Die Tugenden des Einzelnen – Gerechtigkeit, Ausgewogenheit und Selbstbeherrschung, Sinn für das Heilige, Mut und Weisheit – hatten von den athenischen Stoikern eine politische Note erhalten und entwickelten sich unter römischer Schirmherrschaft zu bürgerlichen Tugenden – Sinn für Gerechtigkeit unter dem Gesetz, Standhaftigkeit und Ausdauer, Klugheit, Tapferkeit und sozial definierte Pflichten. Die Philosophie des Epikur konnte zur Rechtfertigung eines sybaritischen Lebens herangezogen werden, und die Kategorien der Akademie inspirierten den römischen Geist erst, als sie von Plotin wiederbelebt wurden, aber die stoische Sichtweise kam ohne übermäßige Veränderungen oder Kompromisse nach Rom. Die Vitalität des römischen Stoizismus zeigte sich im Leben seiner größten Vertreter, Marcus Aurelius, dem Kaiser und Krieger, und Epiktet, dem ehemaligen Sklaven und Verbannten.

Epiktet wurde Mitte des ersten Jahrhunderts n. Chr. in Hierapolis in Phrygien geboren, einer Region in Kleinasien, die für ihre begeisterte Verehrung antiker Gottheiten bekannt war. Über sein Leben ist wenig bekannt, und sogar sein Name könnte ein Pseudonym sein, denn „epiktetos“ bedeutet „erworben“, und Epiktet war von Geburt an Sklave. Seine starke Willenskraft und Selbstbeherrschung zeigten sich schon früh in seinem Leben. Als er noch jung war, legte sein Herr sein Bein in eine Foltervorrichtung. „Du wirst mir das Bein brechen“, sagte Epiktet ruhig, und als sein Bein tatsächlich gebrochen war, fügte er gelassen hinzu: „Habe ich dir das nicht gesagt?“ Infolge dieser Grausamkeit war er sein Leben lang lahm. Er wurde nach Rom gebracht und war Eigentum von Epaphroditus, einem Verwaltungssekretär Neros. Sein Herr schickte ihn zu Gaius Musonius Rufus, einem kreativen und mutigen Stoiker, den Apollonius von Tyana vor dem Kaiser verteidigte und der später ins Exil getrieben wurde. Epiktet erlangte schließlich seine Freiheit und ließ sich in Rom nieder, um Philosophie zu lehren. Er war tief beeindruckt von den Lehren des Musonius und versuchte, sie gründlich zu verinnerlichen, anstatt eigene Lehren zu entwickeln.

Im Jahr 90 n. Chr. verbannte der rücksichtslose Kaiser Domitian alle Philosophen aus Rom. Unbeeindruckt davon zog sich Epiktet nach Nikopolis in Epirus an der Nordwestküste Griechenlands zurück. Dort lebte er in einer einfachen Behausung, die nur mit einer Schlafmatte und einer Tonlampe ausgestattet war, die er gewählt hatte, nachdem eine Eisenlaterne gestohlen worden war, damit er nichts mehr besaß, was andere begehren könnten. Er gründete in Nikopolis eine Schule, die von Anfang an hoch geschätzt war und zu seinem Todestag berühmt wurde. Seine Methode war sokratisch und konzentrierte sich auf die Anwendung philosophischer Prinzipien im Alltag. Wenn seine Schüler sich weigerten, seine Lehren zu diskutieren, träge waren oder in irgendeiner Weise dazu neigten, das, was er lehrte, zu akzeptieren, ohne jedes Prinzip gründlich zu durchdenken, nahm Epiktet die Debatte selbst auf, stellte Fragen, beantwortete sie und ging auf Einwände ein. Entgegen dem Trend der Zeit bot seine Schule kein breites Bildungsprogramm an, da er der Ansicht war, dass wahres Wissen das Ergebnis tiefgründiger philosophischer Überlegungen sei. Als Sklave hatte Epiktet keine formale Ausbildung genossen, kannte jedoch Homer, Platon und Xenophon (der über Sokrates schrieb) sowie die philosophischen Perspektiven seiner Zeit, aber selbst dieses Wissen scheint aus seinem Studium bei Chrysippos unter der Anleitung von Musonius zu stammen.

Dem Beispiel Sokrates' folgend, schrieb Epiktet nichts zur Aufbewahrung nieder, obwohl er sich Notizen für den eigenen Gebrauch in Diskussionen machte. Er widmete sein ganzes Leben in Nikopolis der Philosophie und reiste nur einmal nach Athen und möglicherweise nach Olympia. Dennoch verbreitete sich sein Ruf als Lehrer in der gesamten griechischsprachigen Welt, und Flavius Arrianus, ein Historiker aus Bithynien, wurde sein engagiertester Schüler. Arrian zeichnete mehrere Jahre lang die Reden des Epiktet auf und bewahrte so für künftige Generationen sowohl die aufgezeichneten Lehren als auch die mündlichen Lehrmethoden seines Meisters. Diese wurden nach seinem Tod größtenteils in ihrer ursprünglichen stenografischen Form als *Diatribai* (Reden) veröffentlicht. Arrian gab eine zusammenfassende Auswahl heraus, die er *Encheiridion* (Handbuch) nannte. Diese ist zusammen mit vier der acht Bücher der *Reden* erhalten geblieben. Epiktet stand in gutem persönlichen Verhältnis zu Kaiser Hadrian, der Arrian zum Statthalter von Kappadokien ernannte. Arrian erwies sich als kluger und mutiger Feldherr und fand die Zeit, aus Primärquellen und Augenzeugenberichten eine Biografie über Alexander den Großen zu verfassen. Der Kaiser und stoische Philosoph Marcus Aurelius bewunderte Epiktet über alle anderen, las Arrians Berichte eifrig und machte sie zur Grundlage seines eigenen Denkens. Musonius Rufus hatte oft gesagt: „Wenn ihr nichts Besseres zu tun habt, als mich zu loben, spreche ich umsonst“, und Epiktet vertrat einen ähnlichen Standpunkt. Daher sind die Umstände und der Zeitpunkt seines Todes unbekannt, der irgendwann nach 120 n. Chr. eintrat. Die Wirkung seiner Lehren geriet jedoch nicht in

Vergessenheit. Er wurde von Celsus, Galen und dem Christen Origenes bewundert, während Gregor von Nazianz, Chrysostomos und Augustinus ihn hoch schätzten. Zwei Gruppen frühchristlicher Asketen verwendeten das *Handbuch*, und 1632 adaptierte Mathias Mittner es für den Kartäuserorden, wobei er *theoi* durch *theos* und Sokrates durch den heiligen Paulus ersetzte. Der Geist seiner Lehre reicht über theologische und philosophische Loyalitäten hinaus, denn Epiktet wich nie von der universellen Frage der Menschheit ab: Was bedeutet es, ein Mensch zu sein?

In einem Universum, das von unfehlbaren Gesetzen regiert wird, könnte man daran zweifeln, dass der Mensch Wahlmöglichkeiten hat, da Wahlmöglichkeiten von Freiheit abhängen. „Unter den Künsten und Fähigkeiten im Allgemeinen wirst du keine finden, die selbstkontemplativ ist und daher auch keine, die sich selbst gutheißt oder selbst enttäuscht“, und somit auch keine, die wirklich frei ist. Bei genauer Betrachtung wird jedoch eine Fähigkeit sichtbar, die sich selbst betrachten und daher die anderen leiten kann.

Dies ist die Fähigkeit zum logischen Denken, denn sie ist die einzige, die wir geerbt haben, die sowohl Wissen über sich selbst – was sie ist, wozu sie fähig ist und wie wertvoll sie für uns ist – als auch über alle anderen Fähigkeiten besitzt. Denn was sonst sagt uns, dass Gold schön ist, da das Gold selbst uns das nicht sagt? Es ist eindeutig die Fähigkeit, die äußere Eindrücke nutzt.

Da die Götter den *tonos* oder die dynamische Harmonie des Universums verkörpern, ist die Fähigkeit, in jedem Kontext das Beste zu wählen, das auszuwählen, was Harmonie widerspiegelt, ein wesentlicher Aspekt der Gottheit. Epiktet lässt Zeus erklären:

Wäre es möglich gewesen, hätte ich sowohl diesen mickrigen Körper als auch diesen winzigen Besitz von dir frei und ungehindert gemacht. Aber so wie es ist – und beachte dies unbedingt –, gehört dein Körper nicht dir, sondern ist nur geschickt zusammengesetzter Lehm. Da ich dir dies jedoch nicht geben konnte, haben wir dir einen bestimmten Teil von uns selbst gegeben, die Fähigkeit zu wählen und abzulehnen, zu begehren und abzulehnen, mit einem Wort, die Fähigkeit, äußere Eindrücke zu nutzen. Wenn du diese Fähigkeit schätzt und alles, was du hast, darauf setzt, wirst du niemals behindert oder blockiert werden, wirst du nicht stöhnen, niemanden beschuldigen und niemandem schmeicheln. Bist du damit zufrieden?

Die Fähigkeit zur Vernunft verleiht Freiheit und ist somit die Quelle menschlichen Handelns. Vernunft und Freiheit sind eins als das charakteristische Merkmal der Seele, und wie Sokrates Hippokrates im *Protagoras* warnte, muss die Seele durch die richtige Ausübung der Vernunft sorgfältig gepflegt werden. In einer Weise zu denken und zu handeln, die gegen den *tonos* des Kosmos verstößt, bedeutet nicht nur, sich gegen die Vorsehung zu stellen, sondern auch, die Freiheit zu zerstören und sich zu Sklaven von Fähigkeiten zu machen, die nicht mehr von der Vernunft geleitet werden. Bei der Ausübung der Vernunft muss eine grundlegende Haltung eingenommen werden, eine tiefe Wertschätzung der kosmischen Harmonie in allen Zusammenhängen, und dies manifestiert sich in konstruktivem Lob.

Aus allem, was im Universum geschieht, kann ein Mensch leicht Anlass finden, die Vorsehung zu loben, wenn er diese beiden Eigenschaften in sich trägt: die Fähigkeit, einen umfassenden Blick auf das zu werfen, was in jedem einzelnen Fall geschehen ist, und das Gefühl der Dankbarkeit.

Ohne eine universelle Perspektive und einen Standpunkt der Dankbarkeit kann die Vernunft die Eindrücke, mit denen sie sich befassen muss, nicht nutzen, und die Fähigkeit zu verstehen wird getrübt. „Wenn ein Mensch“, warnt Epiktet, „sich gegen allzu offensichtliche Wahrheiten wehrt, ist es nicht leicht, ein Argument zu finden, mit dem man ihn dazu bringen kann, seine Meinung zu ändern.“ Dieser gefährliche Zustand ist weder auf die Fähigkeiten des Menschen noch auf die Bemühungen des Lehrers zurückzuführen, sondern vielmehr darauf, dass er intellektuell „zu Stein erstarrt“ ist oder sein Schamgefühl verloren hat. Das erste ist die Unfähigkeit, einer Argumentation zu folgen, und das zweite ist auf ein fehlgeleitetes Gefühl von Stolz zurückzuführen. Während alle das erste als einen degenerierten Zustand anerkennen, kann das zweite mit Charakterstärke

verwechselt werden.

Das Versäumnis, die Vernunft zu kultivieren, bringt einen aus dem Einklang mit sich selbst und mit der Natur, und so beginnt man zu fordern, dass die Ordnung der Dinge anders sein soll, als sie ist und sein kann.

Die meisten von uns fürchten die Abstumpfung des Körpers und würden zu allen Mitteln greifen, um einen solchen Zustand zu vermeiden, aber um die Abstumpfung der Seele kümmern wir uns überhaupt nicht. . . . Wir sollten uns unterweisen lassen, nicht um die Beschaffenheit der Dinge zu ändern, denn dies ist uns weder gewährt, noch wäre es besser, wenn es so wäre, sondern damit wir, da die Dinge um uns herum so sind, wie sie sind, und ihrer Natur entsprechen, unsererseits unseren Willen in Einklang mit dem halten können, was geschieht.

Das Studium der Philosophie ist weitgehend therapeutisch, und „Unterweisung besteht genau darin, zu lernen, jedes Ding genau so zu begehren, wie es geschieht“. Die metaphysische Erkenntnis der kosmischen Harmonie und der therapeutische Charakter des philosophischen Diskurses implizieren zusammen, dass die konsequente Anwendung der Vernunft eine starke ethische Dimension hat. Das Verstehen beginnt bei einem selbst und erstreckt sich dann auf die Außenwelt.

„Aber der Tyrann wird dich fesseln –“

„Was? Dein Bein.“

„Aber er wird dir abschneiden –“

„Was? Deinen Hals.

Was wird dann weder gefesselt noch abgeschnitten werden?

Dein moralisches Ziel.

Deshalb gaben uns die Alten die Anweisung:

„Erkenne dich selbst.“

Man muss irgendwo anfangen, und da richtige Vernunft das Ergebnis kontinuierlicher Anstrengung ist, „sollte man in kleinen Dingen üben und dann zu den größeren übergehen“. Der erste Schritt besteht darin, gegenüber dem Unvermeidbaren gleichgültig zu werden und sich dessen bewusst zu werden, was verändert werden kann, und dies kann getestet werden.

Wenn du erkennen möchtest, wie gleichgültig du gegenüber dem Guten und Bösen bist und wie eifrig du dich für das Ungewisse einsetzt, dann beobachte, wie du einerseits über körperliche Blindheit und andererseits über geistige Verblendung denkst, und du wirst feststellen, dass du weit davon entfernt bist, so zu empfinden, wie du es gegenüber guten und bösen Dingen solltest. ... Glaubst du, es sei möglich, mit geringem Aufwand die größte Kunst zu erlangen?

Epiktet hielt sich strikt an den Grundsatz, dass die Philosophie den Menschen keinerlei äußere Besitztümer sichern kann, sondern ihren Anhängern eine zunehmende Harmonie mit der Natur verspricht. Jeder muss die Kunst des Lebens entwickeln, aber die Kunst des einen ist für den anderen äußerlich. Als ein verzweifelter Mensch Epiktet wegen der Wut seines Bruders auf ihn um Rat fragte, antwortete der Philosoph: „Bring deinen Bruder zu mir, und ich werde mit ihm sprechen, aber ich habe dir nichts zu sagen über seine Wut.“ Es gibt keine Grundlage, um die Handlungen eines anderen zu beurteilen, denn das führt nicht zur Harmonie.

Sollten dann dieser Räuber und dieser Ehebrecher nicht getötet werden? Keineswegs, aber du

solltest vielmehr fragen: „Sollte nicht dieser Mann getötet werden, der sich in einem Zustand des Irrtums und der Täuschung über die wichtigsten Dinge befindet und blind ist für die Unterscheidung zwischen Gut und Böse?“ Wenn du es so formulierst, wirst du erkennen, wie unmenschlich das Gefühl ist, das du zum Ausdruck bringst. Es ist, als würdest du sagen: „Sollte dieser Blinde oder dieser Taube nicht getötet werden?“ Gib diese Bereitschaft, Anstoß zu nehmen, und diesen Geist des Hasses auf; benutze nicht die Worte, die die Menge der Kritiker benutzt.

Ebenso gibt es keinen Grund, Wünsche und Besitztümer zu vervielfachen. Epiktet besaß eine Eisenlampe, die gestohlen wurde, und er beschloss, sie durch eine Tonlampe zu ersetzen, die niemand stehlen würde.

„Ein Mensch verliert nur das, was er bereits hat.“

„Ich habe meinen Mantel verloren.“

„Ja, denn du hattest einen Mantel.“

„Ich habe Kopfschmerzen.“

„Du hast doch keine Schmerzen in deinen Hörnern, oder?“

Warum bist du dann empört?

Denn unsere Verluste und unsere Schmerzen haben nur mit den Dingen zu tun,
die wir besitzen.“

Leiden, Angst und Schmerz können nur durch materielle oder geistige Besitztümer verursacht werden. Menschen werden durch das, was sie haben, beeinflusst, und Erleichterung kann nur dadurch entstehen, dass man sich aller unnötigen Besitztümer entledigt. Dennoch bleiben einem trotz der radikalen Reduzierung der Bedürfnisse und der Vereinfachung der Wünsche noch einige Besitztümer – ein Körper und soziale Beziehungen, das Bedürfnis zu essen und Pflichten zu erfüllen.

Da der Mensch von Natur aus edel, hochgesinnt und frei ist, sieht er, dass er einige der Dinge, die ihn umgeben, frei von Hindernissen und unter seiner Kontrolle hat, während andere Hindernissen unterliegen und unter der Kontrolle anderer stehen. Frei von Hindernissen sind diejenigen Dinge, die im Bereich des moralischen Zwecks liegen, und Hindernissen unterworfen sind diejenigen, die außerhalb dieses Bereichs liegen.

Wenn dies begriffen wird, erkennt der noetische Mensch, dass nur moralisches Urteilsvermögen unter allen möglichen Umständen unversehrt bleiben kann und dass man nichts weiter erwarten darf. Die Umstände werden zu Schauplätzen, auf denen der Mensch ein leidenschaftsloser Akteur ist, der es vermeidet, sich in den Rollen, die er spielen muss, zu verlieren. Der noetische Mensch ist in Frieden.

„Ich bin zufrieden, wo immer ich bin und was immer ich tue.“

„Aber jetzt ist es Zeit zu sterben.“

„Warum ‚sterben‘?“

Machen Sie keine tragische Zurschaustellung daraus, sondern sprechen Sie darüber, wie es ist:

„Es ist jetzt an der Zeit, dass das Material, aus dem Sie bestehen,
zu den Elementen zurückkehrt, aus denen es entstanden ist.“

Und was ist daran so schrecklich?“

Das innere Gleichgewicht, das die Frucht der durch die Philosophie genährten Vernunft ist, ist untrennbar mit der Harmonie des Kosmos verbunden, dem *tonos*, der *theos* ist, der Gottheit in Aktion. Für ein solches Wesen „ist die Verwandtschaft zwischen *theos* und Menschen wahr“, und es kann sich nicht mit Athen oder Korinth, mit Klasse oder Rasse, Religion oder Geschlecht identifizieren, sondern nur sagen:

„Ich bin ein Bürger des Universums.“

Die Kultivierung innerer Ressourcen entspringt der Betrachtung der kosmischen Architektur und verleiht die noetische Freiheit, die Unbesiegbarkeit ist.

Wer ist dann der unbesiegbare Mensch?

Derjenige, den nichts außerhalb seines moralischen Ziels erschrecken kann. . . .

Was wird man tun, wenn einem ein bisschen Silber in den Weg gelegt wird?

Es verachten?

Und wenn einem ein bisschen eine Dirne in den Weg gelegt wird?

Oder ein bisschen Ansehen? Oder Beschimpfungen? Lob? Der Tod?

Sogar abnormale Verrücktheit?

Der Mensch,

der all diese Prüfungen besteht,

ist das, was ich unter einem unbesiegbaren Athleten verstehe.

