

MASS UND MITTE

Worte der Weisheit 2022

Kalenderwoche:

Thema:

2022

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 1. | Selbstgenügsamkeit |
| 2. | Sitte |
| 3. | Übung |
| 4. | Thich Nhat Hanh |
| 5. | Yoga |
| 6. | Tod und Vergänglichkeit |
| 7. | Selbstbeherrschung |
| 8. | Upanishaden |
| 9. | Lebenspartnerschaft |
| 10. | Gewohnheit |
| 11. | Duldsamkeit |
| 12. | Epikur |
| 13. | Entsagung |
| 14. | Angst |
| 15. | Anonyme östliche Weisheiten |
| 16. | Demokrit |
| 17. | Maßhalten |
| 18. | Gottähnlichkeit |
| 19. | Seelenruhe |
| 20. | Glück |
| 21. | Musik |
| 22. | Authentizität |
| 23. | Begierde |
| 24. | Aufrichtigkeit |
| 25. | Besitz |
| 26. | Ehrfurcht |
| 27. | Besonnenheit |
| 28. | Demokrit |
| 29. | Schicksal |
| 30. | Heraklit |

19. Kalenderwoche: Seelenruhe

09.05.2022

Lob wird dem Weisen gezollt wegen seiner Ruhe.

Wenn wir einen Begriff benennen sollten, der im antiken Weisheitsdenken am häufigsten als Ziel der persönlichen Lebensführung, als „Glück“, als dauerhaftes seelisches Wohlbefinden angegeben wird, so ist es die Seelenruhe oder auch Seelenfrieden, Wohlgemutheit, Harmonie der Seele genannt. Wir würden heute sagen „innere Ausgeglichenheit“ im weitesten Sinne als ein harmonisches Miteinander aller positiven und negativen Seelenkräfte. Das dürfte auch mit der „Ruhe“ in dem einleitenden Zitat gemeint sein. Das Zitat stammt aus dem ägyptischen „**Papyrus Insinger**“. Kurz vorher heißt es:

„Wenn der weise Mensch keine Ruhepause hat, nützt ihm sein Charakter nichts.“¹

Seelenruhe hat viel damit zu tun, dass wir uns nicht überfordern und für ausreichende Pausen für Geist und Körper sorgen. Selbst ein starker Charakter kommt ins Wanken, wenn er seine Kräfte erschöpft. Moderne Forschungsergebnisse haben bestätigt, dass die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und Selbststeuerung eine „beschränkte Ressource“ ist, die sich erschöpft, wenn Körper und Geist nicht ausreichend Kraft und Energie haben. Wenn wir nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommen, fällt es uns mitunter schwer, unseren Vorsätzen treu zu bleiben und auch das noch umzusetzen, was wir uns für unsere psychische, körperliche oder seelische Gesundheit für diesen Tag noch vorgenommen haben.

10.05.2022

Seelenruhe ist frei von leidvollen Affekten.

Das war die Vorstellung der westlichen und östlichen Antike von einer idealen Seelenverfassung. Sie kommt im folgenden Zitat bei **Cicero** zum Ausdruck:

„Wie man die Ruhe des Meeres daran erkennt, dass nicht der kleinste Lufthauch die Fluten bewegt, so erkennt man den ruhigen und friedlichen Zustand der Seele daran, dass keine Leidenschaft da ist, die ihn zu stören vermöchte.“²

¹ Bru 331, zuvor Bru 332; statt „Mensch“ steht im Text „Mann“

² Cicero, Tusc. V 16; Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

Das Wort „Leidenschaft“ hat hier eine negative Bedeutung im Sinne einer übermäßigen, leidvollen Emotion, von der man beherrscht wird und die einen deshalb unfrei macht. Es ist von unserem heutigen Verständnis von Leidenschaft zu unterscheiden, das auch eine positive emotionale Ergriffenheit kennt. Wo allerdings genau die Grenze verläuft, ab der eine Emotion, etwa Liebe, Furcht, Sorge das gesunde Maß überschreitet, ist nicht leicht zu bestimmen. Große Beachtung fand die Auffassung des Aristoteles, der das richtige Maß als eine Mitte zwischen Extremen eines Zuviel und Zuwenig bestimmte, die bei jedem Menschen woanders liege. So ist es letztlich in die Verantwortung des Einzelnen gestellt, das seiner Persönlichkeit entsprechende Maß zu bestimmen. Weisheit als philosophisches Augenmaß, das stets das Ganze, Zukünftige und Nachhaltige mit im Blick hat, wird die Entscheidung erleichtern und vor Irrtümern bewahren.

11.05.2022

Durch die Wahrheit findet der Weise zur Seelenruhe.

In dem Dhammapada, einer berühmten und in ganz Asien weit verbreiteten Sammlung mit Aussprüchen **Buddhas** in Versform, die seine wesentliche Lehre zusammenfassen, finden sich folgende Zeilen:

*„Gleichwie die tiefe See ruhig
Mit reinen Wassern, spiegelklar,
Also der Wahrheit Wort hörend
Findet Ruhe des Weisen Herz.“³*

In der Lehre Buddhas, die den Menschen von dem Leiden am Leben befreien will, steht die „Ruhe des Herzens“ für eine gesunde, glückliche, leidfreie, in sich ruhende Seelenverfassung. Sie wird erreicht durch Reflexion, Nachdenken, Meditation und Erkenntnis der Wahrheit. Die Lehre Buddhas hat daher signifikante Merkmale einer therapeutischen Philosophie. Wir können uns durch Denken und Einsicht selbst von unseren geistig-seelischen Leiden befreien. „Der Mensch ist nichts anderes als das, wozu er sich macht“, sagte der französische Philosoph Sartre in einer berühmten Formulierung.

12.05.2022

Wer zu leben versteht, lebt ruhig, still und lange.

Das ist der Sinn folgender Stelle aus dem „**Gelben Kaiser**“, dem Grundlagenwerk der traditionellen chinesischen Medizin. Es basiert auf wesentlichen Erkenntnissen der altchinesischen Weisheitslehre. Sie war eine therapeutische Philosophie mit dem Ziel, Wege zu Glück, Zufriedenheit und seelischer Ausgeglichenheit zu weisen:

³ Vers 82, zitiert nach Oldenburg Hermann, Buddha. Sein Leben. Seine Lehre. Seine Gemeinde, hrsg. von Helmuth von Glasenapp, Magnus Verlag, Stuttgart (ohne Jahresangabe), S. 206 f

MASS UND MITTE

„Jene Menschen, die die Prinzipien einer ganzheitlichen Lebensführung verstehen, zähmen ihren Geist und lassen ihn nicht vagabundieren. Sie zwingen sich selbst und anderen nichts auf, sie sind glücklich und zufrieden, ruhig und still und können sehr lange leben. Das sind die überlieferten Methoden des Gesundbleibens.“⁴

„Still“ in den Übersetzungen altchinesischer Texte hat häufig die Bedeutung von innerer Unabhängigkeit von äußeren Gütern und Zuständen: leer (in einem positiven Sinn), in sich ruhend, ohne intentionale Beziehung auf die Welt, ohne auf Äußerliches gerichtetes Wollen. Man will nichts erzwingen und nimmt dankbar, was das Schicksal gewährt. „Zähmung des Geistes“ bedeutet Übung, Konzentration, Gesammeltheit, Achtsamkeit, innere Festigkeit. Der hier beschriebene Weg zu Weisheit und Glück ist zugleich Gesundheitsvorsorge. Hier klingt ein Bewusstsein für psychosomatische Zusammenhänge an, das wir in der Antike häufiger antreffen.

13.05.2022

Loslösung von Äußerem und Reinheit des Charakters führt zur Seelenruhe.

Das ist der Sinn der folgenden Stelle bei dem griechischen Philosophen **Plutarch**, den Goethe sehr geschätzt hat:

„Daher kann weder ein prunkvolles Haus noch ein Haufen Gold noch hohe Geburt oder große Macht, auch kein Zauber der Rede, keine Wortgewalt dem Lebensschifflein so heiteren Himmel und so glatte See gewähren wie eine Seele, die, von niedrigem Treiben und Planen frei, sich damit auch den Lebensquell: den Charakter, unverstört und unbefleckt erhält. Aus ihr entspringen die edlen Taten und verleihen der Tätigkeit den begeisterten Schwung und frohen Mut zusammen mit dem Stolz, so dass dereinst die Erinnerung eine - wie Pindar es ausdrückt - ‚süß nährend Amme seines Alter‘ sein wird.“⁵

Ein „unverstörter und unbefleckter“ Charakter ist ein solcher, der sich ausentwickelt hat, negative Prägungen aufgearbeitet und selbstschädigende Gewohnheiten abgelegt hat, der in sich ruht, der gelassen und mit sich im Reinen ist, weil er Denken, Wollen, Fühlen und Handeln in Übereinstimmung gebracht hat („unbefleckt“ = rein, frei von leidvollen Emotionen, Vorstellungen, Affekten). Aus ihm entspringt alles Gute, Lebensfreude, Begeisterung und Selbstvertrauen. Mit Freude wird er im Alter auf sein Leben zurückblicken und sich sagen: ‚Ich habe das Beste daraus gemacht.‘ Wenn er aber als fehlbarer Mensch hinter diesem Ideal auch zurückbleibt, so kann er doch darauf vertrauen, dass ‚wer stetig sich bemüht, auch erlöst werden kann‘.

14.05.2022

Seelenruhe erlangt man durch Weisheit und Aufgabe eigennützigem Begehrens.

⁴ Der Gelbe Kaiser. Das Grundlagenwerk der chinesischen Medizin, hrsg., kommentiert und übersetzt von Maoshing Ni, aus dem Englischen von Ingrid Fischer-Schreiber, 2. Aufl. Bern ua 1999, S. 44

⁵ Plutarch, Lebensklugheit und Charakter, aus der ‚Moralia‘, ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Rudolf Schottlaender, Leipzig 1979, S. 183 f (De tranquillitate animi); Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

Das ist der Sinn folgender Stelle aus den altindischen **Upanishaden**, dem philosophischen Teil der Veden:

*„Nach erfolgter Aufgabe jedweden eigennützigem Begehrens
hat er seine Ruhe im Herrn der Liebe gefunden.
Weisheit ist der Stab, der ihn jetzt stützt.“⁶*

„Der Herr der Liebe“ ist Indra, der höchste Gott dieser Überlieferung. Sein Name leitet sich ab von dem Wort „Kraft“, weshalb er auch mit der Lebenskraft identifiziert wird. Sein Sitz liegt im Innersten des Herzens. Daher ist „Ruhe“ hier gleichbedeutend mit Seelenruhe. Sie ist eine enorme Kraftquelle. Man erreicht sie durch Genügsamkeit und Aufgabe selbstbezogenen Wollens. Eine tragende Säule dieser Seelenruhe ist die Weisheit. Sie zeigt den Weg, wie beunruhigende Charaktereigenschaften und Affekte wie Angst, Sorge, Zorn, Wut, Neid, Eifersucht, Gier, Hochmut, Überlastung, übermäßige Trauer etc. überwunden oder gemildert werden können. Je mehr das gelingt, umso stärker wird man im Innern.

15.05.2022

Die Ruhe ist die Harmonie polarer Gegensätze.

In dem „**Buch der Wandlung**“ (I Ging, Yijing), dem ältesten Weisheitsbuch der Menschheit, bedeutet das 52. Doppelzeichen den Berg oder das Stillehalten. Die Kommentare und Auslegungen der Zeichen und der darauf bezogenen äußerst kurzen Texte des I Ging füllen Bibliotheken. Berühmt wurden die Interpretationen des deutschen Sinologen Richard Wilhelm. In seinem Kommentar zu diesem Zeichen lesen wir:

„Das Bild des Zeichens ist der Berg, der jüngste Sohn von Himmel und Erde. ... Auf den Menschen angewandt, ist das Problem gezeigt, die Ruhe des Herzens zu erlangen. Das Herz ist sehr schwer zur Ruhe zu bringen. Während der Buddhismus die Ruhe erstrebt durch Abklingen jeglicher Bewegung im Nirwana, ist der Standpunkt des Buchs der Wandlungen, dass Ruhe nur ein polarer Zustand ist, der als seine Ergänzung dauernd die Bewegung hat.“⁷

Ein zentraler Gedanke der altchinesischen Philosophie war, dass alles Sein in sich dynamisch ist und von zwei gegensätzlichen Polen in ständiger zyklischer Bewegung gehalten wird (Yin und Yang). Das gilt grundsätzlich auch für die Seele des Menschen, in der die verschiedensten gegenläufigen Kräfte am Werk sind und den Wechsel von Stimmungen, Befindlichkeiten und Emotionen hervorrufen. Die ideale Seelenverfassung ist nach chinesischer Auffassung eine Ruhe in der Bewegung, Harmonie des Vielstimmigen, kontinuierlicher Ausgleich des Gegenläufigen. Dies ist die Seelenruhe und das Glück des Menschen.

⁶ Paramanhasa-Up. 3, zitiert nach Easwaran Eknathan, Die Upanishaden, eingeleitet und übersetzt von Eknathan Easwaran, München 2008, S. 326

⁷ IG 192 f

20. Kalenderwoche: Glück

16.05.2022

Die wirkliche Quelle unseres Glücks liegt in unserem mentalen Zustand.

Bei Tenzin Gyatso, dem gegenwärtigen **Dalai Lama**, lesen wir:

„Wenn wir Gesundheit jedoch (bloß) als eine physische Angelegenheit betrachten und uns ohne Rücksicht auf mentale und emotionale Faktoren nur um unser körperliches Befinden kümmern, liegen wir falsch. ... Vielmehr müssen wir die wirkliche Quelle unseres Glücks (und der Gesundheit) einmal mehr auch in unserem mentalen Zustand suchen, in unserer Lebenseinstellung, unseren Beweggründen und im Maß der liebevollen Zuneigung, die wir anderen entgegenbringen.“⁸

Der Dalai Lama war stets sehr interessiert an den modernen Wissenschaften, insbesondere auch an Neurobiologie und Gehirnforschung. Was schon Platon erkannte, wird durch das Zitat und die moderne Forschung bestätigt und erwiesen: Immer mehr erkennen wir den engen Zusammenhang zwischen unserem Denken, unserer Haltungen, Werte, Einstellungen, unseren Lebenszielen und unserem seelischen und körperlichen Wohlbefinden. Für die Griechen war die gute Seele zugleich auch die schöne (ausgeglichene, in sich harmonische), gesunde und glückliche Seele. Sie war schließlich die beste Vorsorge für körperliche Gesundheit.

17.05.2022

Kein Sterblicher freut sich beständig des Glücks.

Das Zitat stammt von dem griechischen Tragiker **Euripides** und lautet vollständig:

*„Kein Sterblicher freut sich beständig des Glücks
Und Wohlstands je:
Denn noch blieb keiner von Leid frei!“⁹*

Auch ein glückliches Leben ist nicht frei von Leiden. Aber wer ein glückliches Leben führt, der kann das Leiden so verarbeiten oder transformieren, dass sein Grundgefühl und seine Überzeugung, ein gelingendes Leben zu führen, weder erschüttert noch getrübt wird. Die Kunst des guten Lebens besteht darin, zu lernen, mit dem unausweichlichen Leiden, den inneren und äußeren Konflikten, den eigenen negativen Affekten und belastenden Prägungen so umzugehen,

⁸ Dalai Lama, Rückkehr zu Menschlichkeit. Neue Werte in einer globalisierten Welt, aus dem Englischen von Waltraud Götting, Köln 2011, S. 53 f.

⁹ Euripides, Iphigenie in Aulis 161 ff., in Griechische Tragiker, hrsg. von Wolf Hartmut Friedrich, München 1958, Übersetzungen von Droysen, Solger und Hartung.

MASS UND MITTE

dass man sich im Ganzen wohlfühlt, mit sich im Reinen ist und seine Lebensführung als sinnvoll und erfüllend erlebt.

18.05.2022

Wenn du einen Tag glücklich sein willst: betrinke dich. Wenn du ein Jahr glücklich sein willst: heirate. Wenn du das Leben lang glücklich sein willst: werde zum Gärtner.

Die Pointe dieses alten **chinesischen Sprichworts** überrascht. Wieso führt gerade die Gärtnerei zum Glück? Es bieten sich zwei Antworten an: Der Gärtner lebt und arbeitet in der Natur und fügt sich ein in sie, indem er ihre schöpferische Kraft nutzt und wahrt und für das Notwendigste des menschlichen Lebens sorgt: die Nahrung. Das würde einen zentralen Gedanken der altchinesischen Philosophie zum Ausdruck bringen: Dass die Natur Vorbild ist für das Leben der Menschen, dass sie zu achten und zu schonen ist, dass es sich in die natürlichen Gesetzmäßigkeiten einfügen soll und die menschliche Lebensweise nicht die harmonische Ausgeglichenheit in der Natur verletzen darf. „*Der Mensch nimmt sich die Erde zum Vorbild*“, heißt es im Tao Te King des Laotse.¹⁰ Vielleicht spielt das Zitat aber auch auf den inneren „Seelengarten“ an, den es in achtsamer Selbstsorge kontinuierlich zu hegen und zu pflegen gilt. Man sät guten Samen und entfernt schädliche Gewächse, man unterstützt das Nährende im Wachstum und bekämpft das Zehrende, dass es nicht aufwuchert und den guten Samen am Aufblühen hindert.

19.05.2022

Gott, der Herr, brachte also den Menschen in den Garten Eden. Er übertrug ihm die Aufgabe, den Garten zu pflegen und zu schützen.

Die Stelle findet sich im **Alten Testament**.¹¹ In vielen Mythen wie diesem verbirgt sich eine Weisheit. Der Garten Eden, das Paradies, steht für ein Leben in Vollkommenheit, Natürlichkeit, Geborgenheit, Glück und Zufriedenheit. Weil wir vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse gegessen und damit begonnen haben, zu werten und bewerten, sind wir daraus verbannt worden und können nicht mehr zurückkehren. Seitdem strebt der Mensch danach, einen ähnlichen Zustand auf Erden zu erlangen. Wir können uns dem annähern, wenn wir mit unserer Persönlichkeit und Seele das tun, was Gott uns im Paradies auferlegt hatte: den Garten zu pflegen! Derjenige wird mit seinem irdischen Leben glücklich und zufrieden werden, der sich in Maßen, aber kontinuierlich um seinen „Seelengarten“ kümmert, der erkennt, wer er ist und wie er es geworden ist, der sich bemüht, seine selbstschädigenden Affekte einzudämmen und seine guten Anlage zu stärken, der sich auf diese Weise zu einer gefestigten, reifen Persönlichkeit formt und weiterentwickelt. „*Der Mensch ist das, wozu er sich macht*“, sagt der französische Philosoph Sartre. Dies ist Selbstkultivierung. Das Wort „kultivieren“ kommt aus dem

¹⁰ Laotse, Tao Te King, Abschnitt 25.

¹¹ 1. Moses 2,15.

MASS UND MITTE

Lateinischen (cultivare) und bezeichnet ursprünglich die Arbeit des Landmanns, der „den Boden bearbeitet“.

20.05.2022

Es gibt für den Menschen kein größeres Glück als die Friedfertigkeit.

Die Worte stammen von **Vivekanada**, der 1893 als erster Hindu vor dem Weltparlament der Religionen sprach. Seine Rede erregte großes Aufsehen. Er war damit einer der ersten, der die altindische Philosophie und Spiritualität dem Westen näher brachte und populär vermittelte. Im Zusammenhang lautet das Zitat:

„Die Tugend, keinem Lebewesen Leid zuzufügen weder durch Gedanken, Worte noch Taten wird Ahimsa, Nichtverletzung, genannt. Es gibt keine höhere Tugend als die der Nichtverletzung. Es gibt für den Menschen kein größeres Glück als das, das durch diese Haltung der Friedfertigkeit allen Kreaturen gegenüber erlangt wird. Der Prüfstein für Ahimsa ist das Fehlen der Eifersucht, des Neides ... wer die Menschheit wirklich liebt, neidet niemanden etwas.“¹²

Der Grundsatz der Gewaltlosigkeit gehört zum ältesten indischen Gedankengut. Ihr populärster Vertreter in der Neuzeit war Mahatma Gandhi, der diese Lehre in schwierigen Zeiten mit zahlreichen massiven Konflikten bis zu seinem gewaltsamen Tod als ein leuchtendes Vorbild gelebt und verkörpert hat. Ungewöhnlich an dem Zitat ist die Behauptung, dass praktizierte Gewaltlosigkeit das größte Glück des Menschen bedeutet. In den heutigen Tagen fällt es leichter, dies zu glauben.

21.05.2022

Niemand ist glücklich, als wer frei ist.

Auf die Frage, welches ihm das höchste Glück zu sein schein, antwortete der griechische Weise **Demonax**: „Niemand ist glücklich, der nicht frei ist.“ Als der Fragende einwandte, es gebe viele freie Menschen, erwiderte er, nur der wäre frei, der nichts hoffe und nichts fürchte. „Aber“, fuhr der andere fort, „Wer kann das? Wir alle sind ja immerfort der Furcht und Hoffnung unterworfen.“ „Und dennoch“, gab ihm Demonax zur Antwort, „wirst du bei näherer Betrachtung der menschlichen Dinge, dich überzeugen, dass sie weder der Furcht noch der Hoffnung wert sind, da sowohl die erfreulichen als die widerwärtigen Dinge von gleich kurzer Dauer sind.“¹³

Demonax empfiehlt, was die Buddhisten „Nichtanhaften“ nennen, die Stoiker Gleichgültigkeit gegenüber den weltlichen Gütern. Alles Äußere ist vergänglich und unterliegt dem ständigen

¹² Nihilananda Swami, Vivekananda. Leben und Werk, dt. Bearbeitung und Ergänzung von Hans Spengler-Zomak, München 1972, S. 343.

¹³ Aus Lukian, Das Leben des Demonax, zitiert nach <https://de.wikisource.org/wiki/Demonax?oldid=1756336>
Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

Wandel. Deshalb solle man sein Glück nicht in solchen Gütern suchen, sondern im Innern der eigenen Seele. Von Äußerlichkeiten soll man sich innerlich frei machen, bescheiden und selbstgenügsam leben und sich an dem erfreuen, was da ist. Man kann sich äußere Dinge wünschen, sie anstreben und sich damit umgeben, wie wir es auch alle tun. Man sollte sich dabei aber stets bewusst sein, dass das eigene Glück nicht davon abhängt, ob sich die Wünsche erfüllen, man die Dinge erlangt, wie groß der äußere Besitz oder Reichtum ist. Die inneren Werte, Haltungen, Anschauungen, Einsichten und Einstellungen, kurz die Seelenverfassung ist es, durch die unser Leben im Ganzen am Ende glücklich genannt werden kann oder nicht. Bei dieser Einstellung gibt es keine Ängste mehr oder auch nicht solche Hoffnungen, die in leidvoller Frustration enden, wenn sie sich nicht erfüllen.

22.05.2022

Die Kunst, das Glück zu gewinnen, besteht darin, dass man seine Freuden sanft erhalte.

*„Mein Lehrer hat mir gesagt“, sagte der chinesische Gelehrte und Weltenbummler **Mingliotse**, „die Kunst, das Glück zu gewinnen, bestehe darin, dass man seine Freuden sanft erhalte. Wenn die Menschen zu einem Schmaus zusammenkommen, wo Lämmer und Kühe geschlachtet werden und der Tisch sich von sämtlichen Leckerbissen der Erde und des Meeres biegt, schmeckt es allen zunächst ungeheuer, wenn sie aber gesättigt sind, meldet sich ein Gefühl des Widerwillens. Weit besser ist eine Mahlzeit aus einfachem Reis und grünen Gemüse ...“¹⁴*

Ein Plädoyer für die Mäßigkeit als Quelle eines glücklichen Lebens, wie wir es zu allen Zeiten und in allen Gegenden der Welt als Grundeinsicht überlieferten Weisheitswissens antreffen. Wer in allem Maß und Mitte zu bewahren versteht, der wird gut durchs Leben kommen und die Welt am Ende zufrieden verlassen.

21. Kalenderwoche: Musik

23.05.2022

Und wilde Freude treibt ihn um, wenn er ein Lied singt.

Die Musik hatte bei den alten Griechen eine große Bedeutung in der Erziehung, der Bildung einer harmonischen Persönlichkeit sowie als eine Art Seelenhygiene, die belastende Gefühle und Stimmungen vertreibt oder abmildert. Das Zitat ist ein Fragment aus einer verloren gegangenen Tragödie des **Sophokles**. Es knüpft an den Mythos von der Erfindung des Saitenspiels aus dem Panzer einer Schildkröte an. Es lautet im Zusammenhang:

*„Er nimmt's als Kummerarzenai, zur Sorgenkühlung, dies allein!
Und wilde Freude treibt ihn um, wenn er ein Lied singt und sich schön*

¹⁴ Lin Yutang, Weisheit des lächelnden Lebens, Stuttgart 1979, S. 414 f.

MASS UND MITTE

*dazu begleitet, bringt ihn doch der Lyraklingklang außer sich.
So half der Bub voll Kunstverstand zur Stimme einem toten Tier.“¹⁵*

Der „Bub“ ist der Götterbote Hermes, dem die Erfindung des Saiteninstruments zugeschrieben wird. Die Heilung oder Beruhigung der Gefühle tritt danach durch eine Art Ekstase, eine „wilde Freude“ ein, die den Musizierenden „außer sich“ bringt. Der Abstand zu sich selbst, das Sichselbst-Vergessen lässt die Sorgen und den Kummer des Alltags hinter sich, schafft Freude und wirkt wie eine Medizin. Die moderne Neurobiologie hat festgestellt, dass Freude den Ausstoß von („Glücks-“)Botenstoffen auslöst, die Heilungsprozesse beschleunigen.

24.05.2022

Die Musik vermag dem Gefühl alles anzunähern, was dem Begriff und selbst der Einbildungskraft fremd bleibt.

Das schrieb **Goethe** in einem seiner Briefe an den befreundeten Musikpädagogen und Komponisten Carl Friedrich Zelter. In einem weiteren Brief aus dieser Zeit heißt es:

„Die ungeheure Gewalt der Musik ... übt ihre ganze Gewalt über dich aus, tritt in alle ihre Rechte ... (und) so begreift man erst, was das heiße, einen solchen Genuss zu entbehren, der wie alle höheren Genüsse den Menschen aus und über sich selbst, zugleich auch aus der Welt und über sie hinaus hebt.“¹⁶

Zwei wichtige Eigenschaften der Musik werden hier angesprochen: Indem sie unsere Emotionen direkt anrührt, vermittelt sie uns eine Welterfahrung, die uns kein Begriff und keine Einbildungskraft vermitteln kann. Ferner löst sie uns von unseren weltlichen Bezügen und unserem ichbezogenen Denken und Fühlen und scheint uns in eine andere Bewusstseinsdimension zu versetzen. Auf diese Weise erholt und regeneriert sie uns und relativiert alles, was sonst in unserem Denken herrscht. Sie lässt uns neue Erfahrungen machen, die nicht nur unsere Befindlichkeit betreffen, sondern auch unsere Haltungen und Anschauungen verändern können. Dabei scheint sie an etwas zu rühren, was jenseits unserer vergänglichen und stets sich wandelnden Welt liegt, das Platon und andere Philosophen in Ost und West das Sein, das Ewige, die Schönheit, das Gute, die Wahrheit oder das „Göttliche“ genannt haben.

25.05.2022

Ach!, dreimal selig, die Musik der Götter zu hören.

¹⁵ Sophokles, Werke in einem Band, übersetzt von Rudolf Schottlaender, Berlin und Weimar 1966, S. 374.

¹⁶ An Zelter, 18.1.1823 und 24.8.1823; Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Adressat und Datum, IV 84 f. Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

In dem Reisebericht des **Mingliatse**, einem chinesischen Autor des ausgehenden 16. Jh., kommt es diesem angesichts eines intensiven Naturerlebnisses während einer Wanderung so vor, als höre er „die Musik der Götter“:

„Es kann auch sein, dass ich den Gott des Heiligen Berges selber thronen sehe, wie er dienenden Geistern Audienz gewährt. ... Die Luft ist voll von Flöten- und Glockengetön, und die Dächer des Palastes sind eingehüllt in einen Wolkenmantel, einen Nebelschleier, bald sieht man deutlich ihre Konturen, bald verschwinden sie wieder, und alles scheint gleichzeitig nahe und unendlich weit entfernt. Ach!, dreimal selig, die Musik der Götter zu hören, und warum muss es sein, dass ein kalter Windstoß sie jählings unterbricht?“¹⁷

Die Natur ist die „Musik der Götter“. Ein schönes Bild, in dem etwas Wesentliches und Verbindendes von Natur und Musik zum Ausdruck kommt: Harmonie, Zusammenklang, Einheit einer Vielheit, Stimmigkeit unterschiedlicher Elemente. In Momenten, in denen wir Natur oder Musik tief erleben, uns in sie hineinfallen lassen, uns ihnen hingeben und in dem Erlebnis gänzlich aufgehen – in solchen Momenten gehen wir über uns hinaus („transzendieren“) und erahnen die Alleinheit, die immer wieder von Philosophen und Dichtern beschrieben wird als Ursprung und Ziel allen Seins. So etwa in Goethes Gedicht „Eins und alles“:

*„Im Grenzenlosen sich zu finden,
Wird gern der Einzelne verschwinden,
Da löst sich aller Überdruß;
Statt heißem Wünschen, wildem Wollen,
Statt läst'gem Fordern, strengem Sollen,
Sich aufzugeben ist Genuss.“*

Indem wir für Augenblicke alle weltlichen Verstrickungen hinter uns lassen, löst sich jedes Unbehagen auf und wird reine Freude („Genuss“).

26.05.2022

Die Pythagoreer nahmen an, dass auch die Musik viel beitrüge zur Gesundheit, wenn man sie in der jeweils entsprechenden Weise anwende.

Pythagoreer nennt man die Mitglieder einer von Pythagoras in Unteritalien gegründeten Philosophenschule, der wohl ersten im Abendland (6/5. Jh. v. Chr.). Über die Pythagoreer wissen wir nur aus zweiter Hand, wie etwa aus dem einleitenden Zitat aus der Antike. Sie fanden heraus, dass die Harmonie der Töne auf Zahlenverhältnissen beruht. Auch Arete, die Tugend oder Gutheit des Menschen, galt ihnen als eine Form der Harmonie.¹⁸ Die bedeutendsten Denker des Altertums in Ost und West gingen davon aus, dass eine innere Verwandtschaft bestehe

¹⁷ Lin Yutang, Weisheit des lächelnden Lebens, Stuttgart 1979, S. 398.

¹⁸ Fränkel Hermann, Dichtung und Philosophie des frühen Griechentums, New York, Frankfurt am Main 1951, S. 361, das Zitat bei Diels/Kranz (58 D 1,164).

MASS UND MITTE

zwischen der Musik und der Güte und Ethik eines Menschen. So auch Konfuzius, der selbst zwei Instrumente beherrschte und über 300 Lieder auswendig konnte. Auch im indischen Mantra wird die bildende und stärkende Kraft der Musik genutzt. Die tibetische Klangschale gilt den Buddhisten als „Glocke der Achtsamkeit“. Die Kirchenlieder im Christentum dienen der Andacht und Sammlung, dem Miteinander und der Ehrerbietung. Jede Kultur kennt Musik und setzt sie zur Stärkung der inneren Verbundenheit der Gemeinschaft ein.

27.05.2022

Schon ehe der Verstand seine Kräfte entfaltet, wird das Kind im Spiel durch Gesang, Musik und Tanz an Ebenmaß, Rhythmus und Schönheit gewöhnt.¹⁹

In der griechischen Antike war das Ziel der Erziehung die Ausbildung zur sittlichen Persönlichkeit sowie die ‚Tauglichkeit zum Staatsbürger‘. Dabei wendete sich die Erziehung nicht etwa einseitig an den Intellekt, sondern wollte den ganzen Menschen erfassen. Deshalb wurde großen Wert darauf gelegt, bereits Kinder im Spiel durch Gesang, Musik und Tanz an Ebenmaß, Rhythmus und Schönheit zu gewöhnen. Folgerichtig hatte die musikalische Ausbildung und Erziehung in den Bildungstheorien bei Platon und Aristoteles einen hohen Stellenwert. Auch das humanistische Bildungsideal, das sich am Beginn der Renaissance im 14. Jahrhundert unter Rückgriff und Wiederbelebung antiker Vorstellungen herausbildete und zur Grundlage unseres Bildungssystems wurde, hatte an erster Stelle die Entwicklung der Persönlichkeit zum Ziel, erst an zweiter Stelle die Wissensvermittlung. Das hat sich im Zuge der Industrialisierung nicht nur umgekehrt. Die Entwicklung der Persönlichkeit ist aus dem modernen staatlichen Schul- und Bildungssystem sogar ganz herausgefallen. Das ist bedauerlich, weil auch in der Familie oder in den Religionsgemeinschaften diese Lücke, wenn überhaupt, nur sehr unzureichend geschlossen wird.

28.05.2022

Musik ist so recht die Vermittlung des geistigen Lebens zum sinnlichen, die Melodie ist das sinnliche Leben der Poesie.

1810 berichtete Bettina Brentano in einem Brief an Goethe von ihrer Begegnung mit **Beethoven** in Wien:

„ ... er (Beethoven) selber sagte: Wenn ich die Augen aufschlage, so muss ich seufzen, denn was ich sehe, ist gegen meine Religion, und die Welt muss ich verachten, die nicht ahnt, dass Musik höhere Offenbarung ist als alle Weisheit und Philosophie, sie ist der Wein, der zu neuen Erzeugungen begeistert, und ich bin der Bacchus, der für die Menschen diesen herrlichen Wein keltert und sie geistestrunknen macht; wenn sie dann wieder nüchtern sind, dann haben sie allerlei gefischt, was sie mit aufs Trockne bringen. - Keinen Freund hab ich, ich muss mit mir allein leben; ich weiß aber wohl, dass Gott mir näher ist wie den andern in

¹⁹ Pohlenz Max, Der hellenische Mensch, Göttingen 1946, S. 227.

MASS UND MITTE

meiner Kunst; ich gehe ohne Furcht mit ihm um, ich hab ihn jedes Mal erkannt und verstanden, mir ist auch gar nicht bange um meine Musik, sie kann kein böses Schicksal haben, wem sie sich verständlich macht, der muss frei werden von all dem Elend, womit sich die andern schleppen ... ja (sagte Beethoven), Musik ist so recht die Vermittlung des geistigen Lebens zum sinnlichen. ... Melodie ist das sinnliche Leben der Poesie. Wird nicht der geistige Inhalt eines Gedichtes zum sinnlichen Gefühl durch die Melodie? Und erregt diese Empfindung nicht wieder neue Erzeugungen? ... da wird er (Goethe) mir Recht geben, dass Musik der einzige und unverkörpernte Eingang in die höhere Welt des Wissens ist, die wohl den Menschen umfasst, daß (sic) er aber nicht sie zu fassen vermag.“²⁰

Goethe und Beethoven schätzten sich sehr und trafen sich mehrmals persönlich. Beethoven vertonte einige Werke Goethes.

29.05.2022

Nicht Stille, sondern Singen ist das Richtige für die Beschwichtigung des Kindes.

Dies schreibt ein bedeutender Kenner der antiken griechischen Kultur. Im Zusammenhang heißt es:

„Das Ziel muss sein, das Kind zur Heiterkeit zu bilden. Denn der Grund zur Harmonie und zum vollen Gleichgewicht des Charakters muss frühzeitig gelegt werden. Nicht Stille, sondern Singen ist das Richtige für die Beschwichtigung des Kindes, denn die äußere Bewegung ist Befreiung von innerer Angst und wirkt beruhigend. Plato hat diesen ärztlichen Fragen so viel Beachtung geschenkt, weil er die Wichtigkeit des physiologischen Faktors für die psychologische Gestaltung des Charakters, des Ethos, erkannte. In diese geht daher die Lehre von der körperlichen Behandlung der Neugeborenen unmittelbar über. Das Erzeugen von Behagen und Abstellen von Missbehagen im Kinde durch Bewegung des Körpers ist der erste Schritt zur Formung der Seele. Gerade weil Plato alle Bildung des Menschen als Formung der Seele verstand, wurde er zum Begründer der Pädagogik des frühen Kindesalters.“²¹

Als meine Tochter noch ein Baby war, schob ich den Kinderwagen am Wochenende stundenlang durch den Grunewald und sang ihr dabei Lieder vor. Nun ist sie 23 Jahre alt und einer der heitersten und bezauberndsten Menschen, den ich kenne. Ich kann von ihr sagen, was Goethe einmal über seine Frau Christiane gesagt hat: *„Seit sie die Schwelle meines Hauses betrat, hat sie mir nur Freude gebracht.“*

22. Kalenderwoche: Authentizität

30.05.2022

Die Gemütsruhe des stoischen Weisen beruht auf einer dauernden Übereinstimmung mit sich selbst.

²⁰ Goethe erzählt sein Leben, hrsg. von Hand Egon Gerlach und Otto Herrmann, Hamburg 1949, S. 396, 398.

²¹ Jaeger Werner, Paideia. Die Formung des griechischen Menschen, 3 Bände, Berlin und Leipzig 1934, III S. 326 f.

MASS UND MITTE

Für **Seneca** hat das glückliche Leben viel mit „Sicherheit und beständiger Gemütsruhe“ zu tun. Mit der „Sicherheit“ meinte Seneca das Freisein von schädlichen seelischen Affekten wie Angst, Sorge, Kummer, Neid, Eifersucht, Gier, Hass, Zorn, Wut, übermäßige Trauer etc. Unter der „Gemütsruhe“, über die er ein eigenes Buch schrieb, verstand er eine durch Weisheit erlangte heitere Grundstimmung, die durch nichts erschüttert werden könne. Diese „Unerschütterlichkeit des Weisen“ beruhe nach Seneca auf der dauernden Übereinstimmung des Menschen mit sich selbst, auf einer Harmonie seiner seelischen Kräfte. Zu dieser inneren Harmonie gelangt der Mensch, indem er die nährenden von den zehrenden Lebenswerten unterscheidet und entsprechende Denk- und Verhaltensgewohnheiten verinnerlicht. Er bringt Denken, Wollen, Sprechen und Handeln in Einklang und erlangt auf diese Weise Seelengröße, Stimmigkeit und Wahrhaftigkeit, d.h. Authentizität.²²

31.05.2022

Innerlich verliert er sich nicht selbst, darum findet er einen Ruheort.

Im **I Ging** (Buch der Wandlung), dem wohl ältesten Weisheitsbuch der Menschheit, behandelt das 56. Doppelzeichen den „Wanderer“. Im „Urteil“ zu diesem Zeichen heißt es in äußerster Verdichtung, die typisch für dieses Buch ist:

*„Der Wanderer. Durch Kleinheit Gelingen.
Dem Wanderer ist Beharrlichkeit von Heil“*,

und kurz darauf:

*„Der Wanderer kommt zur Herberge.
Er hat seinen Besitz bei sich.“*

In der Erläuterung zu dieser Stelle schreibt der Sinologe Richard Wilhelm: *„Der Wanderer, der hier gezeichnet wird, ist bescheiden und zurückhaltend. Innerlich verliert er sich nicht selbst, darum findet er einen Ruheort.“*²³ Wer es versteht, sich treu zu bleiben und aus seiner Mitte heraus zu leben, ruht stets in sich. Die ganze Welt ist ihm eine Herberge. Alles, was ihm wertvoll ist, trägt er in sich. Weder kann er es verlieren noch kann es ihm genommen werden. Ein solches Bewusstsein ist eine innere Burg, reine Ruhe und feste Sicherheit. Es ist die Frucht eines authentischen Lebens.

01.06.2022

Ohne Versöhnung mit sich selbst ist es unmöglich, mit einem anderen Menschen glücklich zu sein.

²² Vgl. Wikipedia, Art. Eudaimonia.

²³ I Ging, Richard Wilhelm, 15. Aufl. München 1988 (erste Auflage München 1973), S. 206 f.

MASS UND MITTE

Dies schrieb der kürzlich verstorbene vietnamesische Mönch **Thich Nhat Hanh**. Im selben Kontext ergänzt er: *„Versöhnen Sie sich mit sich selbst zum Wohle der Welt, zum Wohle aller Lebewesen. Ihr Frieden und Ihre Gelassenheit sind für uns alle wichtig. ... Zu lieben bedeutet als Erstes, uns selbst so anzunehmen, wie wir tatsächlich sind. Die erste Übung der Liebe besteht darin, sich selbst kennenzulernen.“*²⁴

Sich versöhnen mit sich selbst, sich anzunehmen, wie man ist, sich zu lieben, sind alles Ausdrücke dafür, authentisch und stimmig zu werden und mit sich in Übereinstimmung zu kommen. Das war eines der wichtigsten Lebensziele der Stoiker. Ihr großes Vorbild, Sokrates, hatte es verwirklicht und *„blieb sich immer gleich“*, im guten wie in schlechten Zeiten. Wer auf diese Weise in seine Mitte kommt und aus ihr heraus lebt, der ruht in sich, ist glücklich und strahlt Ruhe und inneren Frieden aus. Ein solcher Seelenzustand ist Voraussetzung für ein gelingendes Miteinander.

02.06.2022

Menschen, die auf ihren eigenen Wege irre gehen, sind mir lieber als manche, die auf fremdem Wege recht wandeln.

In seinem Roman „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ schreibt **Goethe**:

*„Nur unsere zweideutige, zerstreute Erziehung macht die Menschen ungewiss, sie erregt Wünsche, statt Triebe zu beleben, und anstatt den wirklichen Anlagen abzuhelpfen, richtet sie das Streben nach Gegenständen, die so oft mit der Natur, die sich nach ihnen bemüht, nicht übereinstimmen. Ein Kind, ein junger Mensch, die auf ihrem eigenen Wege irre gehen, sind mir lieber als manche, die auf fremden Wege recht wandeln. Finden jene, entweder durch sich selbst oder durch Anleitung, den rechten Weg, das ist den, der ihrer Natur gemäß ist, so werden sie ihn nie verlassen, anstatt dass diese jeden Augenblick in Gefahr sind, ein fremdes Joch abzuschütteln und sich einer unbedingten Freiheit zu übergeben.“*²⁵

Der „rechte Weg“ des Menschen ist der, der seiner individuellen Natur und seinen Anlagen entspricht. Diese persönliche Natur, seine Mitte, zu leben, ist seine Bestimmung und begrenzt seine „Freiheit“, die sich in orientierungsloser Willkür verliert, wo sie nicht in der unverstellten Tiefe der Persönlichkeit ihren Anker findet. Ein solcher Mensch erkennt die von außen geweckten künstlichen Bedürfnisse und lässt sich von ihnen nicht vereinnahmen. Goethe wusste sehr genau, dass die Gesellschaft, Erziehung, Ausbildung und die äußeren Umstände uns immer wieder davon abzuhalten trachten, zu uns selbst zu kommen und danach, d.h. authentisch, zu leben.

03.06.2022

So der erhabene Geist: immer ruhig und in gleichmäßig fester Haltung verharrend.

²⁴ Thich Nhat Hanh, Einfach Lieben, München 2016, S. 60 f., 64.

²⁵ Zitiert nach Ludwig Emil, Goethes Lebensweisheit, Berlin ua 1931, S. 188.

MASS UND MITTE

In seinem umfangreichen Buch über den Zorn führt **Seneca** aus, dass ein in sich gefestigter und geordneter, mithin authentischer Charakter sich auch dadurch auszeichnet, dass er nicht leicht zu erschüttern ist. Er ist vor selbstschädigenden Affekten wie etwa Zorn, Wut und Hass geschützt. Ein starker innerer Gleichmut bewahrt ihn davor, sich von solchen Gefühlswallungen hinreißen zu lassen. Er beherrscht sie, nicht sie ihn. Auch das ist eine Qualität eines Menschen, der in sich ruht und aus seiner Mitte heraus lebt. Er gleicht einem Baum mit starken und tiefen Wurzeln, dem kein Sturm etwas anhaben kann. Authentizität, Wahrhaftigkeit gibt dem Leben starke Wurzeln. Im Zusammenhang lautet die Stelle:

„Nichts ist ein sicherer Beweis von Geistesgröße, als wenn einem nichts begegnen kann, was einen in Aufregung zu setzen vermöchte. ... Ebenso der erhabene Geist: immer ruhig und in gleichmäßig fester Haltung verharrend, lässt er in seiner Seele nichts aufkommen, was den Zorn wachrufen könnte, maßvoll und Ehrfurcht erweckend und bestens geordnet.“²⁶

04.06.2022

Mein Beschützer, bleibe nur Dir selber treu.

Diese Worte finden sich in der Tragödie „Ödipus auf Kolonos“ des **Sophokles**. Die Treue gegen sich selbst, die nichts anderes bedeutet als Authentizität und Wahrhaftigkeit, wird dort als Schutzwehr gegen Wandel und Vergänglichkeit empfohlen. Diese sind allgegenwärtig und prägen das ganze Leben vom ersten bis zum letzten Tag. Zuvor erinnert Ödipus den Theseus an die Launigkeit und Unberechenbarkeit des Schicksals, dem sich niemand entziehen kann:

Ödipus (zu Theseus):

*„O liebster Sohn des Aigeus, einzig und allein
Die Götter kennen nicht das Alter, nicht den Tod.
Was sonst lebt, überwältigt die allmächt'ge Zeit.
Des Bodens wie des Leibes Kräfte werden schlaff,
Es stirbt die Treue, dafür keimt der Treubuch auf,
Und weder zwischen Freunden weht der gleiche Wind
Für immer, noch ist zwischen Staaten drauf Verlaß.
Denn früher oder später wird die Herzlichkeit
Zum bittren Hass und schließlich mildert sich auch der.
... Mein Beschützer, bleibe nur
Dir selber treu ... „²⁷*

05.06.2022

²⁶ S I 154 (III 6).

²⁷ Sophokles, Werke in einem Band, hrsg. von Jürgen Werner und Walter Hofmann, übersetzt von Rudolf Schottlaender, Berlin und Weimar 1966, Verse 609 ff.

MASS UND MITTE

*Hauptsache ist, dass man das Kind auf eigenen Beinen stehen, mit eigenen Augen sehen lasse, auf dass es selbstständig bleibe.*²⁸

Das sagte der fünfundvierzigjährige **Goethe** zu Friederike Brun. Für ihn war die Selbstständigkeit der Persönlichkeit von größter Bedeutung. Immer wieder hört man von ihm Bemerkungen über die Polarität von Individuum und Gesellschaft. Er beklagt die Tendenz der Gesellschaft, die Entfaltung und das Ausleben der Individualität zu behindern oder zu unterbinden, insbesondere wo sie von den allgemeinen Sitten abweicht. „Unser ... geselliges Leben, Sitten, Gewohnheiten, Weltklugheit, Philosophie, Religion, ja so manches zufällige Ereignis, alles ruft uns zu, daß wir entsagen sollen. ... (wir) finden uns genötigt, unsere Persönlichkeit erst stückweis und dann völlig aufzugeben.“²⁹ Er führte einen lebenslangen Kampf, sein Eigenes zu behaupten und sich nicht dem Druck der Masse oder bestimmter gesellschaftlicher Kreise zu beugen. Hier war er, bei aller Konservativität, die sich bei ihm findet, doch auch ein Rebell der persönlichen Freiheit und ein unerschrockener Streiter für eine authentische Lebens- und Denkweise.

23. Kalenderwoche: Begierde

06.06.2022

Die Begierde nach mehr verdirbt, was gegenwärtig zur Verfügung steht und ist vergleichbar dem Hunde des Äsop.

Dies lesen wir bei dem griechischen Philosophen **Demokrit**. Äsop wurde bekannt durch seine Tierfabeln. In der Erzählung, auf die Demokrit anspielt, geht ein Hund mit einem Stück Fleisch im Maul durch ein Flussbett. Da sieht er im Wasser sein Spiegelbild. Er denkt, es handle sich um einen anderen Hund, und giert nach dessen Stück Fleisch. Dabei fällt ihm das eigene Fleisch aus dem Maul und wird vom Fluss weggetrieben. Statt zweier Stücke Fleisch hat der Hund nun gar nichts mehr. Die Gier nach mehr war für die Griechen eine Krankheit. Sie nannten sie Pleonexie, das Mehr-haben-Wollen. Auch heute noch ist sie weit verbreitet.

07.06.2022

Menschen praktizieren mit falschem Bemühen, wenn sie zu viele Wünsche haben. Wollen sie zu viel, lässt ihnen das nicht die Zeit, ihr Leben wirklich zu leben.

Der vietnamesische buddhistische Mönch **Thich Nhat Hanh** beschreibt eine häufige Erscheinung im Leben der Menschen in Industrienationen. Er empfiehlt, dagegen mit Achtsamkeit vorzugehen:

„Menschen praktizieren mit falschem Bemühen, wenn sie zu viele Wünsche haben. Wollen sie zu viel, lässt ihnen das nicht die Zeit, ihr Leben wirklich zu leben. Es lässt ihnen nicht die Zeit, zu lieben und Heilung und Transformation zu erfahren. Sie verbrennen sich im Feuer ihres Verlangens. Das sollte für Menschen

²⁸ Zu Friederike Brun 1795, aus Ludwig Emil, Goethes Lebensweisheit, Berlin ua 1931, S. 191. Bidermann I S. 608.

²⁹ Goethe, Dichtung und Wahrheit, IV. Teil, 16. Buch.

MASS UND MITTE

in wirtschaftlichen Führungspositionen, die zu viel und zu hart arbeiten, eine Glocke der Achtsamkeit sein. Es gibt viele solcher Menschen in unserer Welt. Sie mögen sehr mächtig sein, sehr erfolgreich in ihren Unternehmen. Und doch leiden sie, sie leben nicht wirklich ihr Leben. Sie haben keine Zeit ... weil sie sich von ihrer Arbeit auffressen lassen.“³⁰

Viele Bedürfnisse führen dazu, dass sich bei ihrer Erfüllung keine tiefere Freude mehr einstellt, weil dafür keine Zeit bleibt und die notwendige innere Ruhe fehlt. Wird der Zeitdruck zu groß, sollte sich eine innere Stimme melden und zur Reorganisation des Arbeitsprogramms oder der Lebensweise auffordern, um übermäßigen Druck abzubauen. Thich Nhat Hanh nennt das die „Glocke der Achtsamkeit“. Eine solche Glocke erlangt man, wenn man sich immer wieder die Gefahr der Selbstüberforderung bewusst macht und sich, seinen Körper und seine Gefühle achtsam und kritisch daraufhin prüft, ob das eigene Wollen uns in ein schädliches Übermaß treibt.

08.06.2022

Bei den alten Griechen beruhte das Wesen der Erziehung auf der wahrhaften Übereinstimmung von Begierde und Einsicht.³¹

Die griechischen Philosophen waren stets darum bemüht, ihr Wollen und ihre Begierden der rechten Einsicht unterzuordnen. Das war ihnen nicht nur innere Freiheit und Unabhängigkeit, sondern (aktives) Leben schlechthin. Sie forderten die Menschen auf, ihre Kinder in dieser Weise zu erziehen, was teilweise auch gelang. Sie hatten die Vorstellung, der Mensch müsse seine Vernunft dafür einsetzen, die irrationalen Seelenteile, insbesondere Wünsche und Begierden, so zu erziehen, zu steuern und zu zügeln, dass in ihnen das richtige Maß herrsche und dass sie auf die selbst gewählten Werte und Ziele ausgerichtet werden. Nur so lasse sich ein selbstverantwortetes und glückliches Leben führen. Sie verglichen eine gelingende Lebensführung mit einem guten Wagenlenker, der die wilden Pferde im Griff hat und seinen Wagen sicher auf das selbst gesteckte Ziel hin lenkt. Das Zitat stammt von Werner **Jaeger**, einem bedeutenden Kenner der griechischen Kultur, der ein dreibändiges Standardwerk über die Erziehung bei den Griechen geschrieben hat.

09.06.2022

Hör auf zu suchen!

Bei dem indischen spirituellen Lehrer Sri Sri **Ravi Shankar** lesen wir:

³⁰ Thich Nhat Hanh, Gut sein und was der Einzelne für die Welt tun kann, aus dem Englischen von Ursula Richard, München 2014, S. 136.

³¹ Nach Jaeger Werner, Paideia. Die Formung des griechischen Menschen, 3 Bände, Berlin und Leipzig 1934, III 312.

MASS UND MITTE

„Du suchst. Wo auch immer du stehst, genau jetzt, genau dort, hör auf zu suchen. Entspanne dich und öffne dich der Fülle, die deine wahre Natur ist.“³²

Das ist es, was die Begierden mit uns machen: Ständig sind wir am Suchen, Planen, Wollen, Wünschen. Wir leben in der Zukunft, nicht im gegenwärtigen Augenblick, der unsere einzige Wirklichkeit ist. Das Vergangene ist vorüber, das Zukünftige ist noch nicht da. Aber es fällt uns schwer, in unseren Vorstellungen das Gestern und das Morgen loszulassen, wie es uns schwerfällt, das Denken anzuhalten und still zu werden. Wir sollten uns gleichwohl darum bemühen, denn das Ruhen der Begierden war für die Denker der Antike Glückseligkeit, sich ihm zu nähern Abbau von seelischem Leiden. Je „stillere“ wir werden, umso reicher wird unser Inneres und umso mehr kommen wir in unsere Mitte („wahre Natur“).

10.06.2022

Die auf ein bestimmtes Objekt gerichteten heftigen Begierden machen die Seele für alles übrige blind.³³

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Demokrit**, einem Zeitgenossen des Sokrates. Er weist darauf hin, dass die Begierde den Blick verengt. Sie steht damit für das Gegenteil von Achtsamkeit, eine Offenheit für alles, was gerade da ist, geschieht, uns umgibt und mit uns in Resonanz tritt. Die heftige Begierde dagegen verschließt uns, stumpft uns ab, verdinglicht uns, macht uns unempfänglich, verhindert Begegnung und nimmt uns die Lebendigkeit. Denn diese besteht in der offenen Bereitschaft, etwas zu empfangen und uns berühren zu lassen von etwas Unverfügbarem, das sich schenkt, das wir aber nicht erzwingen können. Heftiges Wollen verhindert dankbares Empfangen. Dankbares Empfangen ist eine wesentliche Grundhaltung für ein gelingendes Leben.

11.06.2022

Nur wenigen gab Gott die Tugend, den einen zwingt gegen seinen Willen die Gewinnsucht, den anderen Aphrodite, den Dritten verleitet die Ehrsucht.

Das Zitat geht auf ein Fragment des frühen griechischen Dichters **Hesiod** zurück. Später haben Aristoteles und andere darin drei Lebensformen erkannt: die gewinnliebende, lustliebende und ehrliebende. Als ungezügelter Begierden halten sie den Menschen davon ab, der Tugend zu folgen und ein gutes Leben zu führen, das ihm und seinen Mitmenschen Freude, Glück und Erfüllung bringt.³⁴ Der Kampf mit den Begierden ist ein Ringen um ein gelingendes Leben und miteinander. Wenn wir unser Wollen und unsere Begierden nicht beherrschen, so tun sie es und übernehmen das Steuerruder auf unserem Lebensweg. Der Ausgang ist dann unvorhersehbar, wird aber gewiss weder Erfüllung noch Zufriedenheit bringen.

³² Sri Sri Ravi Shankar, Die Kunst des Lebens, Ahlerstedt 2011, S. 110.

³³ Demokrit, Fragmente zur Ethik, neu übersetzt und kommentiert von Ibscher, Stuttgart 1996, S. 51.

³⁴ Das Ganze nach Snell Bruno, Dichtung und Gesellschaft. Studien zum Einfluss der Dichter auf das soziale Denken und Verhalten im alten Griechenland, Hamburg 1965, S. 151, Fn. 5.

12.06.2022

Eingeboren auf dem Grund seines Herzens, wächst die schöne Blume der Weisheit hervor.

In Goethes Roman „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ gibt es eine bedeutende Stelle, an der Wilhelm das Leben und Wirken eines Dichters dem von Begierden getriebenen „Schicksal der Weltmenschen“ gegenüberstellt. Der Dichter steht, wie häufig bei Goethe, auch für einen Philosophen, der Weisheit und Wahrheit sucht. Weitere Kommentare erübrigen sich:

„Sieh die Menschen an, wie sie nach Glück und Vergnügen rennen! Ihre Wünsche, ihre Mühe, ihr Geld jagen rastlos, und wonach? Nach dem, was der Dichter von der Natur erhalten hat, nach dem Genuss der Welt, nach dem Mitgefühl seiner selbst in anderen, nach einem harmonischen Zusammensein mit vielen oft unvereinbaren Dingen.

Was beunruhigt die Menschen, als dass sie ihre Begriffe nicht mit den Sachen verbinden können, dass der Genuss sich ihnen unter den Händen wegstiehlt, dass das Gewünschte zu spät kommt, und dass alles Erreichte und Erlangte auf ihr Herz nicht die Wirkung tut, welche die Begierde uns in der Ferne ahnen lässt. Gleichsam wie ein Gott hat das Schicksal den Dichter über dieses alles hinübergesetzt. Er sieht das Gewirre der Leidenschaften, Familien und Reiche sich zwecklos bewegen, er sieht die unauflösbaren Rätsel der Missverständnisse ... unsäglich verderbliche Verwirrungen verursachen. Er fühlt das Traurige und das Freudige jedes Menschenschicksals mit. Wenn der Weltmensch in einer abzehrenden Melancholie über großen Verlust seine Tage hinschleicht oder in ausgelassener Freude seinem Schicksal entgegengeht, so schreit die empfängliche, leicht bewegliche Seele des Dichters, wie die wandelnde Sonne, von Nacht zu Tag fort, und mit leisen Übergängen stimmt seine Harfe zu Freude und Leid. Eingeboren auf dem Grund seines Herzens, wächst die schöne Blume der Weisheit hervor, und wenn die anderen erwachend träumen und von ungeheueren Vorstellungen aus allen ihren Sinnen geängstigt werden, so lebt er den Traum des Lebens als ein Wachender, und das Seltenste, was geschieht, ist ihm zugleich Vergangenheit und Zukunft. Und so ist der Dichter zugleich der Lehrer, Wahrsager, Freund der Götter und der Menschen ... Er, der wie ein Vogel gebaut ist, um die Welt zu überschweben ...

So haben die Dichter in Zeiten gelebt, wo das Ehrwürdige mehr erkannt war, rief Wilhelm aus, und so sollten Sie immer leben. Genügsam in ihrem Innersten ausgestattet, bedurften sie wenig von außen; die Gabe, schöne Empfindungen, herrliche Bilder den Menschen in süßen, sich an jeden Gegenstand anschmiegender Worten und Melodien mitzuteilen, bezauberte von jeher die Welt und war für den Begabten ein reichliches Erbteil ...“³⁵

24. Kalenderwoche: Aufrichtigkeit

13.06.2022

Sagen, was die Zeit gebietet, muss, wer am Ruder wacht des Staates.³⁶

³⁵ Goethe, Wilhelm Meisters Lehrjahre II,2 MA 5,81 ff; Text geringfügig geändert.

³⁶ Aischylos, Sieben gegen Theben, Verse 1 f (nach der Übersetzung von Droysen).

MASS UND MITTE

Die Verse stammen aus der Tragödie „Sieben gegen Theben“ des **Aischylos**, dem ersten der drei großen griechischen Tragiker. Die Aufrichtigkeit ist ein allgemeines Gebot, sollte aber insbesondere für Politiker gelten, mag es noch so bitter sein, dem Volk die Wahrheit zu sagen. In Demokratien führt dies regelmäßig zu einem Problem. Bittere Kelche bringen keine Wählerstimmen. Die Menge greift lieber zu gepanschem Wein, wenn dieser nur süß schmeckt. Auch im zwischenmenschlichen Bereich ist reiner Wein nicht immer beliebt.

14.06.2022

Ist dein Wohlwollen wirklich echt, ohne Heuchelei und Hintergedanken, so ist es auch unerschütterlich und führt zum Gelingen.

Bei dem römischen Philosophenkaiser **Marc Aurel** findet sich eine Passage, in der er sich mit dem Konfliktfall befasst, dass Aufrichtigkeit auf Bosheit stößt:

„Ist dein Wohlwollen wirklich echt, ohne Heuchelei und Hintergedanken, so ist es auch unverletzlich und unerschütterlich. Denn was kann dir ein boshafter Mensch anhaben, wenn du in Freundlichkeit gegen ihn verharrst, ihn bei passender Gelegenheit sanftmütig warnst und gerade in dem Augenblick, wo er dir Böses anzutun versucht, ihn in ruhigem, zurechtweisendem Tone etwa so anredest: »Nicht doch, mein Lieber! Wir sind zu etwas anderem geboren. Mir zwar wirst du damit nicht schaden, dir selbst aber schadest du damit, mein Lieber.« Zeige ihm dann in schonendster Weise und mit gutem Bedacht, dass sich dies so verhält, und dass selbst die Bienen und andere herdenweise zusammenlebende Tiere nicht so verfahren. Du musst es aber ohne Spott und Übermut tun, vielmehr mit liebevoller Seele und fern von aller Bitterkeit; auch nicht im hofmeisternden Tone oder in der Absicht, das Staunen eines Dritten, der etwa dabeisteht, zu erregen, sondern rede, wenn du ihn allein hast, nicht wenn andere umherstehen ...“³⁷

Viele Stoiker der Antike waren der Ansicht, dass man eine Aggressivität nicht mit gleicher Münze heimzahlen sollte. Ein solches Verhalten setzt den Konflikt nur fort und steigert ihn, im privaten wie im gesellschaftlich-politischen Raum. Man kommt aus solchen Aggressionsspiralen, die sich ständig erneuern, an- und aufheizen, nur heraus, wenn man den Faden durchschneidet anstatt ihn aufzunehmen und fortzuspinnen. Aber das setzt voraus, dass man sich über die Herabsetzung der eigenen Person, die mit der Aggression verbunden ist, hinwegsetzt. Wer das jedoch nicht vermag, bemerkte Seneca, hat keinen großen Charakter.

15.06.2022

Willst du nicht zehntausend Schwierigkeiten haben in allem, sei aufrichtig! In allem habe Achtung gegen jedermann und rede sparsam!³⁸

³⁷ Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, Stuttgart 2009, **übersetzt und eingeleitet von Albert Wittstock, M 9,** Text geringfügig geändert.

³⁸ Die Weisheit Japans, Wilhelm Heyne Verlag, München 1979 (ohne Autor, ohne Seitenangaben).

MASS UND MITTE

Der Ausspruch stammt von dem buddhistischen Laienmönch **Yoshida Kenko** (1283-1350). Er führt drei Haltungen zusammen, die er für den Umgang mit anderen Menschen empfiehlt: Aufrichtigkeit, Respekt und Zurückhaltung im Sprechen. Dann blüht der andere auf. Die Aufrichtigkeit bewirkt, dass er sich wohl fühlt, weder Argwohn noch eine List befürchtet und sich öffnet, d.h. seinerseits aufrichtig antwortet. Achtung ist Wertschätzung und Anerkennung und bestärkt das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Zurückhaltung im Reden lässt dem anderen Raum, sich zu äußern, einzubringen und darzustellen. Ein solcher Rahmen ermöglicht ein „wahrhaftes Gespräch“, wie der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber sagen würde. Finden sich diese Haltungen auf beiden Seiten einer Begegnung, kommt es zu einem zugewandten Mitschwingen, einer gelingenden Resonanz: Zwei Seelen berühren sich.

16.06.2022

Wenn die Kräfte im Innern wahrhaftig sind, so entfalten und gestalten sie sich im Äußern. Die Erscheinung ist strahlend, fest und sicher.

Im **Liji**, dem „Buch der Riten, Sitten und Gebräuche“, einem chinesischen Weisheitsbuch, heißt es:

„Die Menschen haben von Natur fünf Gefühle: Freude, Zorn, Lust, Furcht und Trauer. ... Wenn diese fünf Kräfte im Innern wahrhaftig sind, so entfalten und gestalten sie sich im Äußern. ... Die echte Erscheinung ist strahlend, fest und sicher; die falsche Erscheinung ist kriechend, verwirrend und lästig. Obwohl man sie in seinem Innern verschließen möchte: die Erscheinung gehorcht nicht. Darum kann man sie aus allen ihren Veränderungen heraus erkennen.“³⁹

Wenn wir mit uns ins Reine gekommen sind und unsere Gefühle zu einem harmonischen Ausgleich gebracht, uns „wahr“ gemacht haben, im Denken, Wollen, Handeln und Fühlen aufrichtig und einstimmig sind, dann wird sich auch in unserem äußeren Leben alles fügen. Dieses wird ein Ausdruck von unserem inneren Leben sein. Die innere Ausgeglichenheit und Wahrhaftigkeit gibt uns die Kraft, uns an das Äußere und das Äußere an unser Inneres anzupassen. Weisheit ist wie das Wasser, das den Berg hinab fließt: Es kommt überall hin, indem es sich geschmeidig der Landschaft fügt.

17.06.2022

Sobald man in Gesellschaft kommt, nimmt man vom Herzen den Schlüssel ab und steckt ihn in die Tasche; die ihn stecken lassen, sind Dummköpfe.⁴⁰

Goethe verweist hier auf Grenzen der Aufrichtigkeit, wenn man sich in Gesellschaft begibt. Man sollte mit seinen Gefühlen nicht hausieren gehen. Manchmal ist Schweigen beredter. Auch haben wir nicht immer die Zeit, in einem flüchtigen Gespräch unsere Auffassung hinreichend deutlich zu machen. Schließlich gilt es zu vermeiden, unser Gegenüber vor den Kopf zu stoßen, was geschehen kann, wenn wir unsere Meinung allzu roh und unverblümt äußern. Das richtige Maß an Aufrichtigkeit ist mit dem richtigen Maß an Sensibilität und Rücksichtnahme so abzugleichen,

³⁹ Li Gi. Buch der Riten, Sitten und Gebräuche, herausgegeben und übersetzt von Richard Wilhelm, Köln 2007, S. 335.

⁴⁰ Ludwig Emil, Goethes Lebensweisheit, Berlin ua 1931, S. 152 (Brief an Lavater 1774).

MASS UND MITTE

dass weder die eine noch die andere Maxime Schaden erleidet. Häufig ist das „angemessene“ Verhalten nur in einem Abwägen und Ausgleichen verschiedener Werte zu finden.

18.06.2022

*Niemals verbirg, was du wirklich denkst, im Gespräch vor andern.*⁴¹

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Dichter **Phokylides**, der im 6. Jh. v. Chr. lebte. Ich glaube nicht, dass er diese Aussage wirklich, wie die Formulierung nahelegt, absolut und ausnahmslos meinte. Er wollte vielmehr betonen, wie wichtig es ist, dass wir stets bemüht sein sollten, im Gespräch mit anderen uns selbst, unsere Gefühle und Gedanken unverstellt zum Ausdruck zu bringen. Nur so kann es zu einer echten Begegnung kommen, bei der wir die Seele unseres Gegenüber erreichen und durch eine gegenseitige Berührung der Seelen zu uns selbst kommen. Der andere spiegelt uns, wie wir sind. Wir werden „am Du zum Ich“, wie Martin Buber sagt, „hier ist die Wiege des Wirklichen Lebens“. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“.⁴² Die dabei entstehende Resonanz, bei der die Seelen sich so nahe kommen, dass wir mit dem anderen für Augenblicke des tiefen Verstehens eins zu werden scheinen, „eine Seele in zwei Körpern“ formen (Diogenes)⁴³, mitschwingen mit den Gedanken und Gefühlen unseres Gegenüber – solche Augenblicke gehören zu den wertvollsten Erlebnissen eines gelingenden Lebens. Sie sind nur erfahrbar, wenn wir im Gespräch aufrichtig sind.

19.06.2022

Redlichkeit ist der Knochen, der Festigkeit und Gestalt gibt.

Die Worte finden sich im „Bushido“, dem Ehrenkodex der Samurai, den **Inazo Nitobe** aufgeschrieben hat. Weiter heißt es dort:

„So wie der Kopf ohne Knochen nicht auf der Wirbelsäule ruhen kann, Hände sich nicht bewegen, Füße nicht stehen können, so kann auch weder Begabung noch Lernen ohne Redlichkeit aus einer menschlichen Hülle einen Samurai machen. Wenn man sie hat, bedeutet der Mangel an sonstigen Fähigkeiten nichts.“⁴⁴

Der Bushido behandelt die Entwicklung der Persönlichkeit eines Samurai zur vollen Reife seiner Anlagen, Fähigkeiten und Möglichkeiten. Man legte größten Wert darauf, dass der Samurai neben dem Erlernen der Schwertkunst auch seine Persönlichkeit auf ein hohes ethisches Niveau entwickelt. Ohne Aufrichtigkeit aber, so das Zitat, ist hier nichts zu erreichen. Sie ist das Funda-

⁴¹ Ebener Dietrich, Griechische Lyrik, Sonderausgabe, Bayreuth 1985, S. 441 (Phokylides).

⁴² Buber Martin, Das dialogische Prinzip, Gerlingen 1962, S. 32, 13,15.

⁴³ Luck Georg, Die Weisheit der Hunde, Stuttgart 1997 (zitiert nach Seite, manchmal zusätzlich Nr. und Abschnitt des Fr. in Klammern), S. 123.

⁴⁴ Inazo Nitobe, Bushido. Der Ehrenkodex der Samurai, aus dem Amerikanischen übersetzt von Kim Landgraf, Köln 2006, S. 33.

MASS UND MITTE

ment aller übrigen Qualitäten einer Persönlichkeit. „Das Schlimmste von allem ist“, sagte Sokrates einmal, „sich selbst zu betrügen“.

25. Kalenderwoche: Besitz

20.06.2022

Der größte Schatz ist Fleiß und redliches Bemühen.

So oder ähnlich könnte man die Moral der folgenden Geschichte zusammenfassen, die uns der frühe griechische Dichter **Äsop** erzählt, der durch seine Tierfabeln erlangte:

„Ein Bauer lag in seinen letzten Zügen, und weil er wünschte, dass seine Söhne mit dem Landbau vertraut werden sollten, rief er sie zu sich und sprach: ‚Liebe Kinder, in einem meiner Weingärten liegt ein Schatz.‘ Dann nahmen die Söhne, nachdem der Vater verstorben war, Pflugscharen und Spaten und durchwühlten all sein Land. Zwar den Schatz fanden sie nicht, aber der Weingarten gewährte ihnen vielfältige Frucht.“⁴⁵

Das Große, das wir suchen, finden wir nicht. Also sollten wir lernen, uns an dem scheinbar Kleinen, das wir finden, zu erfreuen.

21.06.2022

Schütte weg, was zuviel ist, und trage, was du kannst!

Die Worte werden dem **Aristipp** zugeschrieben, einem Schüler des Sokrates und Begründer der kyrenaischen Schule. Sie sollen auf einer Reise des Philosophen gefallen sein, als sein Diener, der das Geld trug, über die Last klagte.⁴⁶ Aristipp war der Auffassung, dass es für ein gelingendes Leben irrelevant sei, ob man viel oder wenig besitze. „Ich besitze, aber werde nicht besessen“, lautet einer seiner Aussprüche. Es komme darauf an, welche Haltung man zum Besitz einnehme, welchen Wert und welche Bedeutung man ihm in seinem Leben einräume.⁴⁷ Das einleitende Zitat erinnert an eine Stelle bei Platon, an der von einem Gebet des Sokrates an den Pan, den Gott der Musik und der Fröhlichkeit, und die anderen Gottheiten die Rede ist. Unter anderem richtet **Sokrates** folgende Bitte an die Götter:

„ ... möchtet ihr mir verleihen ... dass all mein äußerer Besitz den inneren Eigenschaften nicht widerstreitet. Reich möge mir dünken, wer weise ist. An Goldes Last möge mir soviel zuteil werden, als nur eben der Verständige zu heben und zu tragen vermöchte.“⁴⁸

⁴⁵ Antike Fabeln, herausgegeben von Johannes Irmscher, Berlin und Weimar 1991 (hier Äsop), S. 31. Text geringfügig geändert.

⁴⁶ Gomperz Heinrich, Die Lebensauffassung der griechischen Philosophen und das Ideal der inneren Freiheit. Zwölf gemeinverständliche Vorlesungen. Jena und Leipzig 1904, S. 140 f.

⁴⁷ Ebenda, S. 141 f.

⁴⁸ Platon, Phaidros 279A/B.

MASS UND MITTE

22.06.2022

Wenn man sich selbst treu bleibt, kann man alles Äußere verlieren, und dennoch glücklich sein.

Das ist der Sinn eines berühmten Gedichts **Goethes**, dessen Kernsätze in diesem Zusammenhang die folgenden sind:

*„Höchstes Glück der Erdenkinder
sei nur die Persönlichkeit.*

*Jedes Leben sei zu führen,
wenn man sich nicht selbst vermisst;
alles könne man verlieren,
wenn man bliebe, was man ist.“⁴⁹*

Dass man in sich selbst und in der eigenen Persönlichkeit, wie man sie nach vielen Erfahrungen im Laufe des Lebens geformt und ausgebildet hat, sein Glück auch dann noch finden kann, wenn man „alles“ Äußere verliert, ist eine extreme Zuspitzung. Aber die meisten Denker des Altertums waren der gleichen Meinung. Sie empfahlen, dass wir uns in der Kunst des Loslassens üben sollten, denn alles unterliegt der Vergänglichkeit. „Windhauch, Windhauch, alles ist Windhauch“, heißt es im Alten Testament bei Kohelet. Haben wir diese Kunst erlernt, kann das innere Glück zeitweise zwar eingetrübt werden, aber nie ganz vergehen.

23.06.2022

Wer die Schönheiten von Himmel und Erde genießen kann, der beneidet nicht den Luxus der Reichen, denn er ist reicher als sie.

Die Worte stammen von dem japanischen Weisen **Kaibara Ekiken**, dessen Bedeutung für Japan derjenigen Goethes für uns entspricht. Kurz darauf heißt es noch:

„Der Weise ist zufrieden, denn er ist nicht habgierig; sein Geist ist reich, auch wenn er arm an weltlichen Gütern ist.“⁵⁰

Ekiken lebte das bescheidene Leben eines Wissenschaftlers, Forschers und Philosophen. Er durchwanderte ganz Japan und soll auf all seinen hohen Berge gewesen sein. Er hatte keine Feinde und wurde wegen seiner Bildung, Weisheit, Milde und ruhigen Ausstrahlung von allen bewundert und geehrt.

24.06.2022

⁴⁹ Goethe, West-östlicher Divan 7.

⁵⁰ Ekiken Kaibara, The Way of Contentment, translated by Ken Hoshino, London 1913, S. 35.

MASS UND MITTE

Störende Gedanken entstehen aus getanen, veranlassten oder gebilligten Handlungen, die von Gier, Zorn oder Verwirrung motiviert sind.

In den Yogasutren des **Patañjali**, der antiken schriftlichen Quelle aller Yogarichtungen, lesen wir von der Entstehung und Überwindung von störenden Gedanken, u.a. der „Besitzgier“ Folgendes:

„Bei einer Behinderung durch störende Gedanken soll man über das Gegenteil meditieren. Störende Gedanken sind Gewaltsamkeit usw. (d.h. Lüge, Stehlen, Zügellosigkeit und Besitzgier). Sie entstehen aus getanen, veranlassten oder gebilligten Handlungen, die von Gier, Zorn oder Verwirrung motiviert sind und die in schwachem, mittlerem oder hohem Grad auftreten. Ihr Ergebnis ist endloses Leid und Nichtwissen. (Das Bewusstsein von diesem Vorgang) ist Meditation über das Gegenteil.“⁵¹

Wenn wir ändern wollen, dass in unserem Denken und Werten der Besitz äußerer Güter einen zu großen Platz einnimmt und Ängste und Sorgen verursacht, dann sollten wir immer wieder über die geringe Bedeutung äußerer Güter für ein gelingendes Leben meditieren. Wir sollten gegen unsere natürliche Tendenz zum Anhaften angehen und das Loslassen einüben.

25.06.2022

Man soll überzeugt sein, dass das Glück des Menschen nicht in der Menge des Besitzes besteht, sondern in der rechten Verfassung seines Innern.

Der Ausspruch stammt von **Aristoteles**. Weiter heißt es dort:

„Denn auch den Körper preist man nicht glücklich, weil er mit Kleidern glänzend geschmückt ist, sondern weil er gesund und in guter Verfassung ist, auch wenn es ihm an dem genannten Schmuck fehlt. In gleicher Weise soll man auch die Seele nur, wenn sie sittlich gebildet ist, und nur den Menschen, der dieses ist, glücklich nennen, nicht aber einen Menschen, der mit äußeren Gütern glänzend geschmückt, aber selbst nichts wert ist. Man hält ja auch ein schlechtes Pferd, das ein goldenes Gebiss und kostbares Geschirr hat, darum nicht für wertvoll, sondern nur mehr ein solches von vollkommener Verfassung.“⁵²

Unsere Seelenverfassung, nicht der äußere Besitz, entscheidet darüber, ob wir mit Freude und dem Gefühl von Erfüllung unser Leben führen oder nicht. Es kommt darauf an, wie wir uns selbst im Innern erzogen haben, ob wir negative Affekte wie Zorn, Wut, Ärger, Ängste, Sorgen, Stress, Neid, Eifersucht, Habgier, Überheblichkeit etc. weitgehend abbauen konnten; ob wir positiven Affekten wie Mitgefühl, Zugewandtheit, Verständnis, Rücksichtnahme, Selbstgenügsamkeit, Demut, Dankbarkeit, Milde, Güte etc. in unseren Gefühlen zur Vorherrschaft verhelfen konnten.

26.06.2022

⁵¹ Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übertragung von Bettina Bäumer, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern ua, 7. Auflage 1993, II 32-34.

⁵² Zit. nach Jaeger Werner, Aristoteles. Grundlegung einer Geschichte seiner Entwicklung, Berlin 1923, S. 56 f.

MASS UND MITTE

Einfach zu leben und dabei glücklich zu sein, das ist möglich.

Der in diesem Jahr verstorbene vietnamesische Mönch **Thich Nhat Tanh** schreibt in einem seiner Bücher:

„Man muss nicht reich sein, um anderen helfen zu können. Tatsächlich werden Sie anderen nicht helfen können, wenn Sie zu wohlhabend sind. Leute, die reich sind, wollen das auch weiterhin sein, und so investieren Sie ihre gesamte Zeit und Energie darin, ihren Besitz und ihr Vermögen zu bewahren, und haben daher keine Zeit, sich um sich selbst und ihre Familie zu kümmern. Wie sollten sie also anderen helfen können? Wohlhabend zu sein ist keine gute Voraussetzung für ein spirituelles Leben. Einfach zu leben und dabei glücklich zu sein, das ist möglich.“⁵³

Thich Nhat Hanh wusste gewiss, dass es auch Ausnahmen von dieser kritischen Bemerkung über die Reichen und Wohlhabenden gibt. Aber im Grundsatz dürfte er recht haben. Die Menschen werden zu dem, was in ihrem Denken herrscht. Wer viel besitzt, muss viel verwalten. Wer viel Zeit auf die Verwaltung, Absicherung und Vermehrung seines Vermögens verwendet, wird leicht ein Geldmensch und bleibt innerlich verhaftet an seinen Besitz. Das Zitat erinnert an die Kritik des **Sokrates** an seine athenischen Mitbürger. Immer, wenn er mehrere Menschen versammelt sah, fuhr er sie an: *„Wohin Ihr Menschen! Ist euch nicht bewusst, dass ihr anders handelt, als ihr müsstet? Ihr kümmert euch [nur] ums Geld, und euch ist jedes Mittel recht, zu Geld zu kommen, damit ihr es in Hülle und Fülle besitzt und euren Kindern noch mehr hinterlasst! Aber eure Kinder und vor allem euch selber, die Väter, habt Ihr vernachlässigt, alle, ohne Ausnahme.“*

26. Kalenderwoche: Ehrfurcht

27.06.2022

Stark ist, wer die Götter scheut und ehrt.⁵⁴

Das Zitat findet sich bei dem griechischen Tragiker **Aischylos**. Die darin zum Ausdruck kommende Ehrfurcht ist eine Haltung, die anerkennt, dass es etwas Größeres gibt als das eigene Ich. Neben Götter kann dies auch vieles andere sein. Die Ehrfurcht entspringt einem Gefühl von Demut und ist das Gegenteil von Hybris, Anmaßung, Überheblichkeit und Wissensdünkel. Sie ist eine sehr nützliche Haltung, denn sie ruft im Innern Dankbarkeit hervor für alles, was uns der Tag schenkt. Ehrfurcht und Demut bewahren uns davor, das Vorhandene und die täglichen Geschenke des Lebens als Selbstverständlichkeiten anzusehen und nicht mehr wertzuschätzen. Es gibt viele Schrecken in der Welt, aber noch viel mehr Dinge, über die wir uns freuen können, überall und immer wieder. Wir müssen sie nur wahrnehmen.

⁵³ Thich Nhat Hanh, Gut sein und was der Einzelne für die Welt tun kann, aus dem Englischen von Ursula Richard, München 2014, S. 136 f.

⁵⁴ Aischylos, Sieben gegen Theben, Ü. Droysen, Vers 596.

MASS UND MITTE

28.06.2022

Sei niemals ohne Ehrfurcht ...

Das Zitat stammt aus dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“. Weiter heißt es dort:

„ ... dein Äußeres sei ernst und nachdenkend, deine Worte seien ruhig und fest. So kann man den Menschen Sicherheit geben. Lasse nicht den Hochmut wachsen, folge nicht den Trieben, suche nicht, deine Wünsche restlos zu erfüllen, in der Freude gehe nicht bis zum Äußersten.“⁵⁵

Wer jeglichen Hochmut ablegt und eine Haltung von Demut und Ehrfurcht einnimmt, fördert damit zugleich andere gute Gewohnheiten im Umgang mit sich und anderen. Einige davon zählt das Zitat auf. Sie lassen sich alle unter den Begriff der Besonnenheit fassen, der höchsten Tugend bei den alten Griechen (griechisch: sophrosyne). Man wird innerlich ruhig und stark, nach außen wach und offen und strahlt dies aus. Man wird mäßig, bescheiden und beherrscht und lässt sich von seinen Emotionen nicht aus der eigenen Mitte reißen. Man gerät nicht außer sich, auch in euphorischen Momenten.

29.06.2022

Respekt übe nicht nur gegenüber Menschen, sondern auch gegenüber den Dingen.

Die traditionsreiche japanische Teezeremonie steht der Philosophie des Zen nahe. Die vier Prinzipien des Teewegs sind Harmonie, Respekt, Reinheit und Stille. Nach dem Teemeister **Sen no Rikyū** (1522-1591) bedeutet „Respekt“

„Hochachtung, Ehrfurcht und Respekt zwischen den Menschen und allen Dingen, die aus einem natürlichen Dankbarkeitsgefühl heraus entstehen. Respekt gilt nicht nur den Menschen, sondern auch der sorgfältigen Handhabung der Teegeräte.“⁵⁶

„Respekt“ ist nahe verwandt mit der Ehrfurcht und bedeutet in diesem Zusammenhang achtsamer Umgang mit den Menschen und Dingen, Konzentration und meditative Versenkung bei der Ausführung dessen, was man gerade tut. Dies kann bei jeder Alltagsverrichtung praktiziert werden. Dadurch wird die Intensität des Lebens und Erlebens gesteigert. Das Leben und man selbst bekommen Tiefe, Würde und Einfachheit.

30.06.2022

Jedes Ereignis mit Ehrfurcht betrachten.

⁵⁵ Liji, dt. Titel: Buch der Riten, Sitten und Gebräuche, S. 374.

⁵⁶ Aus Wikipedia, Art. Japanische Teezeremonie. Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

Die Worte stammen von **Goethe**. Im Zusammenhang heißt es da:

„Fahrt fort in unmittelbarer Beachtung der Pflicht des Tages und prüft dabei die Reinheit eures Herzens und die Sicherheit eures Geistes. Wenn ihr sodann in freier Stunde aufatmet und euch zu erheben Raum findet, so gewinnt ihr auch gewiss eine richtige Stellung gegen das Erhabene, dem wir uns auf jede Weise verehrend hinzugeben, jedes Ereignis mit Ehrfurcht zu betrachten und eine höhere Leitung darin zu erkennen haben.“⁵⁷

Hier kommen wesentliche Prinzipien der alltäglichen Lebensführung Goethes zum Ausdruck: Kontinuierliches Werken und Wirken nach außen entsprechend der eigenen Natur, d.h. Entfaltung der eigenen Anlagen in täglicher Arbeit. Reflektierte und achtsame Treue gegen sich selbst bei möglicher Vermeidung von entfremdetem Tun und Leben. Philosophische Betrachtung des Ganzen in Demut, Ehrfurcht und der Anerkennung, dass der Mensch ein in jeder Hinsicht beschränktes Wesen ist, das die Fähigkeit hat, im Geist mit dem Größeren, Umgreifenden, Transzendenten in Kontakt zu treten. Hier berührt Goethe die spirituell-metaphysische Dimension des menschlichen Lebens.

01.07.2022

Ehrerbietung ist das Wesen unserer Liebe.

Bei dem vietnamesischen Zen-Buddhisten **Thich Nhat Hanh** lesen wir Folgendes:

„In Asien ist es Tradition, den Partner, die Partnerin so respektvoll wie einen Gast zu behandeln. Das gilt auch dann noch, wenn man mit dem geliebten Menschen schon lange zusammen ist. Er verdient immer vollkommenen Respekt. Ehrerbietung ist das Wesen unserer Liebe.“⁵⁸

Insbesondere in lang andauernden Beziehungen, sei es zu einem Menschen, zu einer Tätigkeit, einem Ding, einer Idee, einer Vorstellung oder einer Anschauung droht stets die Gefahr der Routine. Wir neigen dazu, den Sinn, Wert und die Kraft, die uns eine Beziehung oder ein Ding gibt, aus dem Auge zu verlieren und als selbstverständlich zu nehmen. Das ist Gedankenlosigkeit, ein häufig vorkommender Fall fehlender oder verloren gegangener Achtsamkeit. Eine Haltung der Demut und Ehrfurcht kann uns davor bewahren. Sehr bedenkenswert ist die These Thich Nhat Hanhs, dass die Ehrerbietung, die aus der Ehrfurcht bzw. dem Respekt erwächst, das Wesen der Liebe sei.

02.07.2022

Denn welchem Ehrfurcht beiwohnet und die Scham zugleich, der sichert seine Wohlbehaltenheit.

Die Verse stammen aus der Tragödie Aias des griechischen Dichters **Sophokles**. Weiter heißt es dort:

⁵⁷ Wilhelm Meisters Wanderjahre 3. Buch, 13. Kap.; WA I 25,244.

⁵⁸ Thich Nhat Hanh, Einfach Lieben, München 2016, S. 12.

MASS UND MITTE

*„Wo aber Hochmut neben ungebundner Lust wohnt,
Von solcher Stadt erwarte, dass sie einst hinein
in des Meeres Abgrund stürze nach beglücktem Lauf.“⁵⁹*

Hochmut, Anmaßung, Überheblichkeit, Arroganz, Eingebildetsein, griechisch Hybris, war für die Griechen eine der schlimmsten Untugenden. Über kurz oder lang führe Hybris zwangsläufig zum Fall und ins Unglück. Ein gutes Leben könne man mit einer solchen Haltung nicht führen. Ehrfurcht dagegen, die hier als das Gegenteil von Hybris dargestellt wird, sichere Integrität und Wohlgemutheit. Ehrfurcht, Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit gehören zu den wichtigsten Grundhaltungen für ein gelingendes Leben.

03.07.2022

Jede Verehrung eines würdigen Gegenstandes ist immer von einem religiösen Gefühl begleitet.⁶⁰

Die Worte stammen von **Goethe**. Sie lassen sich ohne weiteres auf die Ehrfurcht übertragen. Sie ist die Achtung und der Respekt vor etwas, das größer ist als wir selbst, das eine Qualität hat, die wir bewundern, aber selbst nicht haben. Insofern übersteigt sie die Grenzen der eigenen Persönlichkeit. Sie transzendiert unser Ich. Jedes Transzendieren hin auf ein Größeres, Umgreifendes hat nach Goethe etwas von einem religiösen Gefühl. Im Alten Testament finden wir immer wieder die Aussage, dass die Ehrfurcht („Gottesfurcht“) die Grundlage des Glaubens und der Weisheit ist. So lesen wir bei Jesus Sirach:

*„Die Gottesfurcht macht das Herz froh,
sie gibt Freude, Frohsinn und langes Leben. ...
Anfang der Weisheit ist die Gottesfurcht,
den Glaubenden ist sie angeboren.“⁶¹*

27. Kalenderwoche: Besonnenheit

04.07.2022

Weiß einer wohl der Menschen, sieht wohl einer ein - wieviel der Güter höchstes ist Besonnenheit?

Das sagt der weise Seher Teiresias in der Tragödie „Antigone“ des **Sophokles**. Später heißt es noch:

„Unbedächtigkeit sei weit das Schlimmste, was den Mann betreffen mag.“⁶²

⁵⁹ Griechische Tragiker, hrsg. von Wolf Hartmut Friedrich, München 1958, Übersetzungen von Droysen, Solger und Hartung, Verse 1079 ff; Text geringfügig geändert.

⁶⁰ Campagne in Frankreich, Münster, Nov 92; WA 33,236.

⁶¹ Sir 1,12 und 14.

⁶² Sophokles, Antigone (Übersetzung Schottlaender oder Solger), Verse 1049 ff. und 1141 f.

MASS UND MITTE

Für die alten Griechen war die Besonnenheit die Kunst, in allem das rechte Maß zu treffen. Sie war ihnen die höchste Tugend. Über- und Untermaß führen zum Leiden. Wer Besonnenheit besitzt, galt als seelisch gesund, was nach Sokrates auch großen Einfluss auf die körperliche Gesundheit hat. Das griechische Wort für die Tugend der Besonnenheit, *sophrosyne*, bedeutet von seiner Sprachwurzel her gesehen „Gesunddenken“. Weil die Vernunft und die Weisheit für die Griechen die Fähigkeit war, das rechte Maß zu bestimmen, deshalb erfanden sie die Philosophie, die „Liebe zur Weisheit“. Sie hielten sie für den Schlüssel zum glücklichen Leben.

05.07.2022

Dem Maß der Mitte zu folgen, ist schwer.

Von **Konfuzius** sind folgende Worte überliefert:

„Wenn ich schon niemanden um mich finde, der in Wort und Tat dem Maß der Mitte folgt, dann will ich wenigstens mit Leuten Umgang haben, die entweder begeisterungsfähig sind oder aber mit Bedacht handeln. Die Begeisterungsfähigen streben vorwärts, die bedacht Handelnden wollen das Falsche vermeiden.“⁶³

Das „Maß der Mitte“ war auch für Aristoteles eine wichtige Orientierungsmarke. Er war der Auffassung, dass die Tugend in der Mitte zwischen den Extremen zu suchen sei. Konfuzius meint, dass es schwer sei, stets das Maß der Mitte zu treffen. Deshalb soll man sich an die halten, die entweder danach streben oder bemüht sind, besonnen das Gegenteil, nämlich das Falsche, zu vermeiden. Der Hinweis auf das „bedächtige“, d.h. besonnene Suchen erinnert an die Definition der Charaktertugend durch Aristoteles: Sie sei eine Haltung, die eine Mitte suche, die von dem Vernünftigen durch Überlegung zu bestimmen sei. Häufig wird in der Antike ein Ideal beschrieben, das wie ein Leuchtturm klare Orientierung geben will, hier das „Maß der Mitte“. Man war sich dabei durchaus bewusst, dass das Ideal, wenn überhaupt, nur die wenigsten erreichen. Aber nicht darum ging es ihnen, sondern um Zielorientierung und kontinuierliche Annäherung.

06.07.2022

Der Besonnene ist notwendigerweise auch tapfer und gerecht und handelt daher richtig.

Die Worte stammen aus dem Dialog *Gorgias* von **Platon**. Sie besagen, dass der Besonnene notwendig dem Guten folgt und tugendhaft handelt. Deshalb führt er ein gelingendes Leben und ist glücklich. Wer hingegen Unrecht begeht, handelt unbesonnen. Ein solcher hat es versäumt, die chaotischen Begierden seiner Seele der Herrschaft der Vernunft zu unterstellen und gegen jeden Widerstand beharrlich und konsequent der besseren Einsicht zu folgen. Er wird getrieben von ungezügelter Affekten und verfehlt so immer wieder Maß und Mitte. Die Folge seiner „Maßlo-

⁶³ K XIII, 21.

MASS UND MITTE

sigkeit“ ist, dass er in selbstverschuldetes Leiden gerät. Tief im Innern ist er unzufrieden und findet keine Ruhe.

07.07.2022

Handle besonnen ist die praktische Seite von: Erkenne dich selbst.

Die Worte finden sich in einem Brief **Goethes**. Dort heißt es weiter:

„Beides darf weder als Gesetz noch als Forderung betrachtet werden; es ist aufgestellt wie das Schwarze der Scheibe, das man immer auf dem Korn haben muss, wenn man es auch nicht immer trifft. Die Menschen würden verständiger und glücklicher sein, wenn sie zwischen dem unendlichen Ziel und dem bedingten Zweck den Unterschied zu finden wüssten und sich nach und nach ablauerten, wie weit ihre Mittel denn eigentlich reichen.“⁶⁴

Zwei Gedanken sind hier hervorzuheben: Dass ein besonnenes, weises Handeln viel mit Selbsterkenntnis zu tun hat. Je besser wir uns kennen, umso leichter treffen wir besonnene Entscheidungen, die ausgewogen sind, das richtige Maß treffen und uns deshalb nachhaltig guttun. Ferner, dass wir uns zwar immer bemühen sollten, weise zu handeln, aber nicht davon ausgehen sollten, dass uns das immer gelingt. Auch diese Einsicht folgt aus der Forderung „Erkenne Dich selbst!“. Denn ursprünglich besagte dieser Ausspruch, dass wir uns stets bewusst sein sollen, dass wir endliche, begrenzte, mit Mängeln behaftete Wesen sind und deshalb weder alles können noch alles wissen noch alles erreichen, wonach wir streben. Es ist menschlich, stets hinter seinen Idealen zurückzubleiben. Das sollte uns nicht davon abhalten, sie gleichwohl unbeirrt weiter zu verfolgen. *„Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen.“*

08.07.2022

Der Begriff, der die Einheit von Lebensführung und theoretischem Erkennen bezeichnet, ist die Besonnenheit.⁶⁵

Dieser Gedanke findet sich in den Einführungsschriften zur Philosophie, die von **Aristoteles** stammen. Danach steht die höchste griechische Tugend, die Besonnenheit (sophrosyne), für die außerordentlich wichtige Aufgabe im Leben eines jeden Menschen, im Alltag seine Einsichten auch umzusetzen. Wir wissen vieles und tun es nicht. Das gilt insbesondere auch im Hinblick auf die richtige Lebensführung, d.h. eine solche, die uns nachhaltig guttut, uns vor selbstverschuldetem, vermeidbarem Leiden bewahrt und zu Glück und Zufriedenheit führt. Trägheit, Gedankenlosigkeit, ungezügelte Begierden, ein Mangel an Konsequenz, Beharrlichkeit und Selbstbeherrschung stehen der besseren Einsicht häufig entgegen. So geraten wir in

⁶⁴ Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, IV 357 vom 23.11.1829.

⁶⁵ Jaeger Werner, Aristoteles. Grundlegung einer Geschichte seiner Entwicklung, Berlin 1923, S. 82.)

MASS UND MITTE

selbstgemachte Leiden. Wir sind, was wir aus uns machen, aber, wie Seneca sagt, nachlässig im Gebrauch der eigenen Geisteskräfte.

09.07.2022

Wer glücklich leben will, der muss Besonnenheit anstreben und einüben.

Die Worte stammen aus einem platonischen Dialog und werden von Sokrates gesprochen. Es ist lohnenswert, die Stelle im Zusammenhang zu lesen und einmal eine längere Passage aus dem Original zu bedenken. Dabei sollte man sich nicht bei der Bedeutung einzelner Worte aufhalten, sondern sich auf den Sinn des Ganzen konzentrieren:

„Der Besonnene muss aber, was er auch tun mag, gut und mit Ehren tun; wer dies tut, der muss glücklich und selig sein, der Schlechte dagegen, der schlecht handelt, unglücklich. Das wäre nun der dem Besonnenen Entgegengesetzte, der Zuchtlose, dessen Glück du gepriesen hast (Sokrates spricht zu dem Sophisten Gorgias).

Das ist nun meine Ansicht, und von ihrer Wahrheit bin ich überzeugt. Wenn sie aber wahr ist, so muss wohl, wer glücklich sein will, Besonnenheit erstreben und üben, die Zuchtlosigkeit aber fliehen, soweit ihn seine Füße tragen, und muss danach streben vor allem, dass er der Züchtigung (Ermahnung, Zurechtweisung) nicht bedürfe ... Das ist meiner Meinung nach das Ziel, das man im Leben im Auge haben muss, und danach muss man all sein Tun und Lassen und das des Staates richten, dass Gerechtigkeit und Besonnenheit dem, der glücklich sein will, einwohne (er muss es verinnerlicht haben); die Begierden aber darf man nicht ungezügelt lassen und sie zu befriedigen suchen, ein Übel ohne Ende, das Leben eines Räubers. Denn ein solcher Mensch kann weder von einem Menschen noch von Gott geliebt sein. Denn für ihn ist Gemeinschaft unmöglich. Wer aber keine Gemeinschaft mit anderen hat, hat auch keine Freundschaft. Die Weisen aber sagen, ... den Himmel und die Erde, die Götter und die Menschen hielten Gemeinschaft, Freundschaft, Ordnung, Liebe, Besonnenheit und Gerechtigkeit zusammen; und das All nennt man deshalb ‚Weltordnung‘, lieber Freund, nicht Unordnung und auch nicht Zügellosigkeit. Du aber achtest nicht darauf ... und meinst dagegen, man müsse das Mehrhaben erjagen ...“⁶⁶

Das „Immer-mehr-haben-Wollen“, griechisch pleonexie, hielten die antiken Philosophen für eine Seelenkrankheit. Ein anderes Wort dafür ist Maßlosigkeit, im griechischen Sinne: Mangel an Besonnenheit (sophrosyne).

10.07.2022

Die Klugheit, versorgt uns mit allem, die Besonnenheit rüstet uns gegen alles.

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Bion**.⁶⁷ Die Besonnenheit, das rechte Maß, ist nicht etwas, das uns den Weg zeigt, wo wir das gute Leben finden, sondern etwas, das

⁶⁶ Pl Gorg. 507D ff. Text geringfügig geändert.

⁶⁷ Demandt Alexander, Sokrates antwortet. Aus dem ‚Gnomologium Vaticanum‘, Düsseldorf 2005, (Zahlen in Klammern: erste Veröffentlichung des Titels von Leo Sternbach 1887/1889), S. 28 (168).

MASS UND MITTE

uns vor dem schlechten Leben bzw. vor dem Leiden am Leben bewahrt. Wir leiden häufig an einem Zuviel oder Zuwenig, am Übermaß oder an Vernachlässigung. Manche Menschen arbeiten zu viel und werden krank. Andere vernachlässigen ihren Körper, ihre Familie oder sich selbst und fühlen sich nach einiger Zeit nicht mehr wohl in ihrer Haut. Man kann das daran beobachten, dass sie schlechte Laune entwickeln, leicht gereizt oder aggressiv werden und weniger lachen und Freude zeigen. Man ist unzufrieden mit sich und seinem Leben und wird missmutig.

28. Kalenderwoche: Demokrit

11.07.2022

Heftiges Streben nach einem Ziel macht die Seele für anderes blind. ⁶⁸

Die antike Weisheitslehre im Orient wie im Okzident hat maßlose Leidenschaften und starke Begierden für schädlich gehalten. Der zitierte Ausspruch des griechischen Philosophen **Demokrit** ist ein Beleg dafür. Der Grund für die Ablehnung war zum einen, dass maßloses Begehren als das Gegenteil von innerer Ausgeglichenheit und Seelenruhe angesehen wurde. Das aber war den Denkern der Antike ein erstrebenswerter Seelenzustand. Zum anderen waren sie der Auffassung, dass wir durch starkes Begehren unachtsam werden für das, was uns umgibt und uns begegnet, seien es Menschen, Dinge oder Geschehnisse. Heftiges Wollen verstellt, trübt und verzerrt die Wahrnehmung. Es lenkt uns ab vom Hier und Jetzt. Wir sind mit unseren Gedanken woanders. Wir nehmen nicht mehr wahr, was wichtig für uns ist und was nicht, was uns nährt und was zehrt, was uns nachhaltig guttut und was ins Leiden führt.

12.07.2022

Wer ganz unter dem Joch des Geldes steht, dürfte wohl niemals gerecht sein können. ⁶⁹

Man wird zu dem, was im Denken und Vorstellen herrscht, heißt es in den altindischen Upanishaden. Das betrifft besonders die inneren Haltungen und Werte. Gerechtigkeit, d.h. die Fähigkeit, Dinge, Menschen, Geschehnisse und Verhältnisse gemäß ihrer Eigenart zu erkennen, angemessen einzuordnen und wertzuschätzen, fällt demjenigen schwer oder macht es ihm gar unmöglich, dessen Denken und Wollen ganz vom Geld eingenommen wird. Für solche Menschen, so **Demokrit**, nimmt die Wahrnehmung der Welt stets dieselbe Färbung an - die Farbe des Geldes. Trifft man auf solche Menschen, so ist häufig von nichts anderem die Rede als von Geld, Besitz, Geschäften, Gewinn und Verlust. Ihre Welt und ihr Leben sind klein und haben enge Grenzen. So groß der äußere Reichtum sein mag, so bescheiden ist der innerer.

13.07.2022

⁶⁸ NV 163

⁶⁹ 103 Fr. 50; Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

*Der Weise soll sich nicht dem Zwang der Sitte fügen, sondern ein unabhängiges Leben führen.*⁷⁰

Ein wichtiges Wort **Demokrits**. Hier klingt die Kantische Aufforderung zum „Selbstdenken“ an. Der Ausspruch sollte nicht dahin verstanden werden, Demokrit meine, man solle sich stets und überall gegen Konventionen und überkommene soziale Normen stellen. Vielmehr fordert er uns auf, uns unseres eigenen Verstandes zu bedienen und zu prüfen, ob eine Sitte vernünftig, sinnvoll und gerechtfertigt ist und unserer Natur entspricht. Wo das der Fall ist, sollen wir ihr folgen, wo nicht, unseren eigenen Weg gehen. Ein wesentlicher Teil der praktischen Philosophie besteht darin, sich prüfend mit den überkommenen, aufoktroierten, empfohlenen, eingepägten und vererbten Normen und Vorstellungen auseinanderzusetzen, um sich zur Wahrheit, zur Natur, zu sich selbst und zu seinem ganz persönlichen Glück hindurchzuarbeiten. Wer sein eigenes Leben leben will, der muss den Mut und die Kraft aufbringen, hin und wieder auch gegen den Strom zuschwimmen.

14.07.2022

*Ursache des Bösen ist die Unkenntnis des Besseren.*⁷¹

Dieses Wort **Demokrits** ähnelt der berühmten These seines Zeitgenossen Sokrates, wonach niemand mit Wissen Schlechtes tue. Die plausible Argumentation des Sokrates fußt auf der Annahme, dass niemand sich willentlich und mit Wissen selbst schade. Wer Schlechtes („Böses“) tue, der schade sich selbst am meisten und werde darunter leiden. Wenn sich die Menschen dennoch selbst schädigen, so liege das daran, dass sie nicht wissen, was ihnen wirklich und nachhaltig gut tue und Irrtümern unterliegen. Oft folgen sie dem, was ihnen kurzfristig Freude und Lust verschaffe, ohne die leidvollen Konsequenzen zu bedenken. Wir können vermuten, dass Demokrit ähnlich argumentiert hat. Die Auffassung, dass mangelndes Wissen die Ursache ist, warum Menschen das Schlechte wählen, war allerdings schon im Altertum umstritten. Gleichwohl finden wir sie in allen überlieferten Weisheitstraditionen im Orient und Okzident. Die Weisheit selbst kann als das Wissen von denjenigen Werten aufgefasst werden, die uns nachhaltig gut tun, gepaart mit der Fähigkeit und Entschlossenheit, sein Leben nach diesem Wissen einzurichten. Die praktische Philosophie der Antike war das Erforschen, Streben und Umsetzen solchen Wissens. Dieses Bemühen galt als das Wichtigste, was ein Mensch für sich selbst und seine Mitmenschen tun kann und tun sollte.

15.07.2022

*Reue über böse Taten ist Lebensrettung.*⁷²

Dieser kernige Spruch **Demokrits** hat eine tiefe Wahrheit. Wenn wir in unserer Lebensführung

⁷⁰ NV 175

⁷¹ NV 164

⁷² NV 165

MASS UND MITTE

Fehler machen, dann nehmen wir diese entweder gar nicht wahr oder gehen schnell über sie hinweg, was beides häufig vorkommt. Oder wir nehmen sie wahr und fragen uns, warum wir das gemacht haben, was nicht häufig vorkommt. Dieses Fragen (die „*Reue*“ bei Demokrit) sucht nach dem Schlüssel, wie wir in Zukunft ein solches Fehlverhalten abstellen können. Dies ist der Beginn einer philosophischen Reflexion, die nach Demokrit unser Leben rettet, nicht das körperliche, wohl aber das seelisch-geistige, das ohne Selbstbesinnung in tausend unzusammenhängende Stücke zerfällt, ohne authentischen Kern, ohne Substanz, ohne Selbst und voller Leid. „*Wann hast du angefangen zu philosophieren?*“, fragte jemand den weisen **Demonax**. „*Als ich anfing, mich zu verurteilen*“, war seine Antwort.

16.07.2022

Viele Menschen haben nichts von Vernunftwahrheiten gelernt und leben trotzdem vernünftig.

Und **Demokrit** fährt fort:

„Andere dagegen begehen die schändlichsten Handlungen und führen dabei die schönsten Vernunftwahrheiten im Munde.“⁷³

Wir brauchen kein Studium, um weise zu werden, auch wenn es für jeden sehr hilfreich und für niemanden schädlich wäre, sich mit praktischer Philosophie zu beschäftigen. Umgekehrt führt kein philosophisches Studium für sich dahin, dass jemand weise wird. Selbst wenn es gelingt, klug zu reden, beweist das allenfalls, dass er viel weiß. Ob er dieses Wissen zum eigenen und dem Wohl seiner Mitmenschen auch umsetzt, ist damit keineswegs gesagt. Den einzigen Beweis dafür, dass ihm dies gelingt, liefert sein tägliches Leben. Erst hier bewährt sich, ob man wirklich etwas gelernt hat und durch das Studium auch etwas weiser geworden ist.

17.07.2022

Wer niemand Liebe erweist, kann, wie mir scheint, auch bei niemandem Liebe finden.⁷⁴

Vielleicht ist es mit allem Guten so, wie es in diesem Zitat von **Demokrit** über die Liebe behauptet wird. Tue es, bewirke es, praktiziere es, gewähre es – und es wird in der einen oder anderen Form zu dir zurückkehren. Dass einem Gutes widerfährt und dass man ein glückliches Leben führt, ist kein Zufall. Wir selbst bewirken es, indem wir in unserem Seelenleben unter den vielen teilweise gegenläufigen Kräften Frieden und Ausgleich herstellen (Platon), negative Prägungen abbauen, die Anlagen zu schlechtem Verhalten austrocknen und diese zu gutem nähren und stärken, uns von selbstschädigenden Gewohnheiten verabschieden und wohltuende einüben. „*Erarbeite dir selbst dein Glück*“,

⁷³ NV 166

⁷⁴ NV 167; Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

meinte Seneca (lateinisch: fac te ipse felicem, wörtlich: Mach dich selbst glücklich!).⁷⁵ Mit der Liebe ist es ebenso: Wer die Menschen liebt, ihnen zugewandt und verständnisvoll begegnet, der braucht nicht lange auf Gegenliebe zu warten.

29. Kalenderwoche: Schicksal

18.07.2022

Sieh, wie ungerecht die Menschen sind, wenn sie der Götter Geschenke einschätzen, und das, obwohl sie die Weisheit öffentlich lehren!

Das Zitat stammt von **Seneca**. An anderer Stelle im gleichen Buch („Über die Wohltaten“) beruft er sich im gleichen Zusammenhang auf den griechischen Philosophen Epikur:

„Er (Epikur) beklagt sich unablässig, dass wir gegenüber Vergangenem undankbar seien, dass wir, was immer wir Gutes erhalten, nicht wieder ins Bewusstsein riefen noch zu den Freuden rechneten, obwohl keine Freude sicherer sei als die, die uns nicht mehr entrissen werden kann.“⁷⁶

Wir würden ein glücklicheres Leben führen, wenn wir nicht allzu oft unsere Aufmerksamkeit einseitig auf das Unglück in der Welt richteten, auf das, was wir verurteilen, was wir uns weg-wünschen, was uns nicht gelingt, was wir als negativ bewerten, worüber wir uns ärgern. Würden wir dagegen öfter in Dankbarkeit auf das blicken, was uns gelingt, und uns bewusst machen, was uns der Zufall schenkt, was ein günstiges Schicksal uns zuspießt, wovor es uns bewahrt, dann würde sich das Leben besser anfühlen. Die Dankbarkeit ist eine Quelle des Wohlbefindens, die reichlich sprudelt, aber nur spärlich genutzt wird.

19.07.2022

Sie wissen, wie sie ihre Zeit gut nutzen können, indem sie Leid in Glück verwandeln und anderen helfen.

Bei dem vietnamesischen Zen-Meister **Thich Nhat Hanh** lesen wir zu der Aufforderung des „rechten Handelns“ aus dem „Edlen achtfachen Pfad“ Buddhas:

„Das Sanskritwort karma bedeutet Handeln, schließt aber auch die Resultate unseres Handelns mit ein. Im Buddhismus hat Handeln drei Aspekte - Handeln von Körper, Seele und Geist. In jedem Moment denken und sprechen wir oder werden körperlich aktiv. Unsere Handlungen haben eine Wirkung auf uns und auf die Welt. Ihr Karma kann eine schöne und bessere Fortführung sicherstellen. ... Sie (die diese Lehre ver-

⁷⁵ Seneca, Briefe an Lucilius 31,5

⁷⁶ Seneca L. Annaeus, Philosophische Schriften, Lateinisch-Deutsch, übersetzt und herausgegeben von Manfred Rosenbach, 5 Bände, 2. Aufl., Darmstadt 1995, Über die Wohltaten II 29,1; III 4,1; Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

standen haben) wissen, wie sie ihre Zeit gut nutzen können, Leid in Glück zu verwandeln und anderen zu helfen.“⁷⁷

Der altindische Begriff „karma“ hat viel zu tun mit Schicksal und der Auffassung, dass all unser Handeln Folgen hat, in diesem Leben oder, da die Buddhisten an die Wiedergeburt glauben, im nächsten. Was Thich Nhat Hanh hervorheben möchte ist, dass wir die zwangsläufige Folge von Ursache und Wirkung maßgeblich durch unser Denken, Sprechen und Tun herbeiführen und beeinflussen können. Wer die buddhistischen Lehren tief verstanden hat, wird seine Aufgabe in der Welt darin sehen, das Leid und die in ihm enthaltene Energie in ihr und in der eigenen Seele in Freude zu verwandeln. Daran dürfte auch Konfuzius gedacht haben, von dem folgender Ausspruch überliefert ist: *„Man sagt, dass der Weise Unglück in Glück zu verwandeln vermag.“*

20.07.2022

Wenn das Schicksal dich trifft, ertrage es und sei nicht unwillig.

Der Ausspruch stammt aus den „Goldenen Versen“, die dem vorsokratischen Philosophen **Pythagoras** zugeschrieben werden. In einer griechischen Kolonie in Unteritalien dürfte er wohl die erste philosophische Schule des Abendlandes gegründet haben. Im Zusammenhang lautet das Zitat:

*„Es gibt aber Schmerzen, die durch göttliches Geschick über die Sterblichen kommen; darum:
Wenn das Schicksal dich trifft, ertrage es und sei nicht unwillig.
Heile davon, soviel du kannst, und denke:
Nicht sehr viel davon gibt das Schicksal dem Guten.“⁷⁸*

Ein großes Unglück ist es, sagte der griechische Philosoph **Bion**, Unglück nicht ertragen zu können. Die „Kunst des Tragenkönnens“, die Tugend der Duldsamkeit, wurde vor allem dem Odysseus zugeschrieben, der von Homer den Beinamen „der große Dulder“ erhielt. Er verkörperte das Ideal eines weisen Menschen. Nach Pythagoras können wir die negativen Wirkungen von Schicksalsschlägen durch heilsames Denken überwinden. Er glaubte daran, dass sich ein „guter Mensch“ durch sein Denken, Handeln, Wollen und Reden auch ein gutes Schicksal schafft.

21.07.2022

So bedenkt der Edle das Unglück und rüstet sich im Voraus dagegen.

⁷⁷ Thich Nhat Hanh, Gut sein und was der Einzelne für die Welt tun kann, aus dem Englischen von Ursula Richard, München 2014, S. 109.

⁷⁸ Zitiert nach: <http://www.zeitenschrift.com/news/sn-13704-goldeneverse.ihtml>, zuletzt abgerufen am 19.07.2022.

MASS UND MITTE

Im **I Ging**, dem „Buch der Wandlungen“, eines der ältesten Weisheitsbücher, das wir besitzen, bedeutet das 63. Doppelzeichen „Nach der Vollendung“. Das Zitat ist ein Kommentar zu dem Bild, das das Zeichen vermittelt. Der Übersetzer erläutert die Stelle wie folgt:

„So gibt es auch im Leben Verhältnisse, da alle Kräfte ausgeglichen sind und zusammenwirken und daher scheinbar alles in bester Ordnung ist. Der Weise allein erkennt in solchen Zeiten die Momente der Gefahr und weiß durch rechtzeitige Vorkehrungen sie zu bannen.“⁷⁹

Aus der stoischen Philosophie ist ein ähnlicher Gedanke bekannt, die „*praemeditatio malorum*“, das Vorbedenken von Unheil und Scheitern. Bei allen Unternehmungen soll man gleich zu Beginn mitbedenken und sich mental darauf vorbereiten, dass der Erfolg auch ausbleiben könnte. Man sollte stets einen „Plan B“ haben, auch wenn dieser nur darin besteht, dass man sich im Falle eines Scheiterns nicht aus der Ruhe bringen lässt und gelassen seine Dinge weiter vorantreibt. Das Bewusstsein eines möglichen Scheiterns bremst uns keineswegs ab, sondern gibt Kraft, Gelassenheit und Leichtigkeit, indem es Ängste und Sorgen beseitigt.

22.07.2022

Man darf sich durch keinerlei Unglück unterkriegen lassen.

Ein wichtiges Ziel der Stoiker bei der Persönlichkeitsentwicklung war es, uns gegen Schicksalsschläge unerschütterlich zu machen, nicht stumpf und gefühllos, sondern widerstandsfähig. Ihr Ideal war die „Unerschütterlichkeit des Weisen“, heute Resilienz genannt. Man sollte fest in sich gegründet sein, nicht aus seiner Mitte gerissen werden können, und wenn doch, schnell wieder zu sich selbst kommen. Als Vorbild dieser Haltung verehrten sie Sokrates, von dem es hieß, er blieb sich immer gleich, in guten wie in schlechten Zeiten. Ein bedeutender Lehrer der stoischen Philosophie, **Musonius Rufus**, ermahnt daher:

„Und insbesondere muss der, der richtig erzogen wird, wer er auch sei, ob Knabe oder Mädchen, daran gewöhnt werden, Belastungen zu ertragen; man muss sie daran gewöhnen, den Tod nicht zu fürchten, sich durch keinerlei Unglück unterkriegen zu lassen.“⁸⁰

23.07.2022

Erleuchtung ist ein Zustand solcher Reife, dass man durch keine Umstände erschüttert wird.

Das Ziel der Erleuchtung in der philosophisch-spirituellen Tradition Indiens war neben der Erlangung eines universalen Bewusstseins, neben der Vereinigung mit dem Sein und dem Göttlichen ein Zustand der Glückseligkeit und Unerschütterlichkeit. Bei dem spirituellen Lehrer und „Friedensbotschafter“ **Sri Sri Ravi Shankar** lesen wir:

⁷⁹ I Ging, Richard Wilhelm, 15. Aufl. München 1988 (erste Auflage München 1973), S. 230.

⁸⁰ Epiktet, Teles und Musonius. Wege zum glückseligen Leben, übertragen und eingeleitet von Wilhelm Capelle, Zürich 1948, in Klammern Angabe der Diatribe, S. 247. Im Text steht „Strapazen“ für „Beschwerden“.

MASS UND MITTE

„Aus der Tiefe des Lebens heraus zu leben, durch keine Situation und keine Umstände gestresst zu werden, fähig zu sein, die Umstände und Situationen zu beeinflussen und nicht durch sie beeinflusst zu werden, das ist Erleuchtung. ...

Erleuchtung ist ein Zustand solcher Reife, dass man durch keine Umstände erschüttert wird. Komme was wolle, nichts kann das Lächeln aus Deinem Herzen stehlen. Sich nicht mit Begrenzungen zu identifizieren, sondern zu fühlen, dass einem alles gehört, was in diesem Universum existiert, das ist Erleuchtung.“⁸¹

„Sich nicht mit Begrenzungen zu identifizieren“ beschreibt das traditionelle Ziel der indischen Yogis und philosophisch-spirituellen Vorstellungen, das „Ich“ und das „Denken“ aufzulösen, „mit allem eins zu werden“ bzw. zu erkennen, dass wir mit allem verbunden sind. Denn jede Vorstellung von „Ich“ und jedes Denken hat Identifizierung, Unterscheidung, Trennung und Abgrenzung zur notwendigen Voraussetzung. Dass dieser Gedanke auch dem abendländischen Denken nicht fremd ist, belegt etwa das Gedicht „Eins und alles“ von Goethe:

*„Im Grenzenlosen sich zu finden,
Wird gern der Einzelne verschwinden,
Da löst sich aller Überdruß;
Statt heißem Wünschen, wildem Wollen,
Statt läst'gem Fordern, strengem Sollen,
Sich aufzugeben ist Genuss.“*

24.07.2022

Sich über nichts wundern, wenn es geschieht, ist göttliche Weisheit.

Das ist die Quintessenz folgender Stelle aus **Ciceros** berühmten „Gesprächen in Tusculum“:

„Gewiss erzeugt nicht nur dies allein (das Unvorbereitetsein auf Schicksalsschläge) den größten Kummer, aber dennoch muss ein Mensch immer alles Menschliche bedenken, da die Vorsicht und Vorbereitung des Geistes den Schmerz sehr zu mindern vermag. Dies ist eben jene hervorragende göttliche Weisheit, die menschlichen Dinge völlig begriffen und durchgedacht zu haben, sich über nichts zu wundern, wenn es geschieht, und nichts für unmöglich zu halten ... Darum müssen alle dann, wenn das Glück am größten ist, am meisten bei sich überlegen, wie sie widrigen Kummer auszuhalten vermögen.“⁸²

Cicero, der zahlreiche Begriffe der griechischen Philosophie erstmals ins Lateinische übersetzte und damit unsere Vorstellung von dieser Philosophie maßgeblich geprägt hat, berichtet, dass man das griechische Wort „sophia“ (Weisheit) auch mit dem lateinischen Wort „providentia“ (genaue Kenntnis, Lebensklugheit) übersetzt habe, weil dieses sich vom lateinischen Verb „providere“ (vorhersehen, besorgen) herleite. Das Zitat gibt eine Erklärung dafür. Als Übersetzung für

⁸¹ Sri Sri Ravi Shankar, Die Kunst des Lebens, Ahlerstedt 2011, S. 113, 115.

⁸² Cicero, Gespräche in Tusculum, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Buch und Kapitel, III 30.

MASS UND MITTE

Philosophie bürgerte sich jedoch das lateinische Wort „sapientia“ ein. Die Quintessenz des Zitats ist, dass es eine große Hilfe zur Vermeidung von Frustration und Ärger ist, innerlich stets auf alles vorbereitet zu sein.

30. Kalenderwoche: Heraklit

25.07.2022

*Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben; wir sind und sind nicht.*⁸³

Der Vorsokratiker **Heraklit**, der bis zum heutigen Tag die Geschichte der Philosophie beeinflusst hat, trug bereits im Altertum den Beinamen der „Dunkle“. Mancher seiner überlieferten Aussprüche sind in der Tat schwer zu ergründen. Sokrates soll von Heraklits Weisheiten gesagt haben:

„Was ich davon verstanden habe, zeugt von hohem Geist; und, wie ich glaube, auch was ich nicht verstanden habe; nur bedarf es dazu eines delischen Tauchers“.

Die Taucher von Delos waren berühmt dafür, sehr tief tauchen zu können. Sokrates dürfte dabei nicht den eingangs zitierten Ausspruch im Sinn gehabt haben, denn dieser lässt sich einigermaßen gut verstehen. Er bezeichnet das scheinbare Paradox, dass alles im Wandel ist und ein und dieselbe Sache sich ständig ändern und doch gleichbleiben kann: Der Fluss selbst bleibt derselbe, auch wenn das Wasser, das ihn zum Fluss macht, stets ein anderes ist. Beim Menschen ist es ebenso: Die Zellen seines Körpers wandeln sich ständig und dennoch bleibt er irgendwie derselbe. Leben ist gleichzeitig Bewegung und Ruhe. Der Nobelpreisträger Eric Kandel pflegte den Zuhörern seiner Vorträge zu sagen, dass sie am Ende nicht mehr dieselben seien wie am Anfang des Vortrags.

26.07.2022

*Des Menschen Charakter ist sein Schicksal.*⁸⁴

Man kann diesen bedeutungsvollen Satz **Heraklits** auch wie folgt übersetzen: „Die Gewohnheiten eines Menschen bestimmen sein weiteres Schicksal.“ Ob wir ein „gutes Leben“ haben oder nicht, bestimmen unsere Gewohnheiten, Haltungen, unser Wesen, unsere Eigenart, das, was wir denken, fühlen, wollen und tun. Sind unsere Gewohnheiten schlecht und selbstschädigend, werden wir ein leidvolles Leben führen, sind sie gut und nährend, ein freudvolles. Das Schicksal als etwas Äußeres können wir nicht ändern. Wohl aber, was es mit uns macht, wie wir es aufnehmen und verarbeiten, wie wir mit ihm umgehen und damit auch, welche Gefühle es bei uns hervorruft. Ein und dasselbe Ereignis kann den einen niederschmettern, den anderen zu

⁸³ NV 111.

⁸⁴ Diels/Kranz, Die Fragmente der Vorsokratiker, Fr. 119.

MASS UND MITTE

schöpferischen Leistungen herausfordern oder zu positiven Veränderungen motivieren. Es liegt an uns, aus dem, was uns zustößt und was wir nicht beeinflussen können, das Beste zu machen.

27.07.2022

*Der Streit ist der Vater von allem, der König von allem.*⁸⁵

Meistens wird dieser berühmte Satz des **Heraklit** in der Formulierung wiedergegeben, dass „der Krieg der Vater aller Dinge“ sei. Das griechische Wort „polemos“ bedeutet Krieg, Streit, Kampf. Was Heraklit sagen wollte ist, dass alles aus dem Spannungsverhältnis von Gegensätzen entsteht. Das erinnert an die altchinesische Auffassung, dass die Welt aus den polaren Kräften von Yin und Yang entstanden ist und aller Wandel aus der kontinuierlichen Gegenbewegung dieser Kräfte in Gang gehalten wird. Auch in unserem Seelenleben können wir gegenläufige Kräfte feststellen. Die Kunst besteht darin, diese in einer ausgeglichenen Balance, aber gleichzeitig in einer dynamischen Spannung zu halten. Die innere Bewegtheit, das Offensein für Veränderung, unsere Neugier, der Durst nach Wissen, der Wille zur Entwicklung unserer Persönlichkeit – all dies macht unsere Lebendigkeit aus. Lebendigkeit ist die Bewegtheit von Gegenpolen, die aufeinander bezogen sind.

28.07.2022

*Für Gott ist alles schön und gut und recht; nur die Menschen sind der Meinung, das eine sei recht, das andere unrecht.*⁸⁶

Der Mensch wurde aus dem Paradies vertrieben, als er vom ‚Baum der Erkenntnis von Gut und Böse‘ aß. Aufgrund der neu gewonnen Erkenntnis fing er nämlich an, die Dinge, Menschen, Verhältnisse und Geschehnisse zu bewerten. So verlor er das Paradies. Das Zitat von **Heraklit** erinnert an diesen biblischen Mythos. Die Stoiker, aber auch die Daoisten im alten China machten eine praktische Philosophie daraus. Alles Äußere ist für sich weder gut noch schlecht. Was wir damit machen, wie wir damit umgehen, wie wir uns dazu verhalten, das macht die Dinge entweder zu etwas Nützlichem, Nährendem, Erfreulichem, Heilsamem oder zu etwas Leidvollem, Schädlichem, Zehrendem und Belastendem. Der Philosoph in uns sollte die Welt annehmen, wie sie ist; der Mensch in uns aber sollte mit ganzer Kraft an der Verbesserung von dem arbeiten, was er für Missstände hält, und das fördern und praktizieren, was er für gut erachtet. Der Philosoph und der Mensch in uns schließen sich nicht aus. Im Gegenteil: Sie brauchen und helfen einander.

29.07.2022

*Es ist für die Menschen nicht gut, dass ihnen alles zuteilwird, was sie wollen.*⁸⁷

⁸⁵ D 4,250; vgl. NV 55, Fn.

⁸⁶ NV 110.

⁸⁷ NV 112.

MASS UND MITTE

Heraklit weiß um die wohltuende Wirkung von Bescheidenheit und Selbstgenügsamkeit für ein gelingendes Leben. Deshalb sollte der Mensch schon früh die Erfahrung machen, dass nicht jeder Wunsch in Erfüllung geht und dass er nicht jeden Willen durchsetzen wird. Er sollte wissen und verinnerlichen, dass ihm nicht alles gelingen wird. Wie Seneca später schreiben wird, sollte er sich bei jeder Unternehmung, die er beginnt, gleich zu Beginn sagen: „*Wenn nichts dazwischen kommt.*“ Dann wird er eine Einstellung gewinnen, die Konfuzius einmal

30.07.2022

*Die Menschen leben freiwillig so, als hätte jeder seine Privatvernunft.*⁸⁸

Heraklit will sagen, dass die Menschen sich in ihrem Denken und Wissen zu wenig um Objektivität bemühen und lieber ihren ungeprüften Vorurteilen, Werten und Anschauungen folgen. Sie betreiben keine Philosophie, denn das bedeutet: unablässiges kritisches Hinterfragen und Zweifeln, Neugier, Aufgeschlossenheit, Zuhören, Vorurteilslosigkeit, Wissensdrang - dies alles auf der Grundlage einer Vernunft, die allen gemeinsam ist und Kommunikation sowie gegenseitiges Verstehen ermöglicht.

31.07.2022

*Das Entgegengesetzte passt zusammen, aus dem Verschiedenen ergibt sich die schönste Harmonie, und alles entsteht auf dem Wege des Streites.*⁸⁹

Immer wieder sagt uns **Heraklit**, dass die Gegensätze in der Welt zusammenhängen und notwendig sind für den Erhalt des Ganzen. Wahrscheinlich hat er an dem Schlechten in der Welt genauso gelitten wie wir. Aber er gelangte zu der tröstlichen Einsicht, dass wir die Welt mit all ihren Seiten so nehmen müssen, wie sie ist und nicht, wie wir sie uns wünschen; und dass es sie ohne Licht und Schatten vielleicht gar nicht gäbe. Diese Einsicht sollte uns aber nicht davon abhalten, uns dafür einzusetzen, das Leid in der Welt zu vermindern. Ein weiteres Fragment von Heraklit über die Notwendigkeit der Gegensätze lautet:

*„Mit Unrecht sagt Homer: ‚Möchte doch schwinden der Streit aus der Welt der Götter und Menschen!‘ Dann ginge ja alles zugrunde. Denn es gebe keine Harmonie, wenn es nicht hohe und tiefe Töne gebe, und keine lebenden Wesen ohne Weibliches und Männliches, was doch Gegensätze sind.“*⁹⁰

⁸⁸ Jaeger Werner, Paideia. Die Formung des griechischen Menschen, 3 Bände, Berlin und Leipzig 1934, I 244.

⁸⁹ NV 109.

⁹⁰ NV 109; die Homer-Stelle findet sich in der Ilias 18,107.

MASS UND MITTE

Personen- und Sachregister

Abu Sa'id	(Abu Sa'id-i Abu'l Khair) ca. 978-1049, bedeutender persischer Sufi und Dichter
Aischylos	525-456 v. Chr., neben Sophokles und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter und der älteste, von seinen 90 Stücken sind 7 ganz erhalten
Alberti, Leon Battista	1404-1472, italienischer Humanist, Schriftsteller, Architekt und Wissenschaftler der Renaissance mit vielseitigen Begabungen
Alexander III. der Große	356-323 v. Chr., König der Makedonen, von Aristoteles erzogen, dehnte sein Reich bis an den indischen Subkontinent aus
Alkaios	ca. 630-580 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Mytilene auf Lesbos
Alkidamas	(Alcidamas) 5./4. Jh. v. Chr., griechischer Sophist und Rhetoriker, Schüler des Gorgias
Alkmaion von Kroton	(Alkmeon) ca. 570-500 v. Chr., griechischer Arzt und Naturphilosoph aus Unteritalien, der den Pythagoreern nahestand
Anacharsis	um 600 v. Chr., legendärer skythischer Fürst, der zu Bildungszwecken Griechenland bereiste und als kluger Barbar dem Kreis der ‚Sieben Weisen‘ zugerechnet wurde
Anaxagoras	499-428 v. Chr., griechischer Philosoph, bedeutender Vorsokratiker
Ancus Marcius	7. Jh. v. Chr., der Sage nach der vierte König von Rom
Andromache	griechische mythische Frau des von Achilles vor Troja besiegten Hektor
Anselm von Canterbury	ca. 1033-1109, Theologe und Philosoph aus Aosta, dessen ‚ontologischer Gottesbeweis‘ von großer Wirkung auf die Philosophie der Folgezeit war
Antiphon von Athen	5. Jh. v. Chr., antiker Philosoph und Sophist
Antipatros von Tarsos	ca. 200-129 v. Chr., griechischer Philosoph und Oberhaupt der stoischen Schule in Athen

MASS UND MITTE

Antisthenes	ca. 445-365 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates und mit Diogenes von Sinope Begründer der kynischen Schule
Apollonios von Tyana	ca. 40-120, umherziehender Philosoph und Wundertäter, von Pythagoras beeinflusst
Arai Hakuseki	1657-1725, japanischer, neokonfuzianischer Gelehrter, Ökonom und Historiker
Aravinda	mythischer indischer König
Archilochos	ca. 680-645 v. Chr., einer der ersten griechischen Lyriker, sein Einfluss auf die spätere Lyrik wird mit dem Homers verglichen
Archimedes	ca. 287-212 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Mathematiker und Physiker der Antike
Archytas von Tarent	5./4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph aus Süditalien und Anhänger des Pythagoras, Freund Platons
Aristippos von Kyrene	(Aristipp) ca. 425-355 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates und Begründer der kyrenaischen Schule
Ariston von Chios	3. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler des Zenon von Kition
Aristoteles	384-322 v. Chr., neben Platon der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler Platons
Arjuna	mythologische Gestalt und wichtigster Held im indischen Nationalepos Mahabharata
Ataraxia	(Ataraxie) ‚Unerschütterlichkeit‘, seelischer Zustand der Affektlosigkeit und emotionaler Gelassenheit, Seelenruhe
Atman	(Atma) zentraler Begriff der indischen Philosophie für die unzerstörbare, ewige Essenz des Selbst, Geist oder Seele
Atticus, Titus Pomponius	110-32 v. Chr., reicher römischer Ritter und enger Freund Ciceros
Augustinus von Hippo	(Augustin, Aurelius Augustinus) 354-430, bedeutender Kirchenlehrer und Philosoph

MASS UND MITTE

Bhagavadgita	(Bhagavad-Gita) indisches philosophisches Lehrgedicht und als Teil des Nationalepos Mahabharata zwischen dem 5. und 2. Jh. v. Chr. entstanden, von herausragender Wirkung bis heute
Bias von Priene	ca. 590-530 v. Chr., einer der ‚Sieben Weisen‘, berühmt durch seine Reden und Überzeugungskraft
Bion von Borysthenes	ca. 335-245 v. Chr., griechischer Philosoph der kynischen Schule, der einige Jahre als Wanderlehrer auftrat
Boethius	(Anicius Manlius Torquatus Severinus) ca. 480-525 n. Chr., römischer Gelehrter, Politiker und Philosoph
Brahma	einer der hinduistischen Hauptgötter
Brahman	zentraler Begriff der indischen Philosophie für ‚Weltseele‘, kosmische Kraft
Brahmane	Angehöriger der obersten Kaste im indischen Kastensystem, in der Antike Lehrer und Priester der Veden
Buddha	Bezeichnung aus dem Sanskrit für einen Erleuchteten, als der historische Buddha begründete Siddhartha Gautama (ca. 563-483 v. Chr.) den Buddhismus
Chilon von Sparta	6. Jh. v. Chr., Magistrat von Sparta und einer der ‚Sieben Weisen‘
Christina von Schweden	(Kristina von Schweden) 1626-1689, berühmte schwedische Königin
Chrysippos von Soloi	(Chrysipp) ca. 281-208, griechischer Philosoph, Leiter der stoischen Schule
Cicero, Marcus Tullius	108-43 v. Chr., römischer Redner, Politiker, Schriftsteller und Philosoph
Columella	1. Jh., römischer Bürger aus Südspanien, der eines der ersten Bücher über die Landwirtschaft schrieb
Daimonion	bezeichnet in der griechischen Antike einen persönlichen Schutzgeist, Sokrates innere, göttliche Stimme, der er folgte, wo die Vernunft schwieg
Dao	(Tao) grundlegender Begriff des Daoismus, wörtlich ‚Weg‘, im übertragenen Sinne auch ‚rechter Weg‘, Prinzip, Natur, kann auch weitere Bedeutungen haben

MASS UND MITTE

Daodejing	(Tao Te King, Tao-te ching) grundlegendes Buch zum Daoismus, das dem Laotse zugeschrieben wird und dessen Entstehungszeit zwischen dem 5. und 3. Jh. v. Chr. liegt
Dareios III.	380-330 v. Chr., persischer König, der von Alexander dem Großen geschlagen wurde
Demetrios von Korinth	1. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph, Kyniker
Demetrios von Phaleron	ca. 350-280 v. Chr., griechischer Philosoph und Politiker, Schüler des Aristoteles
Demokrit	ca. 460-370 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, der mit Leukipp als der Begründer der Atomistik gilt und großen Einfluss auf Aristoteles und Epikur hatte
Demonax	2. Jh., griechischer Philosoph der kynischen Schule
Diogenes Laertius	3. Jh. n. Chr. (?), Philosophiehistoriker
Diogenes von Sinope	ca. 400-323 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und mit Antisthenes Begründer der kynischen Schule
Diogenes von Seleukia	ca. 240-150 v. Chr., griechischer Philosoph aus Babylon, Leiter der stoischen Schule
Diokles von Karystos	4. Jh. v. Chr., griechischer Arzt
Dion Chrysostomos	(„Goldmund“) ca. 40-120, griechischer Redner und Philosoph, führte ein ärmliches Wanderleben im kynisch-stoischen Geist
Dionysos	griechischer Gott des Weines und der Fruchtbarkeit
Dryden, John	1631-1700, einflussreicher englischer Dichter, Literaturkritiker und Dramatiker
Dschalal ad-Din Muhammad Rumi (Rumi)	1207-1273, einer der bedeutendsten persischen Dichter und Sufis
Durant, William James	(Will Durant) 1885-1981, US-amerikanischer Kulturphilosoph, der gemeinsam mit seiner Frau Ariel in jahrzehntelanger Arbeit eine vielbändige Kulturgeschichte der Menschheit schrieb
Echnaton	(Amenophis IV.), 14. Jh. v. Chr., altägyptischer Pharao, Ehemann der Nofretete, der den Gott Aton in Gestalt der Sonnenscheibe zum Gott erhob

MASS UND MITTE

Empedokles	ca. 494-434 v. Chr., griechischer Philosoph aus Akragas in Sizilien, bedeutender Vorsokratiker
Epameinondas	(Epaminondas) ca. 418-362 v. Chr., bedeutender griechischer Staatsmann und Feldherr aus Theben in Böotien
Epicharmos	(Epicharm) ca. 540-460 v. Chr., griechischer Komödiendichter und Verfasser berühmter Sinnsprüche
Epiktet	ca. 50-125, bedeutender Vertreter der späten Stoa, kam als Sklave aus Kleinasien nach Rom, hatte großen Einfluss u.a. auf Mark Aurel und christliche Autoren
Epikur	341-270 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Begründer der epikureischen Schule mit weitreichender Bedeutung für die Ethik bis auf den heutigen Tag
Epikureer	Anhänger der epikureischen Richtung der Philosophie, im allgemeinen Sprachgebrauch auch Verfolger sinnlicher Genüsse, Schlemmer
Erasistratos	3. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Anatom von der Insel Keos
Eudämonie	(Eudaimonia) Glückseligkeit, umfassende Erfüllung aller menschlichen Wünsche
Euripides	ca. 485-406 v. Chr., neben Aischylos und Sophokles der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 90 Stücken sind 18 ganz erhalten
Eurystheus	mythischer griechischer König von Mykene und Tiryns, der dem Herakles zwölf schier unlösbare Aufgaben stellte, die dieser jedoch erfüllte
Favorinus	1./2. Jh. n. Chr., skeptischer Philosoph aus Arles
Freud, Sigmund	1856-1939, österreichischer Arzt und Psychologe, Begründer der Psychoanalyse und einer der einflussreichsten Denker des 20. Jh.
Gandhi, Mohandas Karamchand (Mahatma Gandhi)	1869-1948, politischer und geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung
Giuliano I. de Medici	1453-1478, Bruder von Lorenzo de Medici
Goethe, Johann Wolfgang	1749-1832, größter deutscher Dichter und Schriftsteller

MASS UND MITTE

Gomperz, Theodor	1832-1912, österreichischer Altphilologe und Philosoph
Gorgias	ca. 480-380 v. Chr., neben Protagoras einer der Hauptvertreter der Sophisten
Gracián, Baltasar	1601-1658, spanischer Jesuit und Schriftsteller, dessen Aphorismensammlung ‚Handorakel und Kunst der Weltklugheit‘ Schopenhauer ins Deutsche übersetzt hat
Gryphius, Andreas	1616-1664, deutscher Dichter und Dramatiker des Barock
Guan Yin Hi	(Yin Hi?), taoistischer Weiser des chinesischen Altertums
Guru	ursprünglich religiöser Titel für einen spirituellen Lehrer in Indien, heute Bezeichnung für einen religiösen oder philosophischen Lehrer
Hades	(Aides) in der griechischen Mythologie Ort der Toten, „Unterwelt“
Han Fei	(Han Fe Dse, Han Feizi) ca. 280- 233 v. Chr., bedeutender chinesischer Philosoph
Hedoniker	(Hedonist) Anhänger des Hedonismus, einer philosophische Richtung, als deren Begründer Aristippos gilt und die die Lust als höchstes Gut und Bedingung für Glückseligkeit ansieht
Hegel, Georg Willhelm Friedrich	1770-1831, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen und Vertreter des Deutschen Idealismus
Heidegger, Martin	1889-1976, einer der einflussreichsten Philosophen des 20. Jh.
Hekaton von Rhodos	ca. 160-90 v. Chr., Stoiker und Schüler des Panaitios
Hektor	griechischer mythischer Held und Heerführer der Trojaner in der Ilias des Homer
Hellenismus	geschichtliche Epoche vom Regierungsantritt Alexanders des Großen im Jahr 336 v. Chr. bis zur Eroberung Ägyptens durch das Römische Reich 30 v. Chr.
Herakles	(Herkules) wegen seiner Körperkräfte verehrter mythischer Nationalheld der Griechen

MASS UND MITTE

Hesiod	um 700 v. Chr., griechischer Dichter, dessen Werke neben Homer eine Hauptquelle für die griechische Mythologie darstellen, einer der ersten Verfasser eines Lehrgedichts
Heraklit von Ephesos	(Herakleitos) ca. 550-480 v. Chr., einer der bedeutendsten Vorsokratiker, der bis heute weitreichenden Einfluss ausübte, wegen der aphoristischen Verkürzung seiner Aussagen auch der ‚Dunkle‘ genannt
Herodot	ca. 490-424 v. Chr., griechischer Historiker und Völkerkundler, ‚Vater der Geschichtsschreibung‘ (Cicero)
Hipparchia	geb. um 340 v. Chr., Schwester des griechischen Philosophen Metrokles und Frau des Krates
Hippokrates von Kos	ca. 460-370 v. Chr., bedeutendster Arzt der abendländischen Antike, gilt als Begründer der Medizin als Wissenschaft
Homer	etwa 8. Jh. v. Chr., wohl aus Kleinasien stammender griechischer Dichter, Schöpfer der ‚Ilias‘ und der ‚Odyssee‘, die als der Beginn der europäischen Kultur- und Geistesgeschichte angesehen werden können
Horaz	(Quintus Horatius Flaccus) 65-8 v. Chr., einer der bedeutendsten römischen Dichter
Huai-Nan Dse	(Huainanzi, Huai-Nan Tzu), 180-122 v. Chr., chinesischer Gelehrter
Hue Schih	(Hui Shih, Hui Tzu), 4. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Iamblichos von Chalkis	ca. 245-325, griechischer Philosoph der neuplatonischen Richtung
Tokugawa Ieyasu	1543-1616, japanischer Herrscher, gilt als einer der drei großen Einiger Japans
Idomeneus von Lampsakos	ca. 325-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler Epikurs
Isokrates	436-338 v. Chr., berühmter griechischer Redner und Rhetoriklehrer
Ithaka	Insel an der Westküste Griechenlands und Heimat des Odysseus
Juvenal, Decimus Iunius	ca. 58-138, römischer Satirendichter

MASS UND MITTE

Kaibara Ekiken	(Ekken) 1630-1714, japanischer Philosoph der konfuzianischen Richtung
Kalypso	Nymphe aus der griechischen Mythologie, Tochter des Atlas, hielt den Odysseus sieben Jahre lang auf der Insel Ogygia fest
Kant, Immanuel	1724-1804, deutscher Philosoph und einer der bedeutendsten Philosophen überhaupt
Katharsis	bei Aristoteles die Bezeichnung für die emotionale Reinigung durch das Erlebnis von Furcht und Mitleid am Ende einer Tragödienaufführung
Kephalos	5. Jh. v. Chr., griechischer Politiker und Freund des Perikles
Kerkidas von Megalopolis	3. Jh. v. Chr., griechischer Schriftsteller und Politiker
Kleobulos von Lindos	6. Jh. v. Chr., Tyrann von Lindos, dessen Herrschaft später positiv bewertet wurde und der zu den ‚Sieben Weisen‘ gezählt wird
Konfuzius	(Kung-tse, K'ung-tzu, Kongzi) 551-479 v. Chr., größter chinesischer Philosoph, dessen Wirkung bis heute andauert
Krates von Theben	ca. 365-285 v. Chr., griechischer Philosoph, der sein Vermögen verschenke und Kyniker wurde, Schüler des Diogenes von Sinope
Kyniker	Anhänger der kynischen Schule der Philosophie, die im 4. Jh. v. Chr. von Diogenes von Sinope und Antisthenes begründet wurde und Bedürfnislosigkeit und persönliche Unabhängigkeit zu ihren wichtigsten Werten zählten
Kyrenaiker	Anhänger der kyrenaischen Schule der Philosophie, die auf Aristippos (4. Jh. v. Chr.) zurückgeht, und für die beherrschter Lustgewinn, aber auch Gelassenheit, Genügsamkeit und Unabhängigkeit erstrebenswerte Ziele waren
Kranz, Walther	1884-1960, deutscher Philologe, mit Hermann Diels Mitherausgeber der Fragmente der Vorsokratiker
Kratylos	5./4. Jh. v. Chr., griechischer Sophist und Vertreter des Relativismus, Anhänger Heraklits, Lehrer Platons
Krishna	Gott des Hinduismus, in der Bhagavadgita Wagenlenker des Arjuna und sein geistiger Lehrer

MASS UND MITTE

Kroisos	(Krösus, Croesus) ca. 590-541 v. Chr., lydischer König, der wegen seines Reichtums berühmt war
Kronion	anderer Name für Zeus (siehe dort)
Kyros II.	(Kyros der Große) ca. 580-529 v. Chr., persischer Großkönig
Landino, Christoforo	ca. 1424-1498, italienischer Humanist und Dichter, bedeutender Lehrer
Laotse	(Laozi, Lao-tzu) 6. Jh. v. Chr., legendärer chinesischer Philosoph, dem das Buch Daodejing (Tao Te King) zugeschrieben wird und der als Begründer des Daoismus gilt
Lebensphilosophie	eine im 19. Jh. entstandene philosophische Richtung, die sich als Gegenentwurf zu einem rein naturwissenschaftlichen, einseitig rationalem Denken verstand und Kategorien wie Erlebnis, Verstehen, Kreativität, Geschichtlichkeit ins Zentrum des Denkens rückte
Leukippos	(Leukipp) ca. 5. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph, der mit Demokrit als der Begründer der Atomistik gilt
Liezi	(Liä Dsi, Lieh-tzu) ca. 5. Jh. v. Chr., daoistischer Philosoph, dem das ‚Wahre Buch vom quellenden Urgrund‘ zugeschrieben wird
Lorenzo de Medici	(il Magnifico, der Prächtige) 1449-1492, italienischer Politiker aus Florenz und bedeutender Förderer der Künste
Lukrez	(Titus Lucretius Carus) ca. 97-55 v. Chr., römischer Dichter und Philosoph, der ein berühmtes Lehrgedicht über die Philosophie Epikurs schrieb (De rerum natura)
Lü Buwei	(Lü Bu We, Lü Pu-wei) ca. 300-235 v. Chr., chinesischer Kaufmann, Politiker und Philosoph, dessen bedeutendes Buch ‚Frühling und Herbst des Lü Buwei‘ Gedanken verschiedener philosophischer Richtungen enthält
Lucilius	(Lucilius Iunior) 1. Jh. v. Chr., römischer Ritter, bekannt durch die Briefe Senecas an ihn
Lysipp	(Lysippos) 4. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Bildhauer

MASS UND MITTE

Lü-yuan	(Lu Chiu-yuan, Lu Jiuyuan, Lu Xiangshan) 1139-1193, chinesischer neo-konfuzianischer Philosoph
Mark Aurel	121-180, römischer Kaiser und stoischer Philosoph, dessen ‚Selbstbetrachtungen‘ große Wirkung auf die Nachwelt ausübten
Maximus von Tyros	(Maximus Tyrius), 2. Jh. n. Chr., populärphilosophischer Literat
Menandros	(Menander) ca. 342-290 v. Chr., bedeutender griechischer Komödiendichter, der über einhundert Komödien verfasst hat
Menoikeus	ca. 4./3. Jh. v. Chr., Schüler und Freund Epikurs, nur als Adressat von Briefen Epikurs bekannt
Mentor	kluger Ratgeber in Homers Odyssee und Freund des Odysseus
Menzius	(Mengzi, Meng-Tse, Mong Dsi, Mong Ko) ca. 370-290 v. Chr., chinesischer Philosoph, einer der bedeutendsten Nachfolger des Konfuzius
Metrodoros von Chios	um 400 v. Chr., griechischer Philosoph, der den Skeptikern zugerechnet wird. Er war Schüler Demokrits, an dessen atomistische Naturerklärung er anknüpfte
Metrodoros von Lampsakos	330-277 v. Chr., griechischer Philosoph, Freund und Schüler Epikurs (es gab auch noch einen ionischen Naturphilosophen gleichen Namens, 5. Jh. v. Chr.)
Monimos von Syrakus	4. Jh. v. Chr., griechischer Kyniker, Schüler von Diogenes und Krates
Montaigne, Michel de	1533-1592, französischer Philosoph, Politiker und Schriftsteller, dessen ‚Essais‘ großen Einfluss auf zahlreiche Philosophen und Schriftsteller hatten
Musonius	(Gaius Musonius Rufus) ca. 30-100, römischer Philosoph der stoischen Richtung
Myson aus Chen	Hauptfigur einer archaischen Fabel über die Weisheit des rechten Augenblicks, wurde später von Platon zu den ‚Sieben Weisen‘ gezählt
Nausiphanes von Teos	ca. 360-300 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler Demokrits und Pyrrhons, Lehrer Epikurs

MASS UND MITTE

Nestle, Wilhelm	1865-1959, deutscher Altphilologe und Philosophiehistoriker
Neuplatonismus	spätantike philosophische Schule, die im 3. Jh. entstand, auf den Lehren Platons aufbaut und nachhaltig wirkte
Nietzsche, Friedrich Wilhelm	1844-1900, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen des 19. Jh.
Nossack, Hans Erich	1901-1977, deutscher Schriftsteller
Numenios von Apameia	2. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph und Platoniker
Odysseus	König von Ithaka und mythischer Held der ‚Odyssee‘ des Homer, der erst nach zehnjähriger Belagerung von Troja und einer ebenso langen Irrfahrt in seine Heimat zurückkehrte
Orphische Mysterien	Mysterienkult der altgriechischen Religion der Orphik, die auf den mythischen Sänger Orpheus zurückgeht und seit dem 7. Jh. von Thrakien aus nach Griechenland kam
Ovid	(Publius Ovidius Naso) 43 v. Chr.-17/18 n. Chr., einer der bedeutendsten Dichter der römischen Antike
Pai Chü-i	(Po Chu-i, Bai Juyi) 772-846, chinesischer Dichter der Tang-Dynastie
Pallas Athene	griechische Göttin der Weisheit, der Künste, des Heimes, Tochter des Zeus und Beschützer großer Helden wie Odysseus und Herakles
Panaitios von Rhodos	ca. 180-110 v. Chr., griechischer Philosoph, der zur Verbreitung des Stoizismus in Rom beitrug
Parmenides von Elea	ca. 540-483 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Vorsokratiker
Patañjali	2. oder 5. Jh. v. Chr., indischer Gelehrter und Verfasser der Yoga-Sutras, der grundlegenden Schrift zur Philosophie und Praxis des Yoga
Periander	7./6. Jh. v. Chr., Tyrann von Korinth und einer der ‚Sieben Weisen‘
Perikles	ca. 490-429 v. Chr., athenischer Politiker und einer der bedeutendsten Staatsmänner der Antike, großer Förderer von Kunst und Kultur

MASS UND MITTE

Petrarca	1304-1374, italienischer Dichter und Geschichtsschreiber der Frührenaissance, gilt als Mitbegründer des Humanismus
Phäaken	(Phaiaken) Seefahrervolk der griechischen Mythologie, von der Homer erzählt
Philolaos von Kroton	ca. 5. /4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph der pythagoreischen Richtung
Philon von Alexandria	ca. 15 v. Chr. - 40 n. Chr., jüdischer Philosoph und Theologe
Pindar	(Pindaros) ca. 522-445 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Böotien
Pittakos von Mytilene	ca. 650-570 v. Chr., einer der „Sieben Weisen“
Platon	427-348/347 v. Chr., neben Aristoteles der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler des Sokrates
Plotin	(Plotinos) ca. 205-270, griechischer Philosoph und als Hauptvertreter des Neuplatonismus von weitreichender Wirkung
Plutarch	ca. 45-125, griechischer Schriftsteller von großer Gelehrtheit, dessen philosophische und historische Schriften von weitreichender Wirkung waren
Poseidippos von Pella	ca. 310-240 v. Chr., griechischer Dichter
Poseidonios	135-51 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Stoiker aus Apameia in Syrien, Geschichtsschreiber und Universalgelehrter
Prodikos	ca. 460-400 v. Chr., bedeutender griechischer Sophist und Lehrer des Euripides
Protagoras	ca. 490-411 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Sophisten
Ptolemaios I. Soter	367-283 v. Chr., General Alexander des Großen, später König von Ägypten
Ptolemaios II. Philadelphos	308-246 v. Chr., Sohn und Nachfolger von Ptolemaios I.
Pyrrhon von Elis	ca. 360-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Begründer der skeptischen Richtung der Philosophie

MASS UND MITTE

Pythagoras	ca. 570-500 v. Chr., griechischer Philosoph, der in Unteritalien die philosophische Schule und religiös-ethische Gemeinschaft der Pythagoreer begründete, die nachhaltigen Einfluss hatte, u.a. auf Platon und Aristoteles
Rousseau, Jean-Jacques	1712-1778, französischer Schriftsteller, Philosoph und Pädagoge und geistiger Wegbereiter der französischen Revolution
Rumi	(Dschalal ad-Din Muhammad Rumi) 1207-1273 n. Chr., bedeutender persischer Dichter und Mystiker
Samkhya	(Sankhya) eine der sechs Richtungen der klassischen indischen Philosophie aus sehr alter Zeit, mit dem Yoga verwandt
Sappho	ca. 630-570 v. Chr., eine der bedeutendsten Lyrikerinnen des klassischen Altertums
Schopenhauer, Arthur	1788-1860, bedeutender deutscher Philosoph mit großem Einfluss auf die Nachwelt, Pessimist, Wegbereiter buddhistischer Ideen in Deutschland
Seneca, Lucius Annaeus	ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr., einer der bedeutendsten römischen Philosophen und Stoiker, Erzieher Neros, Staatsmann
Sextus Empiricus	2. Jh., Arzt und Philosoph, Skeptiker
Shankara	ca. 788-820, einer der bedeutendsten Philosophen Indiens, religiöser Lehrer und einflussreicher Interpret der Veden
Shenzi	(Schen Dse, Shen Tzu, Shen Dao) ca. 4 Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Sieben Weisen	von der Nachwelt so bezeichnete Gruppe hochstehender Persönlichkeiten der griechischen Antike, die im 7. und 6. Jh. v. Chr. durch ihre Weisheitssprüche bekannt wurden
Simonides von Keos	ca. 557-468 v. Chr., bedeutender griechischer Dichter und Lyriker
Skeptiker	Anhänger der skeptischen Schule der Philosophie, die in der Antike auf Pyrrhon zurückgeht und den Zweifel zum Prinzip des Denkens erhebt, indem sie jegliche Erkenntnis in Frage stellt
Snell Bruno	1896-1986, bedeutender dt. Altphilologe

MASS UND MITTE

Sokrates	ca. 470-399 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Philosophen, Lehrer des Platon; auf ihn beziehen sich fast alle philosophischen Schulen der griechisch-römischen Antike. Wegen angeblicher Missachtung der Götter und Verführung der Jugend wurde er zum Tode verurteilt und vollzog das Urteil, indem er vorschriftsgemäß Gift trank (Schierlingsbecher)
Solon	ca. 640-560 v. Chr., griechischer Staatsmann und Dichter, einer der ‚Sieben Weisen‘, gab Athen bedeutende Gesetze und Weisheiten
Sophistik	(Sophisten: ‚Weisheitslehrer‘) geistig-erzieherische, philosophische Strömung des 5. und 4. Jh. v. Chr. mit skeptischer und relativistischer Tendenz
Sophokles	ca. 496-406 v. Chr., neben Aischylos und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 123 Stücken sind 7 ganz erhalten
Stilpon	4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph, angesehener Lehrer
Stoiker	Anhänger der stoischen Schule der Philosophie (Stoa), die um 300 v. Chr. durch Zenon von Kition begründet wurde und ein tugendhaftes Leben in Weisheit und Gelassenheit anstrebte
Subjektivismus	philosophische Richtung, nach der Erkenntnisse und Urteile wesentlich durch das Subjekt geprägt sind, so dass objektiv wahrer Erkenntnis unmöglich oder ungewiss ist
Sufismus	islamische Mystik, deren Anhänger Sufis oder auch Derwische genannt werden, volle Blüte nach dem Auftreten des Propheten Mohammed, häufig Asketen
Surrealisten	Anhänger des Surrealismus, einer Bewegung in der Literatur und bildenden Kunst, die in den zwanziger Jahren des 20. Jh. entstand und dem Traumhaften, Phantastischen, Unbewussten jenseits vernünftiger Logik nachspürte
Teiresias	blinder Prophet aus der griechischen Mythologie
Thales von Milet	ca. 624-547 v. Chr., einer der Sieben Weisen, Mathematiker, Astronom, gilt als der erste griechische Philosoph
Theophrastos von Eresos	371-287 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler und Nachfolger des Aristoteles

MASS UND MITTE

Theognis von Megara	ca. 6. Jh. v. Chr., griechischer Dichter, der wegen seiner Spruchdichtungen Berühmtheit erlangte
Thomas von Aquin	ca. 1225-1274, einer der einflussreichsten Philosophen und Theologen des Mittelalters und Hauptvertreter der Scholastik
Thukydides	ca. 460-399 v. Chr., herausragender griechischer Historiker der Antike
Timon von Phleius	ca. 320-230 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler Pyrrhons, Skeptiker
Upanishaden	die bedeutendste Sammlung philosophischer Schriften der Inder und Teil der Veden, wahrscheinlich aus der Zeit zwischen 700 und 200 v. Chr.
Vauvenargues	1715-1747, frz. Philosoph und Schriftsteller, Freund Voltaires, wurde mit seinen Aphorismen einer der großen französischen Moralisten
Vedanta	eine der sechs Richtungen der klassischen indischen Philosophie auf der Grundlage der Veden
Veden	die bedeutendsten heiligen Schriften der Inder, deren philosophischer Schlussteil die Upanishaden bilden, entstanden etwa zwischen 1200-500 v. Chr.
Vergil	70-19 v. Chr., einer der bedeutendsten Dichter der römischen Antike
Vita contemplativa – Vita activa	Gegensatz von einer betrachtenden und einer aktiv-handelnden Lebenseinstellung
Wang Fu	(Wang Fou) ca. 1./2. Jh. v. Chr., chinesischer Denker, der es vorzog, im Verborgenen zu leben
Wilhelm, Richard	1873-1930, bedeutender deutscher Sinologe, der zahlreiche Texte der altchinesischen Philosophie übersetzte und kommentierte
Wu Daozi	(Wu Tao-tse) ca. 680-760, einer der größten Maler Chinas
Xenophon	ca. 426- 355 v. Chr., Geschichtsschreiber, Schriftsteller und Philosoph, Schüler des Sokrates
Xerxes I.	519-465 v. Chr., persischer Großkönig, historische Niederlagen gegen die Griechen bei Salamis und Platäa

MASS UND MITTE

Xie He	(Hsieh Ho) ca. 450-510, chinesischer Maler und Kunsttheoretiker
Xúnzi	(Hsün-Tse, Hsün-Tzu) ca. 298-220 v. Chr., bedeutender chinesischer Philosoph, dessen Lehren dem Konfuzius nahestehen
Yang Hsjung	(Yang Xiong) 53 v. Chr. - 18 n. Chr., chinesischer Philosoph und bedeutender Dichter
Yang Zhu	(Yang Chu, Yang Schu) ca. 3. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph und Daoist
Yin Wen Dse	(Yin Wen) ca. 4. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Yoga	von ‚Joch‘ für ‚anjochen, anspannen, anschirren‘, eine der klassischen Schulen der indischen Philosophie, deren Ursprünge in unvordenkliche Zeiten zurückreichen; sie umfasst geistige und körperliche Übungen
Yoga-Sutra	kurze, einprägsame Lehrtexte zur Philosophie und Praxis des Yoga von Patañjali (ca. 2. Jh. v. Chr.)
Zenon von Kition	ca. 334-263 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler des Kynikers Krates und Begründer der Schule der Stoiker
Zeus	(Kronion) höchster Gott der Griechen und Vater der Pallas Athene
Zhuangzi	(Chuang-tzu, Dschuang Dsi) ca. 365-290 v. Chr., Daoist und einer der bedeutendsten chinesischen Philosophen, dessen ‚Wahres Buch vom südlichen Blütenland‘ eines der großen Weisheitsbücher der Antike darstellt
Zhu Xi	(Chu Hsi, Dschu Hsi) 1130-1200, einer der bedeutendsten Neokonfuzianer Chinas
Zimmer Heinrich	1890-1943, bedeutender deutscher Indologe, emigrierte 1939 nach England, ein Jahr später in die USA

Literaturverzeichnis und Siglen

MASS UND MITTE

- A Aristoteles, Die Nikomachische Ethik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1972, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); gelegentlich wird die übliche Zitierung nach der Ausgabe von Immanuel Bekker hinzugefügt; ‚Ü. D‘ meint die Übersetzung von Dirlmeier, Aristoteles, Nikomachische Ethik, Berlin 1957
- AE Aristoteles, Einführungsschriften, eingeleitet und übertragen von Olof Gigon, Lizenzausgabe des Deutschen Bücherbundes, Stuttgart
- AEGY Fr. W. Freiherr von Bissing, Ägyptische Lebensweisheit, Zürich 1955
- AL Aristoteles-Lexikon, herausgegeben von Otfried Höffe, Stuttgart 2005
- AM Aristoteles, Metaphysik, übersetzt und herausgegeben von Franz F. Schwarz, Reclam, Stuttgart 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- AN Altchinesische Novellen, übertragen von Franz Kuhn, Leipzig 1979
- AP Aristoteles, Politik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1976, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- AR Aristoteles, Rhetorik, übersetzt und herausgegeben von Gernot Krapinger, Reclam, Stuttgart 2005, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); gelegentlich wird die übliche Zitierung nach der Ausgabe von Immanuel Bekker hinzugefügt
- Au Augustinus, Bekenntnisse, übersetzt von Joseph Bernhart, Frankfurt am Main 2004, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Abschnitt (zwei arab. Ziff.)
- B Reden des Buddha, aus dem Pâli-Kanon übersetzt von Ilse-Lore Gunsser, Stuttgart 1957
- Bau Wolfgang Bauer, Geschichte der chinesischen Philosophie, herausgegeben von Hans van Ess, München 2001
- BG Balthasar Gracian, Handorakel und Kunst der Weltklugheit, übersetzt von Arthur Schopenhauer, herausgegeben von Arthur Hübscher, Stuttgart 1975, zitiert nach Abschnitt
- Bh Bhagavadgita, übersetzt von Robert Boxberger, neu bearbeitet und herausgegeben von Helmuth von Glasenapp, Stuttgart 1955, zitiert nach Gesang und Vers
- Bh(M) Bhagavadgita, übersetzt und herausgegeben von Klaus Mylius, Wiesbaden (Leipzig 1979)
- BR Buch der Riten, Sitten und Gebräuche, herausgegeben und übersetzt von Richard Wilhelm, Köln 2007
- Bur Jacob Burckhardt, Griechische Kulturgeschichte, 4 Bände, München 1977, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- C Die Vorsokratiker, übersetzt und eingeleitet von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1968
- Ca Carl Gustav Carus, Die Lebenskunst nach den Inschriften des Tempels zu Delphi, Stuttgart 1968
- Ci Marcus Tullius Cicero, De finibus bonorum et malorum - Über das höchste Gut und das größte Übel, übersetzt und herausgegeben von Harald Merklin, Reclam Stuttgart 1996, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)

MASS UND MITTE

- D Diels, Hermann/Kranz, Walther, Die Fragmente der Vorsokratiker, Berlin 1951/1952, 3 Bände, zitiert nach Kapitel (arab. Ziff.), Abteilung (großer Buchstabe) und Abschnitt (arab. Ziff.)
- De Alexander Demandt, Sokrates antwortet, aus dem ‚Gnomologicum Vaticanum‘ übersetzt von Alexander Demandt, Düsseldorf 2005
- Dem Demokrit, Fragmente zur Ethik, übersetzt von Gred Ibscher, Stuttgart 2007
- Dio Diogenes Laertios, Leben und Meinungen berühmter Philosophen, übersetzt von Otto Apelt, Hamburg 1990, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Paragraph (arab. Ziff.)
- Du Will Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, in 25 Bänden, Editions Rencontre Lausanne, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.); Original ‚The Story of Civilization‘, New York 1963 ff., zitiert ‚Story‘, Band (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- EG Epikur, Von der Überwindung der Furcht, übersetzt von Olof Gigon, München 1991, zitiert nach Seite, gelegentlich mit Nr. des Fragments in Klammern
- EL Epikur, Philosophie der Freude, übertragen und Nachwort von Paul M. Laskowsky, Frankfurt am Main 1988
- Ep Epiktet, Unterredungen und Handbüchlein der Moral, herausgegeben von Alexander von Gleichen=Rußwurm; Übersetzung Enk und Conz, zitiert nach Seite sowie Titel, Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- Eu Euripides, Sämtliche Tragödien in zwei Bänden, nach der Übersetzung von J.J. Donner, Stuttgart 1958, zitiert nach Name der Tragödie und Vers
- FM Die französischen Moralisten, übersetzt und herausgegeben von Fritz Schalk, Bremen/Leipzig 1980
- Ge Lutz Geldsetzer, Han-ding Hong, Chinesische Philosophie, Stuttgart 2008
- GL Das Große Lernen (Daxue), herausgegeben von Ralf Moritz, Stuttgart 2003
- Go Theodor Gomperz, Griechische Denker, Reprint der 4. Aufl., Frankfurt am Main 1996, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer; wo Vorwort: röm. Ziff.)
- GoeB Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Adressat und Datum
- GoeG Goethes Gespräche Biedermannsche Ausgabe, herausgegeben von Wolfgang Herwig, München 1998, zitiert nach Band (röm. Ziff., ggf. arab. Ziff. für Teilband) und Seite (arab. Ziff.)
- GoeL Goethes Lebensweisheit, herausgegeben von Emil Ludwig, Berlin 1931
- GoeMA Johann Wolfgang Goethe, Sämtliche Werke nach Epochen seines Schaffens, Münchner Ausgabe, herausgegeben von Karl Richter, München 2006, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- GrL Griechischer Lyriker, übersetzt und erläutert von Horst Rüdiger, Gütersloh 1967

MASS UND MITTE

GrT	Griechische Tragiker, München 1958, zitiert nach Tragiker, Titel der Tragödie und Vers
H	Herodot, übersetzt von A. Hornefer, Stuttgart 1955
Ha	Pierre Hadot, Philosophie als Lebensform, Frankfurt am Main 2002
He	Hegel, Vorlesungen über die Geschichte der Philosophie I-III, Theorie-Werkausgabe Bd. 18-20, Frankfurt am Main 1971, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer)
Hesiod	Sämtliche Werke, übersetzt von Thassilo von Scheffer, Wiesbaden 1947, zitiert nach Werk und Vers
Hi	Hippokrates, Von der heiligen Krankheit und andere ausgewählte Schriften, eingeleitet und übersetzt von Wilhelm Capelle, Zürich 1970
Ho	Quintus Horatius Flaccus, Werke, Leipzig 1984, zitiert nach Seite und in Klammern Werk, ggf. Buch (röm. Ziff.), Abschnitt und Vers (beides arab. Ziff.)
Hö	Klassiker der Philosophie, herausgegeben von Otfried Höffe, München ³ 1994, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
Hom	Homer, Ilias und Odyssee, übersetzt von Johann Heinrich Voss, Wiesbaden, zitiert nach Epos (Il./Od.), Buch und Vers (beides arab. Ziff.)
HomS	Homer, Odyssee, Prosaübersetzung von Wolfgang Schadewaldt, Rowohlt Hamburg 1958
Horn	Christoph Horn, Antike Lebenskunst, München 1998
Hu	Alexander von Humboldt, Südamerikanische Reise, Berlin 1979
IG	I Ging, Text und Materialien, übersetzt von Richard Wilhelm, München ¹⁵ 1988
K VII 1	Konfuzius, Gespräche, herausgegeben und übersetzt von Ralf Moritz, Reclam, Ditzingen 2005, zitiert nach Kap. (röm) und Abschnitt (arab); teilweise wird auf die Übersetzung („Ü.“) von Richard Wilhelm (1910) oder Hans O.H. Stange (1953) oder Ernst Schwarz (1985) zurückgegriffen
K 8,12	Kungfutse, Schulgespräche, übersetzt von Richard Wilhelm, Düsseldorf-Köln 1961, zitiert nach Kapitel und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
KaM	Immanuel Kant, Die Metaphysik der Sitten, Bd. VIII der Theorie-Werkausgabe, Frankfurt am Main 1968
Ke	Graf Hermann Keyserling, Das Reisetagebuch eines Philosophen, 2 Bände, Darmstadt ⁵ 1921, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
KP	Der Kleine Pauly - Lexikon der Antike, herausgegeben von Konrat Ziegler und Walther Sontheimer, München 1979, zitiert nach Artikel, Band (röm. Ziff.) und Spalte (arab. Ziff.)
Kr	Walther Kranz, Die griechische Philosophie, Leipzig ² 1986
Kra	Walther Kranz, Geschichte der griechischen Literatur, Dieterich'sche Verlagsbuchhandlung Leipzig
LaW	Lexikon der alten Welt, 3 Bände, Düsseldorf 2001, zitiert nach Spalte
Li	Liä Dsi, Das wahre Buch vom quellenden Urgrund, übersetzt bei Richard Wilhelm, Düsseldorf 1968, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); Einleitung (arab. Ziff.)

MASS UND MITTE

Lie	Liederdichtung und Spruchweisheit der alten Hellenen, ausgewählt und übersetzt von Lorenz Straub, Verlag W. Spemann, Berlin und Stuttgart o.J.
LöW	Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Bern ua 1986
Lu	Georg Luck, Die Weisheit der Hunde, Stuttgart 1997
Luk	Lukrez, Von der Natur der Dinge, übersetzt von Karl Ludwig von Knebel (1831), Frankfurt am Main 1960, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
Lud	Emil Ludwig, Goethe - Geschichte eines Menschen, Bertelsmann Lesering, Hamburg
Ly	Griechische Lyriker, übertragen von Horst Rüdiger, Europäische Bildungsgemeinschaft Verlags-GmbH, Kornwestheim
M	Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übertragen mit einer Einleitung von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1948, zitiert nach Buch und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
Me	Eduard Meyer, Geschichte des Altertums, unveränderter Nachdruck der zuletzt 1952-58 erschienenen Neuauflage in sechs Bänden, Mundus Verlag 2000, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
Mo	Michel de Montaigne, Essais, ausgewählt und übersetzt von Herbert Lüthy, Zürich 1953, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Kapitel (arab. Ziff.) und Seite
Mong	Mong Dsi (Mong Ko), übersetzt von Richard Wilhelm, Jena 1916, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Abschnitt (Buchstabe) und Kapitel (arab. Ziffer)
Ne	Die Nachsokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, 2 Bde, Jena 1923, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
NG	Wilhelm Nestle, Griechische Geistesgeschichte, Stuttgart 1944
NW	Wilhelm Nestle, Griechische Lebensweisheit und Lebenskunst, zusammengestellt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Stuttgart 1949
Nie	Friedrich Nietzsche, Werke in drei Bänden, herausgegeben von Karl Schlechta, München 1973, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), dazu nach Schrift und ggf. Nr. des Aphorismus
NS	Die Sokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, Jena 1922
NV	Die Vorsokratiker, ausgewählt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Düsseldorf-Köln 1978
Ov	Publius Ovidius Naso, Metamorphosen, herausgegeben und übersetzt von Erich Rösch, München 1961, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
Pa	Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übertragung von Bettina Bäumer, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern ua 1993, zitiert nach Teil (römische Ziffer) und Sutra (arabische Ziffer); wo nur arab. Ziff. wird Einführung oder Kommentar von Deshpande zitiert
Pl	Platon, Sämtliche Werke, herausgegeben von Erich Loewenthal, drei Bände, Köln 1969, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe

MASS UND MITTE

PIA	Platon, Sämtliche Dialoge, herausgegeben von Otto Apelt, sieben Bände, Hamburg 1993, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
PluK	Plutarch, Lebensklugheit und Charakter, aus der ‚Moralia‘, ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Rudolf Schottlaender, Leipzig 1979
PluL	Plutarch, Lebensbeschreibungen, Bd. I-VI, München 1984, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
PluH	Plutarch, Von der Heiterkeit der Seele, herausgegeben und übertragen von Wilhelm Ax, mit einer Einführung Max Pohlenz, Zürich 2000
Po	Max Pohlenz, Gestalten aus Hellas, München 1950
R	Erwin Rohde, Psyche - Seelenkult und Unsterblichkeitsglaube der Griechen, ausgewählt und eingeleitet von Hans Eckstein, Stuttgart 1942
S	Seneca, Philosophische Schriften, übersetzt von Otto Apelt, Wiesbaden 2004, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), ggf. Schrift und Abschnitt; Briefe an Lucilius: ep. und Nr.
Sch	Ernst Schwarz, So sprach der Weise, Chinesisches Gedankengut aus drei Jahrtausenden, übersetzt und herausgegeben von Ernst Schwarz, Berlin 1981
Scha	Wolfgang Schadewaldt, Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen, Tübinger Vorlesungen, 4 Bände, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer), Frankfurt am Main 1978
Sh	Shankara, Das Kleinod der Unterscheidung, Einführung Swami Prabhavananda und Christopher Isherwood, Nachwort Kurt Friedrichs, Bern ua 1981
Sn	Bruno Snell, Leben und Meinungen der Sieben Weisen, München 31952
SuZ	Heidegger, Sein und Zeit, Tübingen 1927
SW	Will und Ariel Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Südwest Verlag, München 1978
T	Andrei Tarkowski, „Die versiegelte Zeit“, aus dem Russischen von Hans-Joachim Schlegel, Berlin/Frankfurt am Main 1984
Ta	Laotse, Tao te king, übersetzt von Richard Wilhelm, München 1998, zitiert nach Abschnitt; wo aus der Einleitung oder dem Kommentar zitiert wird, nach Seite („S“); „Ü. Mair“ = Tao Te Ching, Übersetzung ins Englische von Victor H. Mair, New York ua 1990; „Ü. Strauß“ = Tao Te King, Victor von Strauß, Zürich 1959
Tac	Tacitus, Agricola, Germania, Dialogus de Oratoribus, übersetzt von Karl Büchner, bearbeitet von Reinhard Häussler, Stuttgart 31985
Th	Theognis, Mimnermos, Phokylides, Frühe griechische Elegien, übersetzt von Dirk Uwe Hansen, Darmstadt 2005, zitiert nach Dichter und Vers
Thu	Thukydides, Der große Krieg, übersetzt von Heinrich Weinstock, Stuttgart 1938
Tr	Anna Trökes, „Das große Yogabuch“, München 72007

MASS UND MITTE

- Up Upanishaden, herausgegeben und eingeleitet von Peter Michel, Übersetzung Paul Deussen, Neuausgabe Stuttgart 2007, zitiert nach Seite, in Klammern Seite der 3. Aufl. Leipzig 1938, ferner nach der jeweiligen Upanishad
- Ur Martin Heidegger, Der Ursprung des Kunstwerks, Stuttgart 1977
- V Vergil, Georgica, herausgegeben und übersetzt von Heinrich Naumann, München 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
- W Richard Wilhelm, Kung=Tse Leben und Werk, Stuttgart 1925
- We Josef M. Werle, Epikur für Zeitgenossen, München 2002
- Wikipedia Wikipedia, Internet-Enzyklopädie mit freien Inhalten, <http://de.wikipedia.org>
- Wu Max Wundt, Geschichte der griechischen Ethik, 2 Bände Leipzig 1911, Neudruck Aalen 1985, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer)
- X Xenophon, Erinnerungen an Sokrates, übersetzt von Rudolf Preiswerk mit einem Nachwort von Walter Burkert, Reclam 1992, zitiert nach Seite sowie Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- Z Zhuangzi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt von Richard Wilhelm, Neuausgabe Kreuzlingen/München 2006; „Ü. Mair“ = Übersetzung Victor H. Mair, Wandering on the Way, Honolulu 1994
- Ze Eduard Zeller, Die Philosophie der Griechen in ihrer geschichtlichen Entwicklung, 3 Teile in 6 Bänden, Nachdruck der 6. Auflage, Leipzig 1919, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1963, zitiert nach Teil (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- ZeGr Eduard Zeller, Grundriss der Geschichte der griechischen Philosophie, Leipzig 1893
- Zi Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Frankfurt am Main 1973