

SWR2 Wissen

Philosophie der Gelassenheit – Mark Aurel und die Stoiker

Von Matthias Kußmann

Sendung vom Mittwoch, 24. August 2022, 8.30 Uhr
Erst-Sendung vom: Freitag, 23. April 2021, 08.30 Uhr
Redaktion: Ralf Kölbel
Regie: Günter Maurer
Produktion: SWR 2021

Eine Pest-Pandemie, Naturkatastrophen und Kriege prägten die Amtszeit des römischen Kaisers Mark Aurel (121-180 n. Chr.). Er zeigt, wie man auch in schwieriger Zeit Trost und Stärkung findet.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musik

Erzählerin:

Um 170 nach Christus. Im Römischen Reich wütet eine verheerende Pandemie, Millionen Menschen sterben. Römischer Kaiser ist Mark Aurel, der damals mächtigste Mensch der westlichen Welt – und einer, der am liebsten nur ein bescheidener Philosoph wäre.

Zitator:

Achte darauf, dass du nicht zum Kaiser gemacht wirst und der Purpur auf dich abfärbt. Denn so etwas kommt vor. Bleibe ein einfacher, guter Mensch. (S1,76)

Erzählerin:

Das Römische Reich leidet unter der Pandemie und Missernten. Dazu herrscht in Mark Aurels Amtszeit fast dauernd Krieg. Im Feldlager fragt er sich, wie man auch in schwieriger Zeit Stärkung findet, unabhängig denkt und sich für die Gemeinschaft einsetzt – und beginnt zu schreiben. Seine „Selbstbetrachtungen“ sind ein Klassiker der stoischen Philosophie und bis heute aktuell.

Ansage:

Philosophie der Gelassenheit – Mark Aurel und die Stoiker. Von Matthias Kußmann.

Erzählerin:

Die Pandemie dauert mit kurzen Unterbrechungen rund 20 Jahre lang. Sie wird heute als „Antoninische Pest“ bezeichnet.

OT 01 Gernot Krapinger:

Der berühmte Arzt und medizinische Schriftsteller Galenos berichtet darüber. Er schildert als Symptome Fieber, Durchfall, eine Rachenentzündung und einen Hautausschlag. Das sind nun Symptome, die heutige Experten eher auf Pocken als auf eine Pest im heutigen medizinischen Sinne schließen lassen.

Erzählerin:

Der Klassische Philologe, Mark Aurel-Experte und Übersetzer Gernot Krapinger von der Uni Graz.

OT 02 Gernot Krapinger:

Die Seuche ist erstmal gleich am Anfang der Regierungszeit in Nordmesopotamien bezeugt. Und es dauerte nicht lange, dass weite Teile des Imperiums von der Krankheit befallen waren: Spanien, Britannien, Germanien, Gallien.

Erzählerin:

Der Arzt Galenos war auch Leibarzt von Kaiser Mark Aurel.

OT 03 Gernot Krapinger:

Er hat als die Ursache der Seuche eine Verpestung der Luft angegeben. Das ist nun vorzuschicken, um das Zitat zu verstehen, mit dem ich zeigen möchte, mit welcher frappanter Coolness Mark Aurel auf die Pandemie reagiert hat:

Zitator:

Die Verderbnis der Vernunft ist in einem viel höheren Maße eine Pest als irgendeine derart schlechte Mischung und Veränderung der uns umgebenden Luft. Diese ist nämlich eine Pest für die Lebewesen, sofern sie Lebewesen sind. Jene aber, die Verderbnis der *Vernunft*, ist eine Pest für die Menschen, sofern sie Menschen sind. (S122)

Erzählerin:

Mark Aurel und andere Vertreter der stoischen Philosophie halten die Welt für sinnvoll und vernünftig eingerichtet. Damit unterscheiden sie sich von der zeitgleichen Schule der Epikureer, die die Welt als zufälliges, sinnloses Konglomerat von Atomen sehen. Mark Aurel will den Prinzipien und Zusammenhängen der Natur und der Welt folgen.

Zitator:

Ich stimme mit allem überein, was mit dir, Kosmos, übereinstimmt. Für mich ist nichts zu früh oder zu spät, was für dich rechtzeitig ist. Für mich ist alles eine Frucht, was deine Jahreszeiten bringen, Natur. Von dir kommt alles, in dir ist alles, in dich kehrt alles zurück. (S42)

*Musik***Erzählerin:**

Das Leben besteht vernünftig betrachtet nicht nur aus Werden, sondern auch aus Vergehen. Zumal in einer Zeit, die neben Kriegen und Pandemie auch Hungersnöte und Überschwemmungen kennt.

OT 04 Gernot Krapinger:

Der Gedanke, dass sich alles seit Ewigkeiten gleichartig verhält, sich alles in einem Kreislauf wiederholt, und dass alles, was geschieht, immer schon geschehen ist – jetzt gerade tausendfach geschieht – und immer wieder geschehen wird. Dass das also ein Trost ist, mit Tod, mit Krankheit, mit Untergang, mit Sterben fertig zu werden.

Erzählerin:

Warum sich gegen den Tod auflehnen? Es gilt, gelassen zu bleiben. Man lebt im Augenblick, im Hier und Jetzt. Was davor war und danach vielleicht sein könnte, ist unwichtig. Es ist sinnlos zu beklagen, dass man mit dem Tod auch alles Schöne verliert, was man erlebt hat – weil es in der Vergangenheit liegt, man hat es schon verloren. Genauso sinnlos ist es, einen jungen Sterbenden zu betrauern, weil er noch so viel hätte erleben können. Es hätte in der Zukunft gelegen, und Zukunft kann man nicht verlieren.

Zitator:

Denn nur das Gegenwärtige wird ihm geraubt, weil er nur das besitzt und weil er, was er nicht besitzt, auch nicht verlieren kann. (S22f.)

*Musik***Erzählerin:**

Mark Aurel wird am 26. April 121 nach Christus in Rom geboren. Nach dem Tod seines Vaters adoptiert ihn der Großvater, ein römischer Konsul und Stadtpräfekt. Er wächst in einem reichen Haus auf und wird schon früh von Kaiser Hadrian und dessen Nachfolger protegiert. Mit 18 Jahren wird er zum Cäsaren erhoben, einem möglichen Thronfolger von Kaiser Antonius Pius. Mark Aurel beschäftigt sich früh mit Philosophie, vor allem der Stoiker Epiktet prägt ihn.

OT 05 Gernot Krapinger:

Mark Aurel lebte schon als Jüngling verbissen enthaltsam, war sehr ernsthaft und las die ganze Nacht hindurch im Licht einer Ölfunzel philosophische Autoren – sodass sein Lehrer Fronto ihm besorgt schrieb, ich zitiere dem Sinn nach: „Wenn du schon, mein lieber Marc Aurel, dem Spiel, der Muße, dem Essen und dem Vergnügen den Kampf angesagt hast, dann schlafe doch wenigstens.“

Erzählerin:

Apropos Schlafen: Als Mark Aurel im März 161 Römischer Kaiser wird, verzichtet er auf ein herrschaftliches Bett und schläft stattdessen auf dem Boden. Luxus verweigert er, da er auf einem einfachen, aufs Wesentliche konzentrierten Leben besteht. In den „Selbstbetrachtungen“ geht er auch mit sich selbst ins Gericht:

Zitator:

Du wirst bald tot sein und bist noch immer nicht schlicht und einfach, ruhig und ohne Argwohn, du könntest von außen einen Schaden erleiden. Bist nicht freundlich zu allen Menschen und setzt dein Denken noch immer nicht ausschließlich darauf, gerecht zu handeln. (S46)

Erzählerin:

Es sind Porträt-Büsten erhalten, die den Kaiser mit nachdenklichem Gesicht zeigen, lockigen Haaren, großen Augen und Vollbart. Eine überlebensgroße Statue präsentiert ihn als kräftigen, stolzen Reiter und steht heute als Kopie des Originals auf dem römischen Kapitolsplatz. Allerdings darf man nicht vergessen, dass derlei Bildnisse oft idealisierend gestaltet sind. Die Amtszeit Mark Aurels jedenfalls steht unter keinem guten Stern. In den rund 20 Jahren wird das Römische Reich immer wieder angegriffen und führt Kriege, etwa gegen germanische Stämme oder die iranischen Parther. Eigentlich ist Mark Aurel Humanist und Kosmopolit, wie andere Stoiker auch.

OT 06 Gernot Krapinger:

Er betont andauernd die Notwendigkeit zur Liebesfähigkeit und Liebesbereitschaft und mahnt sich selbst zur Nachsicht gegenüber Mitmenschen, wenn sie fehlgehen oder ihm sogar feindlich gesonnen sind.

Erzählerin:

Alle Menschen sind gleich, egal woher sie kommen, welche Hautfarbe oder welches Geschlecht sie haben. Alle sind durch ihr Menschsein verbunden und gleich zu behandeln.

OT 07 Anna Schriefl:

Das ist ein unglaublich revolutionärer Gedanke. War es damals und ist es auch heute.

Erzählerin:

Meint die Philosophin Anna Schriefl von der Uni Bonn. Sie hat eine Einführung in die Stoische Philosophie geschrieben, die im Reclam Verlag erschienen ist.

OT 08 Anna Schriefl:

Es gibt fast nichts, das schwerer ist als die Einsicht in diesen Grundgedanken, der die stoische Ethik auch leitet: Dieser Gedanke, dass wir alle derselben Gemeinschaft angehören als Menschen. Das ist so schwierig in unserer Welt, weil die Hierarchien einfach so groß sind und weil die uns so selbstverständlich erscheinen. Uns erscheint es beispielsweise so selbstverständlich, dass es Staaten gibt mit Grenzen. Wir finden, es ist völlig offensichtlich, dass das so sein muss.

Erzählerin:

So ist es auch schon vor fast 2.000 Jahren, in Mark Aurels Zeit. Als Kaiser muss er ein Heer führen und Anweisungen zum Kampf gegen andere Völker geben, die die römischen Grenzen überschreiten. Ein Widerspruch, den er wohl mit einem anderen Grundgedanken der stoischen Philosophie aushält.

OT 09 Anna Schriefl:

Dass wir das Schicksal lieben und annehmen müssen, das uns die Natur zugeteilt hat. Vielleicht hat er das auch mit Blick auf sein Amt als Kaiser des Römischen Imperiums gesehen. Dass es eben das Los ist, das ihm zugefallen ist, und dass er jetzt eben so gut wie möglich dieser Aufgabe gerecht werden muss.

Musik

OT 10 Gernot Krapinger

Tatsächlich hat Mark Aurel fast seine ganze Regierungsperiode hindurch Kriege geführt, Verteidigungskriege allerdings. Als Kaiser hat er das getan, was von ihm erwartet wurde. Er hat in der Verwaltung und in der Rechtsprechung allerdings, das bezeugen alle Quellen, sich als äußerst moderat, milde und sensibel benachteiligten Gruppen gegenüber gezeigt.

Erzählerin:

Während der Kriege schreibt Mark Aurel in ruhigen Phasen im Feldlager die „Selbstbetrachtungen“, vermutlich zwischen 172 und 178 nach Christus. Er schreibt auf Griechisch, der Sprache der Philosophen, denen er sich nahe fühlt – mal prägnante Aphorismen, mal Gedanken über ein, zwei Seiten. Die „Selbstbetrachtungen“ sind aber kein Tagebuch im herkömmlichen Sinn, berichten nicht von seinem Seelenleben, Alltag oder den Kriegshandlungen. Sie sind eine Art Übungsbuch, das nicht zur Veröffentlichung bestimmt ist. Der grüblerische Kaiser notiert für sich Gedanken der überlieferten Stoischen Philosophie. Er liest sie immer wieder durch, um sie sich einzuprägen und gelassener zu werden.

OT 11 Gernot Krapinger:

Die Philosophie Mark Aurels war eigentlich kaum Theorie, sondern fast ausschließlich praktische Anleitung oder Kulturtechnik, wenn Sie so wollen. Das war ja die antike Philosophie von Anfang an, besonders eine Angelegenheit der Lebensbewältigung.

Zitator:

Sei integer, ernsthaft, schlicht, ein Freund der Gerechtigkeit, gottesfürchtig, wohlwollend, liebevoll und standhaft in der Erfüllung deiner Pflichten. Kämpfe darum, dass du so bleibst, wie dich die Philosophie haben wollte.

Erzählerin:

Der Kaiser denkt über grundsätzliche Fragen von Leben und Tod nach.

Zitator:

Immer das Menschliche als vergänglich und nichtig betrachten, gestern noch ein bisschen Schleim, morgen Mumie oder Asche.

Erzählerin:

Aber dann heißt es, weniger melancholisch:

Zitator:

Diese winzige Spanne Zeit also gemäß der Natur durchwandern und dann heiter abgehen, wie eine Olive, die reif vom Baum fällt, die Erde preist, die sie hervorbrachte, und dem Baum dankt, der sie wachsen ließ. (S49)

*Musik***Erzählerin:**

Mark Aurel überlegt, wie ein gutes Leben zu erreichen sei – egal ob man Kaiser ist oder zu den sogenannten „kleinen Leuten“ zählt. Jeder will seinen Alltag und das soziale Leben möglichst gut bestehen. Wichtig ist es, auch für das Gemeinwohl zu arbeiten und nie die Einheit aller Menschen aus dem Auge zu verlieren.

Zitator:

Wir sind ja zur Zusammenarbeit geschaffen, wie die Füße, Hände, Augenlider oder die obere und untere Zahnreihe. Gegeneinander zu arbeiten, ist wider die Natur. Unwillig sein und sich abwenden aber ist ein Arbeiten gegeneinander. (S17)

*Musik***Erzählerin:**

Mark Aurel steht zeitlich am Ende der antiken philosophischen Bewegung der Stoa. Der Name geht auf die bemalte Säulenhalle am Athener Marktplatz zurück, wo sich die Stoiker trafen, um hin- und hergehend zu diskutieren. In seinen „Selbstbetrachtungen“ fasst der Kaiser wichtige Gedanken der gesamten Bewegung zusammen. Anna Schriefl:

OT 12 Anna Schriefl:

Die haben sich ungefähr 300 vor Christus gegründet und waren danach 500 Jahre aktiv, der Entstehungsort ist Athen. Athen war zu dieser Zeit die Hauptstadt der Philosophie in Griechenland. Das war nicht immer so, aber das war zu dieser Zeit auf jeden Fall so. Und später, nach dem Zerfall des griechischen Großreiches, gab es die Stoiker auch in Rom, im Römischen Reich.

Erzählerin:

Zu wichtigen Vertretern in Griechenland gehören Zenon und Chrysipp, von denen keine Schriften erhalten sind, es gibt nur Überlieferungen über Dritte. Sie werden heute fast nur noch akademisch diskutiert – im Gegensatz zu späten römischen Stoikern wie Epiktet, Seneca oder Mark Aurel. Alle streben nach einem guten, glücklichen Leben.

OT 13 Anna Schriefl:

Die Stoiker unterscheiden sich von den anderen antiken Philosophenschulen darin, dass sie behaupten: Der gute Charakter besteht darin, dass wir Wissen erreichen. Wir sind dann gute Menschen, wenn wir Wissen erreicht haben.

Erzählerin:

Das unterscheidet sie von der damaligen Bewegung philosophischer Skeptiker, die alles in Zweifel ziehen. Für sie gibt es keinerlei gesichertes Wissen. Für die Stoiker schon:

OT 14 - Anna Schriefl:

Und das glückliche Leben besteht dementsprechend darin, dass wir auf der Basis von Wissen leben, dass wir uns vom Wissen leiten lassen.

Erzählerin:

Dieses „Wissen“ ist für die Stoiker aber kein Sachwissen, wie wir es heute meist verstehen. Wissen ist vielmehr der Gegensatz zu Meinung. Meinungen über das Leben und die Welt kann jeder haben. Sie beruhen oft auf Emotionen, irrationalen Annahmen, Vorurteilen oder Scheuklappendenken. Der Wissende aber folgt seinem Verstand, denkt eigenständig. Er hört nicht auf die Menge. Er prüft jeden Gedanken genau, berücksichtigt möglichst viele Zusammenhänge, Pro und Contra, wägt ab und

kommt schließlich zu einem vernünftigen Ergebnis. Im stoischen Sinn ist Wissen das Ergebnis eigenständigen Denkens und somit die höchste Tugend.

OT 15 Anna Schriefl:

Dieses berühmte Diktum der Stoiker, dass man im Einklang mit der Natur leben soll, heißt dann eigentlich auch nichts weiter, als dass man im Einklang mit der Vernunft leben soll.

Musik

Erzählerin:

Natur und Vernunft verlangen es, körperliche Bedürfnisse zurückzustellen, meinen die Stoiker. Begierden und Triebe sind irrational, schwer zu beherrschen und lenken von einem vernünftigen, tätigen Leben ab – zu dem sich Mark Aurel in den „Selbstbetrachtungen“ stetig ermahnt, gegen alle inneren Widerstände. Einmal entwirft er eine Szene, in der er mit dem berühmten sogenannten „inneren Schweinehund“ kämpft. Er sagt sich:

Zitator:

Wenn du des Morgens widerwillig aufwachst, dann sei dein erster Gedanke: Ich wache auf, um die Arbeit eines Menschen zu verrichten. Da sollte ich noch schlechte Laune haben, wo ich mich doch anschicke, das zu tun, weswegen ich da bin und wozu ich zur Welt gekommen bin? Oder bin ich dazu bestimmt, im Bett zu liegen und mich zu wärmen?

Erzählerin:

Der innere Schweinehund entgegnet, das sei doch „angenehmer“.

Zitator:

Bist du also zum Genießen da? Ja, überhaupt zum Vergnügen? Oder zum Arbeiten? Siehst du nicht die Pflanzen, die Vögel, die Ameisen, die Spinnen, die das ihnen Zugeschickte verrichten und für ihren Teil den Kosmos mitgestalten? Und da weigerst du dich, deine Arbeit als Mensch zu tun? Eilst nicht zu dem, was deiner Natur gemäß ist?

Erzählerin:

„Aber man muss sich doch auch ausruhen.“

Zitator:

Gewiss. Das meine ich auch. Doch auch dafür hat die Natur Grenzen gesetzt, wie für Essen und Trinken. Und trotzdem gehst du über das, was dir genügen sollte, hinaus? Nur nicht bei deinen Taten, da bleibst du im Bereich des Möglichen. Du liebst dich eben selbst nicht. Sonst würdest du auch deine Natur und ihren Willen lieben. (S52)

Erzählerin:

Die Stoiker und Mark Aurel wollen sich zu Gelassenheit und innerer Unabhängigkeit erziehen. Dafür ist es zunächst wichtig, jede Situation zu prüfen: Können wir sie beeinflussen oder nicht? Gernot Krapinger:

OT 16 Gernot Krapinger:

Nicht beeinflussen können wir Krankheit, Gesundheit, Armut, Reichtum, ob wir von vornehmer oder niedriger Geburt sind und so weiter. Der Stoiker meint nun: Wir sollen uns nur auf die Dinge konzentrieren, auf die wir Einfluss haben, nur diejenigen Dinge sind für uns relevant. Von den anderen Dingen, die nicht unserer Kontrolle unterliegen, sollen wir uns emotional freimachen.

Musik

Zitator:

Ist dir etwas zugestoßen? Gut. Alles, was dir widerfährt, wurde dir von Anfang an vom Weltganzen aus zugeteilt und mitbestimmt. (S43)

Erzählerin:

Wegen solcher Aussagen wurden Stoiker manchmal missverstanden. Sie seien passiv und unpolitisch, würden dazu anleiten, die Hände in den Schoss zu legen und alles geduldig hinzunehmen. Anna Schriefl:

OT 17 Anna Schriefl:

Das heißt eben nicht, dass wir unpolitisch sein sollen und wirklich alle Dinge mit Gleichmut hinnehmen sollen. Denn das liegt ja gerade wieder in unserer Kontrolle, dass wir auf politisches Unrecht zum Beispiel adäquat reagieren. Historisch ist das eben auch so, dass die Stoiker das durchaus gemacht haben. Im römischen Senat gab es diese stoische Opposition, wo eben Senatoren, die sich selber als Stoiker verstanden, dann für ihre politischen Prinzipien, für ihr Verständnis von Gerechtigkeit ihr Leben riskiert haben, und teilweise auch ihr Leben verloren haben, Verbannung riskiert haben, die Sicherheit ihrer Familie riskiert haben.

Erzählerin:

Den zweiten großen Schritt zu Gelassenheit und innerer Unabhängigkeit beschreibt die stoische „Theorie der Emotionen“. Bis dahin gingen die meisten Philosophen davon aus, dass sich Gefühle von selbst einstellen. Bestimmte Situationen „machen“ uns traurig, enttäuschen oder freuen uns – man ist dem hilflos ausgeliefert. Die Stoiker dagegen sagen, dass wir für unsere Gefühle selbst verantwortlich sind.

OT 18 Anna Schriefl:

Dass wir unsere Emotionen selbst kontrollieren können. Wenn wir unsere Meinungen über einen bestimmten Sachverhalt ändern, dann ändern wir damit eben auch die Emotionen.

Erzählerin:

Gefühle entstehen erst durch unsere *Bewertungen* von Situationen. Mark Aurel stellt fest:

Zitator:

Dass die Dinge die Seele nicht berühren, sondern unbewegt außerhalb stehen, dass aber Belästigungen ausschließlich daher rühren, wie wir die Dinge in unserem Inneren aufnehmen. (S37)

Erzählerin:

So kann ein stoisch denkender Mensch beispielsweise nicht beleidigt werden.

Zitator:

Fass die Dinge nicht so auf, wie sie der beurteilt, der dich beleidigen will, oder wie er es möchte, dass du sie beurteilst. Sondern sieh sie so, wie sie wirklich sind. (S39)
Vergeude nicht den Rest deines Lebens mit Gedanken über andere; das heißt, wenn du darüber nachdenkst, was dieser oder jener tut, warum er es tut, was er sagt, was er denkt, was er ausheckt und über all solche Dinge, die bewirken, dass du von der Beobachtung der eigenen herrschenden Vernunft abgelenkt wirst. (S27)

Erzählerin:

Es gilt im Leben also zu unterscheiden, was man beeinflussen kann und was nicht – und zu erkennen, dass man *selbst* Herr über seine Gedanken und Gefühle ist. Mit dieser Freiheit und Selbstverantwortung erhält man einen neuen Blick auf die Welt und das eigene Leben und lernt, mit schwierigen Situationen besser umzugehen – gelassen zu werden.

Zitator:

Denke künftig bei allem, was dir Leid bereitet, daran, dich an folgenden Grundsatz zu halten: Das ist kein Unglück, im Gegenteil, es mit Anstand zu ertragen, ist ein Glück. (S50)

OT 19 Anna Schriefl:

Mark Aurel spricht eben von dieser „inneren Burg“. Dass wir uns klarmachen müssen, dass wir alle eine „Burg“ haben. Und dass wir, wenn wir das möchten, nicht direkt angreifbar sind von den Ereignissen der äußeren Welt. Sondern es an uns liegt, wie nah wir diese Ereignisse an uns heranlassen können.

Musik

Erzählerin:

Mark Aurel ist ein Denker der Innerlichkeit. Die größte Stärke und Sicherheit finden wir in uns selbst, sagt er:

Zitator:

Die Menschen suchen sich Plätze, an die sie sich zurückziehen können, auf dem Land, an der Küste des Meeres und in den Bergen. Und doch ist das in höchstem Maße albern, wo es doch möglich ist, sich, wann immer man es will, in sich selbst zurückzuziehen. Denn an keinen ruhigeren und sorgenfreieren Ort kann sich der

Mensch zurückziehen, als in seine eigene Seele, besonders, wenn er in sich etwas hat, in das er sich versenken und sofort vollkommene Erleichterung finden kann. Unter Erleichterung verstehe ich nichts anderes als innere Harmonie. Gönn dir also immer wieder einen solchen Rückzug und erneuere dich selbst. (S35)

Erzählerin:

Mark Aurel stirbt am 17. März 180 nach Christus in der antiken Stadt Carnuntum, heute Petronell-Carnuntum in Österreich. Man vermutet, dass er der damaligen hoch ansteckenden „Antoninischen Pest“ zum Opfer fiel.

OT 20 Gernot Krapinger:

Ob nun der Kaiser selbst in Carnuntum in der Nähe von Wien im Militärlager an dieser Pest gestorben ist oder gar an Selbstmord, darüber ist viel spekuliert worden. Im Grunde weiß man es mit Sicherheit nicht. Die Althistoriker und Althistorikerinnen jüngster Zeit halten das für sehr unwahrscheinlich.

Erzählerin:

Mark Aurels Notizen werden nach seinem Tod gefunden und veröffentlicht. Herausgeber teilen sie in zwölf Abschnitte mit knapp 500 Eintragungen. Die „Selbstbetrachtungen“ sind ein Hauptwerk der Stoischen Philosophie und zählen zur Weltliteratur. Sie werden in viele Sprachen übersetzt und als Buch bis heute Millionen Mal verkauft.

OT 21 Gernot Krapinger:

Als Übersetzer wächst einem Mark Aurel schnell ans Herz.

Erzählerin:

Sagt Gernot Krapinger, der die „Selbstbetrachtungen“ neu ins Deutsche übertragen hat.

OT 22 Gernot Krapinger:

Er prahlt nicht mit seiner Belesenheit, indem er vertrackte Anspielungen auf andere Autoren macht. Seine Sprache ist sehr eindringlich, deftig mitunter, sehr originell. Ein Beispiel: Viel zitiert ist die Stelle, wo er sich selbst davor warnt zu „verkaisern“. Kaiser ist ein lateinisches Wort – er schreibt Griechisch. Er bildet ein neues Wort, er schreibt „apo kaisero´o“. Das wäre so, wie wenn die Queen, die englische Queen, sagen würde auf Deutsch: „Gott bewahre mich davor zu „verqueenen“.

Musik

Erzählerin:

Nach Mark Aurels Tod übernimmt sein Sohn Commodus die Herrschaft – und der Niedergang des Römischen Reichs beginnt. Der antike Geschichtsschreiber Cassius Dio notiert: „Mit Commodus, seinem Sohn und Nachfolger, sank das goldene römische Kaisertum zu einem eisernen und rostigen herab.“

Mark Aurels „Selbstbetrachtungen“ entstanden in einer verheerenden Pandemie, vor fast 2.000 Jahren. Man kann sie auch heute, in einer ähnlichen Situation, zu Rate ziehen. Das Coronavirus ist da, darauf haben wir keinen Einfluss. Aber darauf, wie wir mit der Situation umgehen.

OT 23 Anna Schriefl:

Wir sollen uns vernünftig verhalten. Das heißt, wir sollten uns auch an das halten, was die Experten dazu sagen. Das, würde ich sagen, wäre eine zutiefst stoische Grundhaltung dazu. Und eben nicht wissenschaftsskeptisch auftreten. Aber eine wichtige Sache ist glaube ich auch der Gedanke der Solidarität. Das ist etwas, was die antiken Stoiker sehr stark betonen. Dass wir als Menschen eben Gemeinschaftswesen sind und dass wir, wenn wir für uns selbst sorgen, auch immer für unsere Mitmenschen und die Gemeinschaft sorgen müssen, in der wir leben.

Erzählerin:

Seit einigen Jahren werden Mark Aurel und die Stoiker auch abseits philosophischer Seminare gelesen. Vor allem in England und den USA gibt es die Bewegung „Modern Stoizism“. Anna Schriefl besucht Online-Foren, in denen Menschen versuchen, mit stoischen Gedanken ihr Leben zu verbessern.

OT 24 Anna Schriefl:

Die schildern eben Beispiele aus ihrem Alltag und stellen sich gegenseitig Fragen: Was kann ich denn besser machen, damit ich nicht wieder so und so reagiere? Damit ich mich nicht wieder ärgere über meinen Ehemann oder über meine Kinder oder so, über meine Kollegen, das gibt´s auch häufig. Mich beeindruckt das wirklich zutiefst, wie diese Menschen dann tatsächlich auf Zitate von Mark Aurel, Seneca oder Epiktet zurückgreifen, um sich Orientierungspunkte zu geben.

Erzählerin:

Die Stoiker haben es inzwischen sogar bis in die Lehre neoliberaler Coachs und ins Silicon Valley geschafft. Autoren wie der US-Amerikaner Ryan Holiday schreiben auflagenstarke Karriere-Ratgeber, in denen sie Mark Aurel als Beispiel für Geschäftsgeist und Durchsetzungskraft zitieren. Es gehe darum, berufliche Niederlagen anzunehmen, sie nicht auf sich zu beziehen und stattdessen noch härter zu verhandeln.

OT 25 Anna Schriefl:

Das ins Zentrum zu setzen, ist überhaupt nicht stoisch, weil: Die antiken Stoiker sind nicht daran interessiert, besonders viel weltlichen Erfolg zu erzielen oder besonders reich zu werden. Wenn man die stoische Ethik oder Physik, überhaupt die stoische Philosophie, auch nur annähernd verstanden hat – dann weiß man, dass all diese Dinge, beruflicher Erfolg und Reichtum und Ansehen nicht zu den entscheidenden Inhalten des guten Lebens gehören.

Erzählerin:

Die „Modern Stoicists“ dagegen entwerfen das sexistische Bild eines neuen Stoikers. Es ist ein harter, asketischer, geschäftlich erfolgreicher Mann, der nicht wie Frauen durch Gefühle verweicht ist – was nichts mit der ursprünglichen stoischen Philosophie zu tun hat.

OT 26 Anna Schriefl:

Die Stoiker stellen sich den stoischen Weisen als jemanden vor, der eine Familie hat, der sich um die Liebsten in seiner Umgebung sehr tief sorgt und kümmert. Das ist wirklich ein Missverständnis in dieser neoliberalen Aneignung. Dass es da nur darum

geht, die Zeit möglichst effizient für die eigene Karriere zu nutzen. Auch mit so einem puristischen Lebensstil, auf harten Matten schlafen, damit mein Körper nicht verweichlicht und so weiter.

Musik

Erzählerin:

Da hält man sich besser an das Original – Mark Aurels Philosophie der Gelassenheit.

Zitator:

Das Heil des Lebens: Jedes Ding in seiner Ganzheit betrachten. Von ganzer Seele das Rechte tun und die Wahrheit sagen. Was bleibt sonst noch, als das Leben zu genießen, indem man ein Gutes mit dem anderen verknüpft, ohne auch nur den geringsten Zwischenraum zurückzulassen. (S173f.)

Musik

Abspann:

SWR2 Wissen (mit Musikbett)

Sprecher:

Philosophie der Gelassenheit. Von Matthias Kußmann. Sprecherin: Elisabeth Findeis. Redaktion: Ralf Kölbel. Regie: Günter Maurer. Ein Beitrag aus dem Jahr 2021.

Literatur:

Mark Aurel:

Selbstbetrachtungen. Übersetzt und herausgegeben von Gernot Krapinger. Ditzingen/Stuttgart: Reclam Verlag 2019.

Anna Schriefl:

Stoische Philosophie. Eine Einführung. Ditzingen/Stuttgart: Reclam Verlag 2019.