

# MASS UND MITTE

## Wochenendseminar Hamburg

**„Griechische Lebenskunst:  
Das selbstbestimmte Leben: Diogenes von Sinope“**

**Leitung:  
Albert Kitzler**

### TEXTE

Das (immer positiv zu denken) gilt es nun als Erstes einzuüben und zu trainieren – wie jener, der mit dem Stein den Hund verfehlte und stattdessen die Stiefmutter traf, ‚gar nicht so schlecht‘ sagte. Es ist durchaus möglich, ein widriges Schicksal umzudrehen. Diogenes wurde verbannt. ‚Gar nicht so schlecht.‘ Denn in der Verbannung begann er zu philosophieren. Lu 78

Diogenes pflegte zu sagen: ‚Seit Antisthenes mir die Freiheit gab, bin ich nicht mehr Sklave.‘ Wie gab er ihm die Freiheit? Höre, was er sagt: ‚Er lehrte mich den Unterschied zwischen dem, was mein ist und dem, was nicht mein ist, dass Familienangehörige, Verwandte, Freunde, Ansehen, Vertraute, der Aufenthalt an gewissen Orten – dass all das nichts mit mir zu tun hat. Was ist denn mein? Der Gebrauch meiner Vorstellungen. Er hat mir bewiesen, dass niemand störend in diesen eingreifen, ihn beeinflussen, ihn hindern, dass niemand mich zwingen kann, meine Vorstellungen anders zu gebrauchen als so, wie ich will.‘ Lu 94 f.

Die wahre Lust besteht darin, dass die Seele sich in einem Zustand der Ruhe und der Heiterkeit befindet. Ohne das sind die Schätze von Midas und Kroisos nutzlos. Wer sich wegen einer ernsten – oder geringfügigen – Sache Sorgen macht, ist nicht glücklich, sondern unglücklich. Lu 112

Denn nur der Weise weiß, wen man lieben soll.

Dem Zufall den Mut, dem Gesetz die Natur, der Leidenschaft die Vernunft entgegensetzen. Lu 108

„Wer ist der Edelste?“ – „Derjenige, der den Reichtum, den Ruhm, die Lust, das Leben verachtet. Derjenige, der über den Gegenpolen steht – über der Armut, der Ruhmlosigkeit, der Mühe, dem Tod.“ Lu 116

Als er von Piraten gefangen, auf dem Sklavenmarkt zum Verkauf angeboten und von einem Kauflustigen gefragt wurde: ‚Was kannst du?‘ antwortete er ganz unverfroren: ‚Über Menschen herrschen!‘ In dieser Antwort zeigte sich ganz klar die Freiheit, der Adel und die natürliche Königswürde seiner Seele. Lu 82

# MASS UND MITTE

Als er dann tatsächlich verkauft wurde, vertraute ihm der Käufer die Erziehung seiner Kinder und die Führung des gesamten Haushalts an. Diogenes erfüllte seine Pflichten so gewissenhaft, dass sein Herr überall, wo er verkehrte, zu sagen pflegte: ‚Ein guter Geist ist in mein Haus gekommen.‘ Lu 80

Und als Beweis für jede seiner Thesen führt er seinen eigenen Mut an, seine unerschütterliche Ruhe, seine Freiheit, aber auch sein glänzendes, kompaktes Körperchen. ‚Kein Feind droht‘, sagt er, ‚Friede herrscht überall.‘ Lu 108

Die Menschen essen, weil es Ihnen Freude macht, aber aus diesem selben Grund mit Essen aufhören, kommt ihnen nicht in den Sinn. Lu 132

Er sah, wie ein Mensch betete und Gott anflehte, ihm Weisheit zu schenken, und sagte zu ihm: „Hättest du dich ernstlich bemüht, dich selbst zu erziehen, wäre dir Weisheit geschenkt worden.“ Lu 148

War ihm wieder einmal ein Missgeschick passiert, sagte er jeweils: „Gut, dass du mich zum Vorgesetzten eines Mannes ernannt hast, Schicksal.“ Bei solchen Gelegenheiten pflegte er pfeifend davonzugehen. Lu 149

Ein Hohlkopf war damit beschäftigt, seine Harfe zu stimmen. Er sah das und sagte: „Schämst du dich nicht, die Töne mit dem Holz in Einklang zu bringen, deine Seele aber nicht dem Leben anzupassen?“ Lu 117

Vom Bauch pflegte er zu sagen, er sei die Charybdis\* des Lebens. Lu 132

\*Meeresungeheuer aus der griechischen Mythologie

Die Armut ist ein natürliches Lehrbuch der Philosophie. Was diese theoretisch zu beweisen sucht, setzt die Armut in Tat und Wahrheit um. Lu 135

Man fragte ihn: „Wie viele Sklaven hast du?“ Diogenes antwortete: „Eure Herren.“ Damit meinte er Zorn, Begierde und alle bösen Neigungen, die diesen beiden entspringen. Lu +140

Die Welt ist der Marktplatz des Reisenden. Wer gescheit ist, sollte dort nichts kaufen, was er nicht unbedingt braucht, sonst droht ihm Verlust und Reue. Lu 122

„Was ist ein Freund?“ – „Eine Seele in zwei Körpern.“ Lu 123

Er hielt einen Vortrag über Mäßigung und Selbstbeherrschung. Die Athener äußerten sich beifällig. Da schrie er: „Zum Teufel mit euch! Durch euer Handeln widersprecht ihr mir!“ Lu 127

(Brief an Krates\*) Ich habe vernommen, dass du dein gesamtes Vermögen in die Volksversammlung gebracht und dem Vaterland übergeben hast. Du stelltest dich in der Mitte hin und verkündetest: „Krates, Sklave des Krates, entlässt Krates in die Freiheit!“ Lu 175 \*Schüler des Diogenes

(Brief an Krates) Du aber fahr mit der Übung fort, die du begonnen hast, und wehre dich nach Kräften gleichermaßen gegen Lust und Leid, denn wir sind dazu da, gegen beide gleichermaßen Krieg zu führen und uns den Umständen in den Weg zu stellen, denn das

# MASS UND MITTE

eine (die Lust) führt zum Schlechten hin, und das andere (das Leid) führt, weil man es fürchtet, vom Guten weg. Lu 176

„Ich eigne mich nicht für die Philosophie.“ – Diogenes hielt dagegen: „Warum lebst du überhaupt, wenn dir nichts daran liegt, gut zu leben?“ Lu 161

„Wie wird man sein eigener Lehrer?“ – „Indem man alles, was man an anderen auszusetzen hat, vor allem an sich selbst aussetzt.“ Lu 164

...man soll zeigen, dass die Lehre der Lebensweise entspricht. Lu 177

Die Verliebten suchen den Genuss – leider ohne Erfolg. Lu 152

Politiker (wörtl. Demagogen) sind die Diener des Pöbels, Kränze\* die Eiterbeulen der Einbildung. Lu 168 \*Lorbeerkränze, Ruhmesbekundungen

Du musst auch an die ‚Wohnsitzverlegung‘ denken (von dem irdischen Körper in den Hades, die Unterwelt), und das wirst du tun, indem du das Sterben, das heißt die Trennung der Seele vom Körper, einübst, solange du noch lebst ... Wenn wir aber die richtige Übung üben, dann wird das Leben leicht, der Tod durchaus nicht schmerzhaft, der Weg sehr angenehm sein ... Und weil sie (die Seele) das Alleinsein eingeübt hat, schmerzt sie das Zurücklassen des Körpers nicht. Deshalb werden solche Seelen im Hades ganz besonders geehrt, denn sie liebten ja den Körper nicht. Es herrscht ja die Meinung, dass Seelen, die den Körper lieben, schlecht und unfrei sind, die andersartigen aber gut und hoheitsvoll – denn sie leben als Gebieter über alle und geben kraft ihrer Stellung Befehle – und unternehmen deshalb nur das, was gerecht und leicht zu vollbringen ist, nichts, was diesem widerspricht, nichts, wozu der Körper durch den Köder der Lust die Seele verführt, als wäre sie ein Fisch oder sonst ein Tier, das von seinem niedrigen Element beherrscht wird. Hast du [aber einmal] das Sterben eingeübt, so wird diese Übung dich begleiten, wenn du deinen Wohnsitz von hier nach dort verlegen musst. Erstens wird dein Leben angenehm sein, denn du wirst in Freiheit leben, als Herrscher, nicht als Untertan, und schon bald wirst du alles abstreifen, was zum Körper gehört [...], und das [führt?] zur Harmonie des Ganzen: man schweigt, herrscht und betrachtet, was die Götter für Menschen, die mäßig sind und sich von einem wilden Leben hüten ... bereithalten.“ Lu 189 f

(Diogenes, ‚der Hund‘, verwünscht euch sogenannte Griechen!) Das seid ihr ja bereits (nämlich verwünscht), auch wenn ich es nicht ausspreche. Ihr seht nämlich nur so aus wie Menschen; im Innersten seid ihr Affen. Alles ist bei euch nur Schein; wissen tut ihr nichts ... Euer ganzes Leben, vom Anfang bis zum Ende, verbringt ihr im Krieg, statt im Frieden, als Schurken, die gut zu anderen Schurken passen. Neid erfüllt euch ... Wie viele Menschen – und was für Menschen! – habt Ihr umgebracht, im Krieg aus Habgier, im sogenannten Frieden aufgrund von (falschen) Anschuldigungen (Sokrates) ... Sollte man nicht versuchen, diese Menschen (die zum Tode Verurteilten) zu erziehen, ihr Frevler, statt sie zu töten? Wir haben wahrhaft keinen Bedarf an Leichen, es sei denn, wir wollten sie fressen ... aber wenn ihr gewaltsam das „Gute“ tut, kann man sehen, wie das Bessere zur Beute wird ... Schon oft habe ich Bettler gesehen, die gerade wegen ihrer Armut gesund, und Reiche, die krank waren, weil sie ihren vermaledeiten Bauch und Schwanz nicht beherrschen konnten. Wenn ihr diesen beiden zu gefallen lebt, werdet Ihr nach einem kurzen Lustkitzel große, lang andauernde Schmerzen empfinden ... Wenn ihr Vernunft hättet – was aber nicht der Fall ist, wenn ihr betrunken seid\* – , würdet ihr, dem weisen Sokrates und mir gehorchend, euch

# MASS UND MITTE

alle, jung und alt, zu einer gemeinsamen Beratung versammeln und lernen, mäßig zu sein oder – euch aufzuhängen! Denn im Leben kann es nicht anders sein, wenn es nicht zugehen soll wie bei einem Gelage, (an dem ihr solange trinkt) bis ihr zu viel getrunken habt, völlig besoffen seid und von Schwindelgefühlen und Magenkrämpfen befallen, von anderen weggeführt werdet, unfähig, euch selbst zu helfen. Lu 178 ff

\*Diogenes hielt sie wegen ihrer Unwissenheit für ständig betrunken

Ich bin ein Befreier der Menschheit, ein Arzt für ihre seelischen Leiden. Und überhaupt will ich ein Prophet der Wahrheit und Offenheit sein. 84 (aus Lukian)

Mir scheint, ich sehe das Schicksal, wie es mich attackieren will, und schreit: "Ihn allein, den rasenden Hund, ihn kann ich nicht treffen!" 87

Mit Diogenes selbst kam er (Alexander der Große) in der Nähe von Korinth ins Gespräch. Lebensweise und Grundsätze dieses Mannes erfüllten ihn so sehr mit Schaudern und Bestürzung, dass er ihn oft erwähnte und sagte: "Wenn ich nicht Alexander wäre, möchte ich Diogenes sein." 100

"Woher bist du?" - "Ich bin Weltbürger." 105

"Welche Politik soll man betreiben, wenn man ein Amt hat?" - "Es ist wie mit dem Feuer: nicht zu nah, damit du dich nicht verbrennst, und nicht zu weit, damit du nicht frierst." 105

Er betrat das Theater gegen die Richtung der Herausströmenden. Man fragte ihn, warum. Er antwortete: "In meinem ganzen Leben bemühe ich mich, das zu tun." 109

Er zündete am Tag eine Lampe an und sagte: "Ich suche einen Menschen." 109

Die Übung, lehrte er, ist eine doppelte, einerseits eine geistige, andererseits jene körperliche, bei deren regelmäßigem Betrieb sich eine Denkweise bildet, die dem tugendhaften Handeln Vorschub geleistet. Zur vollkommenen Bildung sei die eine so unentbehrlich wie die andere; denn Wohlsein und Kraft gehören zu den Forderungen für die Seele so gut wie für den Körper. ... Hätten diese (Flötenspieler und Athleten) den Übungseifer auch auf die Seele übertragen, wären ihre Anstrengungen nicht ohne Nutzen und Frucht geblieben. Nichts, sagte er, gerate wohl im Leben ohne Übung; diese sei im Stande, alle Hindernisse zu überwinden. Da also Voraussetzung für ein glückliches Leben die Wahl naturgemäßer Kraftanstrengung sei statt nutzloser, sei der Unverstand die Ursache unseres Unglücks. VI 70 f (329 f)

Auch schärfte er mit lauter Stimme den Menschen die Lehre ein, dass ihnen das Leben von den Göttern an sich nicht schwer gemacht sei, aber über dem Suchen nach Leckerbissen, Wohlgerüchen und was dem ähnlich, sei das in Vergessenheit geraten. VI 44 (316)

Als sein Vorbild für die Lebensführung bezeichnete er den Herakles, der nichts höher hielt als die Freiheit. (Diogenes) VI 71 (330)

Nicht seltener sagte er, er glaube, man müsse sich zum Leben entweder mit Verstand ausrüsten oder mit einer Schlinge (um sich zu erhängen). Diogenes VI 24 (306 f)

# MASS UND MITTE

Auf die Frage, welchen Gewinn ihm die Philosophie gebracht hätte, antwortete Diogenes, wenn auch sonst keinen, so den, auf jeden Schicksalsschlag gefasst zu sein. VI 63

Alles "Furchtbare" ist mehr dazu angetan, den zu erschüttern, der es auf sich zukommen sieht, als den zu schaden, der es erlebt. 116

Wenn du dich ganz einem anderen widmest, vernachlässigst du dich selber. 117

Dieser antwortete nämlich auf die Frage, wie man sich gegen einen Feind wehren können: "Dadurch, dass man selber gut und anständig ist." 124

Zu seinen Schülern pflegte er zu sagen: "Lebt nicht wie die Tiere; seid nicht wie ihre Besitzer; entwickelt (in euch) Gelassenheit mit Würde, löscht das Feuer des Zorns durch Selbstbeherrschung, überwindet Unrecht durch Wohltaten, ersetzt Rachsucht durch Vergebung, wenn ihr in Worten wie in Taten die vollkommene Philosophie erlangen wollt." 122 f

... aber wenn Leid (die Seele) überwältigt, wirkt es auch auf den Körper und verwundet ihn. 122

Man fragte ihn: "Sind die Könige der Griechen edler als die der Perser?" Er antwortete: "Diejenigen, die über ihre Begierden und persönlichen Zustände herrschen, sind Gottes Nachfolger." 141

"Kümmere dich um deine eigenen Angelegenheiten, Schicksal! Hier, bei Diogenes, hast du nichts zu suchen. Mein Sklave lief mir davon? Nein: endlich bin ich frei!" 144 f

Aristipp fragte ihn: "Was hast du eigentlich von der Philosophie?" Er antwortete: "Ich besitze keinen Obolos und bin doch reich." 161

Bildung ist die Mäßigung der Jungen, der Trost der Alten, der Reichtum der Armen, der Schmuck der Reichen. 163

Ein Knabe verschlang Leckerbissen. Diogenes gab dem Lehrer eine Ohrfeige. Mit Recht suchte er den Fehler nicht bei dem, der (gutes Benehmen) nicht gelernt, sondern bei dem, der es ihm nicht gelehrt hatte. 164

Der herkömmliche Götterglaube übersteigt das menschliche Fassungsvermögen. Nur eines weiß ich, und das steht fest: Auf Entstehung folgt Vernichtung. Weil mir das klar ist, blase ich die leeren Hoffnungen, die wir uns über diesen armseligen Körper machen, weg, dass sie nur so fliegen und ermahne dich, nicht über den menschlichen Horizont hinaus zu sinnieren. 177

Platon pflegte von Diogenes zu sagen, er sei "ein toll gewordener Sokrates". 97

Ich präge die geltenden Worte um.

(Dion Chrysostomos) Diogenes brauchte sich keinem unterwürfig zu nähern und ihm zu schmeicheln, sondern er sagte allen die Wahrheit, und obwohl er keine einzige Drachme

# MASS UND MITTE

besaß, tat er genau, was er wollte und verfehlte nie sein Ziel, und als Einziger führte er ein Leben, das ihm als das beste und glücklichste vorkam, und nie hätte er Alexanders Herrschaft oder die Reichtümer der Meder und Perser gegen seine Armut eingetauscht. 311

(Galenus) Der Kyniker Diogenes – darüber ist man sich einig – war von allen Menschen der Enthaltensamste, wenn es darum ging, Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin zu üben. Lu 151

(Seneca) Aber es ist weniger schlimm und leichter zu ertragen, nichts zu erwerben als etwas zu verlieren, und deshalb kannst du feststellen, dass diejenigen, denen das Glück (glückliche Schicksal) nie hold war, fröhlicher sind als die, die es im Stich ließ. Das sah Diogenes, ein Mann von überragender seelischer Größe, und brachte es so weit, dass ihm nichts entrissen werden konnte ... Ich kann mich täuschen, aber es ist etwas Königliches, unter all den Geizhalsen, Gaunern, Räufern und Dieben der Einzige zu sein, dem nichts passieren kann. Lu 144

(Charakteristik des Diogenes bei Maximus Tyrius, daraus:

(Er) „...befreite sich von seinen Fesseln und bewegte sich frei über die Erde hin, wie ein mi Vernunft begabter Vogel, ohne Furcht vor Herrschern, ohne von Gesetzen gezwungen zu werden,... Nein, er lacht über all diese Leute, all diese Beschäftigungen, so wie wir über kleine Kinder lachen, wenn wir sehen, wie sie ganz ernsthaft mit Würfeln spielen, schlagen, geschlagen werden, gewinnen und verlieren....“ Lu 113

(Maximus Tyrius, 2. Jh.n.Chr.) Und wenn du Lust mit Lust vergleichst, so siegt die des Diogenes. Denn was jene (Xerxes, Kambyses, Alexander) genossen, war zwar lustvoll, aber immer mischte sich Schmerz dazu... Ich wage sogar zu behaupten – ja, das tue ich – dass es keinen getreueren Liebhaber der Lust gab als Diogenes! Ihm lag nichts am eigenen Herd; denn ein Haushalt wäre ihm zur Last gefallen. Er kümmerte sich nicht um Politik, denn das war eine heillose Sache. Eine Ehe kam für ihn nicht in Frage; er hatte von Xanthippe\* gehört. ... Nein, unbeschwert von jeder drückenden Last, frei, sorglos, furchtlos, kummerlos machte er sich die ganze Welt zu eigen, als wäre sie ein einziges Haus, und war so der einzige Mensch, der sich ganz den erlaubten, unbegrenzten, uneingeschränkten Freuden hingehabt. Lu 111f

\*wegen ihres zänkischen Charakters berüchtigte Frau des Sokrates

## Benutzte Ausgaben:

Luck Georg, Die Weisheit der Hunde, Stuttgart 1997

Diogenes Laertius, Leben und Meinungen berühmter Philosophen, übersetzt von Otto Apelt, 3. Aufl., Hamburg 1990 (röm. und arab. Ziff.)

Nestle Wilhelm, Die Sokratiker, Jena 1922

-----