

MASS UND MITTE

Worte der Weisheit 2023

Kalenderwoche:

Thema:

- | | |
|-----|------------------------------|
| 1. | Glück |
| 2. | Sokrates |
| 3. | Wagenlenker |
| 4. | Menander |
| 5. | Aussprüche der Sieben Weisen |
| 6. | Buddha aus dem Dhammapada |
| 7. | I Ging |
| 8. | Lü Buwei |
| 9. | Gelassenheit |
| 10. | Freundschaft |
| 11. | Menander |
| 12. | Selbstsorge |
| 13. | Sammlung |
| 14. | Aussprüche der Sieben Weisen |
| 15. | Bildung |
| 16. | Xunzi |
| 17. | Übung |
| 18. | Angst |
| 19. | Gesundheit |
| 20. | Einsamkeit, Alleinsein |
| 21. | Gewohnheit |
| 22. | Gegensätze |
| 23. | Heiterkeit |
| 24. | Mitmenschlichkeit |
| 25. | Natur - naturgemäßes Leben |
| 26. | Unabhängigkeit |
| 27. | Aussprüche der Sieben Weisen |
| 28. | Entsagung |
| 29. | Achtsamkeit |
| 30. | Selbsterkenntnis |
| 31. | Aussprüche des Menander |
| 32. | Harmonie |
| 33. | Ehrfurcht |
| 34. | Stille |
| 35. | Überheblichkeit |
| 36. | Aussprüche der Sieben Weisen |
| 37. | Stimmung |
| 38. | Gerechtigkeit |
| 39. | Schweigen |
| 40. | Wahrheit |
| 41. | Umsetzung der Weisheit |

MASS UND MITTE

- 42. Perspektivwechsel
- 43. Vernunft
- 44. Welterkenntnis
- 45. Besonnenheit
- 46. Kultur
- 47. Begierde
- 48. Das Unbewusste
- 49. Handle jetzt!
- 50. Beharrlichkeit
- 51. Weisheiten aus dem Alten Testament
- 52. Weisheiten aus dem Neuen Testament

40. Kalenderwoche: Wahrheit

02.10.2023

Verhasst ist mir, wer ein anderes im Herzen versteckt und ein anderes aussagt.

Vollständig lautet dieses Zitat aus **Homers** ‚Ilias‘:

*„Mir ist im innersten Herzen verhasst wie die Pforten der Hölle,
Wer ein anderes im Herzen versteckt und ein anderes aussagt.“¹*

Für die Griechen war Homer die Enzyklopädie und höchste Autorität in Fragen menschlicher Lebensweisheit. Er war der Erzieher des Griechen. Scharf verurteilt er in den wiedergegebenen Worten, die Achill zu Odysseus spricht, die Unwahrheit als das Auseinanderklaffen von Aussage und Denken. Zur Weisheit gehört Authentizität und Aufrichtigkeit. Ohne Aufrichtigkeit kommt man nicht sehr weit auf dem Weg zu einem zufriedenen Leben. Sobald wir nicht mehr aufrichtig sind, entsteht ein Zwiespalt im Innern, die Seele bekommt eine schmerzende Wunde, oft nicht bemerkt, aber umso leidvoller. Sie macht sich dadurch bemerkbar, dass man sich nicht mehr richtig wohlfühlt in seiner Haut, irgendetwas scheint nicht zu stimmen. Man hat ein „schlechtes Gewissen“, ohne dass einem dies bewusst zu sein braucht. Die Seele ist verunreinigt. Daran ist zu denken, wenn in den überlieferten Weisheitslehren in Ost und West von der Forderung nach „Reinigung der Seele“ die Rede ist.

03.10.2023

Die Wahrheit also muss man zu erkennen suchen.²

Das Zitat stammt aus den altindischen **Upanishaden**, dem philosophischen Teil der Veden. Gemeint ist die Wahrheit des eigenen Selbst, sein tiefstes Wesen, das, was wir im Innern sind.

¹ Homer Il. IX 312 f (50)

² Up. 245/183, Chandogya 7,16,1

MASS UND MITTE

Das eigene Selbst (Atman) ist für die Inder identisch mit dem Seinsprinzip, der Weltseele, dem kosmischen Prinzip (Brahman). Daher ist die Suche nach Wahrheit, nach dem Wesen der Dinge und des Seins gleichbedeutend mit der Suche nach dem eigenen Wesenskern. Wahrheitssuche ist Selbsterkenntnis und Selbsterkenntnis ist Wahrheitssuche. Wer zu sich selbst kommen möchte, der muss aufrichtig sein und die Wahrheit seines Seins finden. Er darf sich über sein Wesen und seinen Charakter nicht täuschen. Nur so befreit er sich von den vielen Leiden an der Welt.

04.10.2023

*Wahre Worte sind nicht schön - schöne Worte sind nicht wahr.*³

Das Zitat stammt aus dem Daodejing (Tao Te King) des **Laotse**. Der Grundton dieses berühmten Buches, das viele hundert Mal in andere Sprachen übersetzt wurde, ist eher pessimistisch und melancholisch, wie schon das Zitat vermuten lässt. Wir können freilich nicht leugnen, dass die Wahrheit häufig bitter ist. Auf den ersten Blick streckt sie uns nicht selten ein Gorgonenhaupt entgegen, vor dem wir zurückschrecken. Deshalb fällt es uns immer wieder schwer, der Wahrheit ungeschminkt ins Auge zu schauen. Das ist der Grund, warum wir nur allzu gerne süßen Worten Glauben schenken, die uns jedoch alles andere als ein zutreffendes Bild unseres Lebens wiedergeben. Das gilt besonders für das eigene Unbewusste, in dem sich alle möglichen nährenden und zehrenden Kräfte finden lassen, die unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit ständig manipulieren und verzerren. Die Seele sei eine „stinkende Kneipe, in der die Dämonen ein- und ausgehen“, sagt der Gnostiker Valentinus. Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit bei der Selbsterkenntnis sind daher umso wichtiger.

05.10.2023

*Wahrheit, nicht Lüge, bedeutet Reichtum, sie verursacht einen blühenden Zustand, der nie endet.*⁴

Das Zitat stammt aus dem Grab des **Petosiris** im alten Ägypten (4. Jh. v. Chr.). Es stellt die Verbindung her zwischen Wahrheit, innerem Reichtum und Glück. Der Weg der Wahrheit und Aufrichtigkeit - wir können auch sagen: der Weg der Philosophie und Weisheit - führt zu nachhaltigem Glück („blühender Zustand, der nie endet“). Wer sich selbst und anderen stets aufrichtig und authentisch begegnet, sich so gibt, wie er ist, der hat einen großen Schritt in Richtung seines Lebensglücks gemacht. Er lebt stimmig. Denken, Wollen, Sprechen und Handeln sind im Einklang. Diese Freiheit von inneren Widersprüchen ist von ausschlaggebender Bedeutung für ein anhaltendes Wohlfühl im Leben. Umgekehrt können die meisten seelischen Leiden auf innere Unstimmigkeit zurückgeführt werden.

06.10.2023

Der Weise ist keiner Unwahrheit zugänglich.

³ TA 81 (Ü. Schwarz)

⁴ AEGY 168

MASS UND MITTE

Bei **Zenon** von Kition, dem Begründer der Stoa, einer der wirkmächtigsten Richtungen der antiken praktischen Philosophie, lesen wir:

„Der Weise verfällt weder in Selbsttäuschung noch fehlt es ihm an Selbsterkenntnis und Selbstbeobachtung noch ist er überhaupt irgendeiner Unwahrheit zugänglich.“⁵

Wahrheit wird hier verstanden als Authentizität und das Ergebnis achtsamer Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis. Tiefe Selbsterkenntnis ist ein charakteristisches Merkmal eines weisen Menschen. Etwas davon schwingt mit, wenn wir von einem aufrichtigen, authentischen Menschen sprechen, der in sich ruht, aus seiner Mitte heraus lebt und sich weder in sich selbst noch in den menschlichen Dingen täuscht. Das sind stets Menschen, die ein sehr hohes Maß an Glück, Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit erreicht haben. Das ist vor allem das Ergebnis ihrer Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit.

07.10.2023

Die wahrhaften Wünsche sind bei dem Nichtwissenden mit Unwahrheit zugedeckt.

In den **Upanishaden** lesen wir:

„Diese wahrhaften Wünsche sind (bei dem Nichtwissenden) mit Unwahrheit zugedeckt. Sie sind in Wahrheit da, aber die Unwahrheit ist über sie gedeckt.“⁶

Mit „diesen wahrhaften Wünschen“ sind die Erkenntnis des Selbst und der eigentlichen Bedürfnisse dieses Selbst gemeint. Die Unwahrheit dagegen ist das, was uns die klare Sicht auf uns selbst verstellt, wie falsche Vorstellungen, aufgesetzte Wünsche, die Ansprüche und Erwartungen von Dritten, die wir zu unseren eigenen machen, die Ängste und Sorgen, die unnötig sind, weil sie auf verfehlten Vorstellungen beruhen von dem, was wirklich zu fürchten ist und was nicht. Die Unkenntnis des eigenen Selbst ist eine der Hauptursachen, warum viele Menschen mit ihrem Leben unzufrieden sind.

08.10.2023

Nur wer auf Erden die höchste Wahrheit erlangt hat, kann sein Wesen durchdringen.

Und weiter heißt es im chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji):

⁵ Ne II 10

⁶ Up 253 f/191 f Chandogya 8,3,1-4

MASS UND MITTE

„Wer sein Wesen durchdringen kann, kann das Wesen der Menschen durchdringen. Wer das Wesen der Menschen durchdringen kann, der kann das Wesen der Dinge durchdringen. Wer das Wesen der Dinge durchdringen kann, der kann wie Himmel und Erde schöpferisch gestalten.“⁷

Auch hier ist die Wahrheit zunächst Selbsterkenntnis. Die Wahrheit über sich selbst zu erkennen bedeutet zugleich die Wahrheit der Dinge, des Menschseins an sich und der Welt zu erkennen. Erst wenn wir die Dinge, die Verhältnisse und typische Geschehensabläufe verstehen, sind wir in der Lage, unsere Welt zu gestalten, sei es auch nur in unserem unmittelbaren Lebensumfeld. Von dort wird die Bewegung, die unser Wirken auslöst, in größere Kreise weitergetragen. Nichts bleibt ohne Folgen. Die Wahrheit sich selbst gegenüber (Selbsterkenntnis) ist der Königsweg zu eigenverantwortlicher Lebensgestaltung. „Himmel und Erde“ galten bei den alten Chinesen als der schöpferische Ursprung aller Dinge.

41. Kalenderwoche: Umsetzung der Weisheit

09.10.2023

Etwas lernen und sich immer wieder darin üben - schafft das nicht Freude?⁸

Mit diesem Satz beginnen die berühmten „Gespräche“ des **Konfuzius**. Man könnte sagen, dass in diesen Worten sein ganzes Bildungsprogramm enthalten ist. Sie bringen auf den Punkt, was Weisheit ist und worin sie sich von der theoretischen Philosophie unterscheidet: Weisheit ist Denken *und* Handeln. Nur wo diese beiden Aspekte zusammenkommen, kann von Weisheit gesprochen werden. Bloßes Wissen ist noch keine Weisheit. Von Weisheit sprechen wir erst dann, wenn dieses Wissen auch umgesetzt und gelebt wird.

Zum Lernen muss das „Üben“ hinzukommen. Weisheit ist ein Weg der Bildung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Entwicklung bedeutet Veränderung. Eine Lebensweise verändert sich nur, wenn sich eine Gewohnheit im Denken, Wollen oder Handeln ändert. Eine Gewohnheit verändert sich durch ein kontinuierliches Einüben einer anderen Gewohnheit. Erst wenn die neue Gewohnheit in Fleisch und Blut übergegangen ist und die alte Gewohnheit vollständig verdrängt hat, haben wir unsere Lebensweise verändert. Ohne einen solchen Prozess der Einübung und Verinnerlichung wird sich die eigene Persönlichkeit nicht weiterentwickeln. Weiterentwicklung und Entfaltung der eigenen Möglichkeiten aber sind Voraussetzungen für ein gelingendes Leben.

10.10.2023

Das Wesen der Weisheit liegt nicht im Wort, sondern in der Tat.

Das ist der Sinn folgender Worte des römischen Philosophen **Seneca** aus seinen Briefen an den

⁷ BR 45

⁸ KI 1; statt „Freude“ steht dort „Befriedigung“, mit „Freude“ übersetzen Stange und Dawson

MASS UND MITTE

Freund Lucilius:

„Möchtest du es selbst doch ebenso halten: du darfst dir nicht voreilig und leichthin glauben. Prüfe dich bis ins Innerste, erforsche und beobachte dich auf jede Weise; achte vor allem darauf, ob du im philosophischen Studium oder im Leben selbst Fortschritte gemacht hast. Die Philosophie ist keine handwerksmäßige Kunstfertigkeit und bietet nichts zur Schaustellung Geeignetes. Ihr Wesen liegt nicht im Wort, sondern in der Handlung. Sie dient nicht dazu, einen Tag in angenehmer Unterhaltung hinzubringen und die Qual der Langenweile loszuwerden: sie formt und bildet den Geist, ordnet das Leben, regelt unsere Handlungen, zeigt uns, was zu tun und zu lassen ist, sitzt am Steuerruder und lenkt das Schiff durch die Fährnisse des Wogenschwalles. Ohne sie kann niemand ohne Zagen, ohne Sorge leben. Jede Stunde bringt Unzähliges, was Rat erfordert, der nur von ihr geholt werden kann.“⁹

Die Philosophie wird hier als Weisheitslehre aufgefasst, die uns helfen soll, das Leben zu meistern („das Schiff durch die Fährnisse des Wogenschwalles“ lenken). Mit dem Ende der Antike geriet diese wichtige Aufgabe der Philosophie weitgehend in Vergessenheit. Erst Kant erinnerte wieder daran, dass *„der eigentliche Philosoph der praktische Philosoph sei, der Lehrer der Weisheit in Lehre und Praxis.“* Auf die Praxis kommt es an, auf die Umsetzung im täglichen Leben.

11.10.2023

Übe, was du gelernt hast, und du wirst das Leid hinter dir lassen und Freude ernten.

So könnte der Sinn folgender Stelle aus der indischen **Bhagavadgita** wiedergegeben werden. Es spricht der Gott Krishna zum Helden Arjuna:

*„Die Freuden auch, o Bharata (Arjuna),
Sind ihrer Art nach dreierlei:
Die erste sichert Übung nur,
Doch macht von allem Leid sie frei.*

*Sie, die zu Anfang schmeckt wie Gift
Und später wie Ambrosia ...“¹⁰*

Für Weisheit, die wohltuende Lebenspraxis bedeutet, ist kontinuierliches Einüben der gewonnenen Einsichten über die richtige Lebensführung im täglichen Leben von grundlegender Bedeutung. Das hat sie mit regelmäßigem Sport gemeinsam. Während dieser die körperliche Fitness trainiert, trainiert die Weisheitsübung die Seelenkräfte und sorgt dadurch für nachhaltiges seelisches Wohlbefinden. Wenn wir zum Beispiel eingesehen haben, dass Maßhalten für das eigene Glück von zentraler Bedeutung ist, sollten wir uns darin üben, nicht im Übermaß zu essen, zu trinken, zu arbeiten etc., bis uns die Wahrung des rechten Maßes zu einer

⁹ S III 54 ep 16

¹⁰ Bh 18, 36 f

MASS UND MITTE

Selbstverständlichkeit geworden ist. Übermaß macht auf Dauer krank an Leib und Seele.

12.10.2023

Wer weise leben will, muss sich innerlich wandeln.

Das ist der Sinn folgender Stelle bei dem römischen Philosophen **Seneca** (er zitiert den Philosophen Ariston, einen der Gründungsväter der stoischen Philosophie):

„Die Philosophie umfasst zwei Teile: das Wissen und die Seelenverfassung. Denn wer den Lehrgang durchgemacht und richtig begriffen hat, was zu tun ist und was zu meiden ist, ist noch nicht weise, und zwar nicht eher, als bis er eine innere Wandlung durchgemacht hat, durch die seine Seele ganz mit dem, was sie gelernt hat, verschmolzen ist.“¹¹

Mit dieser „inneren Wandlung“ haben viele Menschen Probleme. Wesentliche Weisheiten scheinen durchaus bekannt zu sein, aber häufig leben die Menschen nicht danach. Der Grund dafür ist, dass ihr „Wissen“ an der Oberfläche bleibt und nicht durch beharrliches Einüben im täglichen Leben tiefer in der Seele verankert und eingepägt ist. Das Wissen ist nicht zu einem verinnerlichten Denk- und Verhaltensmuster geworden. Was nicht hinreichend geübt worden ist, gegen das wird häufig verstoßen, sagt Konfuzius.

13.10.2023

Erkennen ist nicht schwer, nur Handeln ist schwer.¹²

Das Zitat stammt aus dem chinesischen „**Buch der Geschichte**“. Es bringt eines der größten Probleme einer weisen Lebensführung auf die denkbar kürzeste Formel: Uns scheint vieles bekannt zu sein, was Weisheit lehrt und dennoch handeln wir nicht danach. Es macht den Reiz antiker Weisheitslehre aus, dass sie häufig zentrale Probleme der Lebensführung in kurze, griffige und lebendige Aussprüche verdichtete. Sie wusste, dass wir unsere Einsichten stets „zur Hand haben“ sollten (Seneca), damit sie in uns aufleuchten, wenn wir in einer Situation sind, in der uns eine Einsicht den rechten Weg weisen kann. Der einleitende Satz ist ein gutes Beispiel dafür. „*Glückliche Zeiten, ... als alle Weisheit in kurzen Lebensregeln bestand*“, sagte Lessing einmal.¹³

Ich beschäftige mich seit über zwanzig Jahren intensiv mit dem Weisheitswissen und der praktischen Philosophie der Antike in Orient und Okzident. Ein Ergebnis davon ist, dass mir täglich in vielen Alltagssituationen passende Sinnsprüche aufpoppen und mich sicher durchs Leben navigieren, ohne dass ich darüber nachdenken müsste. In vielerlei Hinsicht hat sich dadurch mein Leben zum Positiven geändert.

¹¹ zitiert nach Horn 34 (Briefe an Lucilius, ep. 94,48)

¹² Ge 77

¹³ von Feuchtersleben Ernst Freiherr, Der Geist der deutscher Klassiker, Deutsche Bibliothek in Berlin (ohne Jahreszahl), S. 14

MASS UND MITTE

14.10.2023

Das praktische Yoga besteht aus Disziplin, Selbsterkenntnis und Hinwendung zur höchsten Form des Gewahrseins.¹⁴

So lautet ein Yogasutra des **Patañjali**. Desikachar, ein bedeutender Yogalehrer unserer Zeit, interpretierte diesen und die beiden folgenden Sutras wie folgt:

„Die erste Weisheit besteht darin, wahrzunehmen, dass ich mich in Schwierigkeiten befinde, und mir das auch absolut klarzumachen. Die zweite Weisheit ist, anzuerkennen, dass es bestimmte Gründe für diese Schwierigkeiten gibt. Die dritte Weisheit ist, anzuerkennen dass ich aus diesen Schwierigkeiten herauskommen möchte und dafür eine Anstrengung aufbringen muss. Die vierte Weisheit ist, dass ich mir vornehme, dies auch wirklich zu tun. Was auch immer geschieht, ich werde diese Anstrengung erbringen: Das ist praktische Weisheit.“¹⁵

Dies stellt eine bemerkenswerte Variation der vier edlen Wahrheiten Buddhas dar:

1. Die edle Wahrheit über das [Leiden](#) (Leben ist leidvoll);
2. die edle Wahrheit über die [Entstehung des Leidens](#);
3. die edle Wahrheit darüber, wie das Leiden überwunden werden kann;
4. die edle Wahrheit über den achtfachen [Übungspfad](#), der die Erkenntnis zur Leidüberwindung im täglichen Leben umsetzt und zur Beendigung des Leidens führt.¹⁶

15.10.2023

Die Menschen sagen alle: Ich weiß und handeln doch anders.

Die Stelle stammt aus dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ und lautet im Zusammenhang:

„Der Meister (Konfuzius) sprach: Die Menschen sagen alle: Ich weiß. Aber sie stürzen blindlings vorwärts und verwickeln sich in Netze und Stricke, in Fallen und Gruben, und keiner ist, der sie zu meiden wüsste. Die Menschen sagen alle: Ich weiß. Aber wenn sie Maß und Mitte erwählt haben, so können sie nicht einen Monat lang daran festhalten.

Der Meister sprach: Hui (Schüler des Konfuzius) war als Mensch so, dass er Maß und Mitte wählte; und wenn er ein Gutes erlangt hatte, so hielt er es mit beiden Händen in seinem Busen fest und verlor es nie wieder.

Der Meister sprach: Es kann einer ein Reich ins gleiche bringen (Gerechtigkeit herstellen), es kann einer auf Amt und Würden verzichten, es kann einer auf bloße Messer treten - und Maß und Mitte doch noch

¹⁴ Übersetzung nach Cope, Die Weisheit des Yoga, München 2007, S. 402

¹⁵ Desikachar/Krusche, Das verborgene Wissen bei Freud und Patañjali, Stuttgart 2007, S. 103

¹⁶ Wikipedia „Vier edle Wahrheiten“

MASS UND MITTE

*nicht beherrschen.*¹⁷

Wir wissen, was uns guttut und tun es doch nicht. Das ist eines der zentralen Probleme einer weisen Lebensführung, und somit auch eines guten, gelingenden, glücklichen Lebens. Man kann in Vielem brillieren und doch unfähig sein, seine Erkenntnisse über ein gutes Leben umzusetzen. Für Sokrates war dies ein Mangel an Wissen. Er meinte, nur das sei wahres Wissen, das so tief in einem Menschen verankert ist, dass er auch danach handelt und lebt.

42. Kalenderwoche: Perspektivwechsel

16.10.2023

*Es heißt, dass der Heilige (Weise) Unglück in Glück zu verkehren vermag.*¹⁸

Der Ausspruch stammt von **Konfuzius**. Er dürfte dabei vor allem an den Perspektivwechsel gedacht haben sowie die eng damit verbundene Fähigkeit, in allem etwas Positives zu finden. Diese Fähigkeit war im antiken Weisheitsdenken in West und Ost von großer Bedeutung und ist es auch heute noch. Um negative Gefühle zu verändern, ist es oft hilfreich, die Situation von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten. Dabei versuchen wir uns aus der emotionalen Gebundenheit in einer konkreten Situation herauszulösen und einen anderen Blick auf die Situation zu gewinnen. Wir versuchen, aus der Distanz auf uns selbst und die Situation zu schauen, den Horizont zu erweitern oder in größeren zeitlichen und räumlichen Dimensionen zu denken, um zu einer anderen Bewertung der Situation zu gelangen. Es gibt kein „Übel“, in dem wir nicht auch etwas Positives finden könnten. So können wir das Drückende der augenblicklichen Situation mildern, auflösen oder sogar ins Gegenteil verkehren. Das ist nach Konfuzius die hohe Schule der Lebenskunst.

17.10.2023

*Ein tapferer Sinn verwandelt große Katastrophen in kleine.*¹⁹

Wir haben hier das griechische Gegenstück zu dem gestrigen Ausspruch des Konfuzius. Der heutige stammt von dem griechischen Philosophen **Demokrit**, der gewiss nie etwas von Konfuzius gehört hat. Dies zeigt die Universalität und Bestandskraft von Weisheit. Mit „tapfer“ dürfte gemeint sein, dass der Mensch sich von einer Katastrophe nicht überwältigen lässt, sondern ihr standhaft, fest und zuversichtlich begegnet. Er soll das Unvermeidliche annehmen, aushalten und ihm etwas Positives abgewinnen. „Man kann jede Katastrophe in einen Triumph verwandeln“, sagte der österreichische Psychiater und Neurologe Viktor E. Frankl. Dafür ist häufig ausreichend, dass man die Perspektive auf die Sache ändert.

¹⁷ BR 34

¹⁸ K 14,3

¹⁹ Dem 95, Fr. 213

MASS UND MITTE

18.10.2023

*Ein klarer Spiegel dient dazu, die eigene Gestalt zu erkennen; die Vergangenheit dient dazu, die Gegenwart zu erkennen.*²⁰

Das Zitat stammt aus dem „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“, einer klassischen Schrift aus der chinesischen Antike. Es geht um den Erkenntnisgewinn durch Veränderung der Perspektive. Dazu gehört auch, die gegenwärtige Situation aus einem geschichtlichen Blickwinkel zu betrachten. Zwei Beispiele: Der Mensch kann einen trüben Tag besser ertragen, wenn er sich bewusst macht, dass die Vergangenheit etliche heitere Tage hatte und die Zukunft auch wieder heitere Tage bringen wird. Vielen Europäern dürften sich selten bewusst machen, dass sie seit Jahrzehnten in einem allgemeinen Wohlstand leben, wie ihn die Welt noch nie zuvor gesehen hat. Trotz dieses Umstands sind sie oftmals unzufrieden. Mangels geschichtlichen Bewusstseins sehen sie nicht, wie gut es ihnen geht. Man kann an diesem Beispiel auch erkennen, wie wenig die äußeren Umstände Einfluss auf ein glückliches, gelingendes Leben haben und wieviel von der inneren Einstellung, der Haltung und dem unverstellten Blick auf die eigene Situation abhängt.

19.10.2023

*Die falsche Meinung ist die Mutter der Schmerzen.*²¹

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Bion von Borysthenes**. Auch zahlreiche andere Philosophen vertraten diese Auffassung, vor allem Stoiker wie Seneca und Epiktet. Es sind häufig nicht die Menschen, Dinge, Ereignisse oder Umstände, die uns Probleme bereiten, sondern unsere Einstellung zu ihnen. Auch das ist eine Frage der Perspektive. Wir können unsere (Vor-) Urteile und Vorstellungen, die solchen Einstellungen zugrunde liegen, hinterfragen, ändern und versuchen, das Positive an der Situation zu sehen, anstatt die Welt und die Anderen anzuklagen dafür, dass sie sind, wie sie sind.

20.10.2023

Aus der Distanz relativieren sich Glück und Unglück, Freude und Leid, Erfüllung und Versagung.

Das ist der Sinn folgender Verse des chinesischen Philosophen **Hue Schih** (4. Jh. v. Chr.):

*„Gleich niedrig mit dem Himmel ist die Erde,
gleich eben mit dem Tümpel ist der Berg -
für den, der wahrnimmt mit dem Auge des Alls.“²²*

²⁰ Sch 298

²¹ Lu 237

MASS UND MITTE

Was uns aus der unmittelbaren Nähe und Befangenheit in einer Situation wie ein Unglück oder negatives Ereignis erscheint, kann sich aus der Distanz als unbedeutend, belanglos oder gar als etwas Positives entpuppen. Praktische Philosophie hat viel damit zu tun, einen Abstand herzustellen, um die Dinge als das zu erkennen, was sie sind, und nicht unreflektiert aus der unmittelbaren Betroffenheit und Befangenheit in der jeweiligen Situation heraus zu urteilen.

21.10.2023

Du musst dem, was negativ zu sein scheint, eine positive Denkweise entgegenstellen.

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Wanderphilosophen **Teles** aus dem 3. Jh. v. Chr. Das Zitat zeigt uns, wie alt die Forderung ist, „positiv zu denken“. Das ist nicht verwunderlich: Alle Weisheit ist uralte, nur der Irrtum ist immer wieder neu. Im Zusammenhang lautet die Stelle:

„Du musst dem, was negativ zu sein scheint, eine positive Denkweise entgegenstellen und es dadurch ausgleichen: ‚Mein Freund ist nicht mehr.‘ - Ja, aber es hat ihn doch gegeben! Du willst unglücklich sein, weil er gestorben ist, nicht glücklich, weil es ihn gegeben hat. Und weil er dir als Toter nichts mehr nützen wird, bist du untröstlich - statt glücklich zu sein über das, was er dir im Leben war.“²³

Es kommt alles auf unsere Perspektive an, aus der wir auf die Dinge schauen. Lebenskunst bedeutet hier: stets offen, wach, wertfrei, weit, undogmatisch und häufig auch unkonventionell zu denken, das Selbstverständliche hinterfragen.

22.10.2023

Um die vielbenedeten und bewunderten Menschen muss man sich wenig kümmern.

Der Vorsokratiker **Demokrit** schreibt:

„Man muss daher seinen Sinn auf das Erreichbare richten und sich an dem Vorhandenen genügen lassen, dagegen sich um die vielbenedeten und bewunderten [Menschen] wenig kümmern und sich mit ihnen in Gedanken nicht beschäftigen ... Wenn man auf diesem Standpunkt beharrt, wird man wohlgenut leben und nicht wenige Dämonen aus seiner Seele verjagen: Neid, Eifersucht und Hass.“²⁴

Wer neidisch auf die schaut, die mehr haben, dem wird immer etwas fehlen, so dass er nie glücklich und zufrieden sein wird. Die innere Perspektive, die auf das Vorhandene gerichtet ist und es dankbar genießt, macht glücklich. An anderer Stelle empfiehlt Demokrit, im Unglück an die zu denken, denen es noch schlechter geht, was die drückende Last erleichtern hilft.

²² Sch 179

²³ Lu 285

²⁴ C 442 f.

43. Kalenderwoche: Vernunft

23.10.2023

Der Weise besiegt seine Triebe durch Nachdenken.

Durch das antike Weisheitsdenken in West und Ost zieht sich das Spannungsverhältnis von Trieb und Vernunft. So auch in dem wiedergegebenen Zitat aus dem **“Buch der Riten, Sitten und Gebräuche”** (Liji), einer kanonischen Schrift der Chinesen. Unabhängig voneinander kamen die größten Denker des Altertums zu dem Ergebnis, dass eine erfüllte und glückliche Lebensführung nur möglich ist, wenn ein vernünftiges Abwägen darüber entscheidet, ob, wann und in welchem Maße der Mensch seinem triebhaften Verlangen nachgibt oder nicht. Das „Besiegen“ der Triebe meint hier Vorherrschaft der Vernunft. Vorherrschaft bedeutet nicht Unterdrückung. Es geht um ein angemessenes Ausleben der Begierden und Bedürfnisse, das der Natürlichkeit des Triebens gerecht wird, ohne dass das Ganze des Lebensvollzugs, bei dem zahlreiche Triebe und Bedürfnisse zu berücksichtigen sind, in ein leidvolles Ungleichgewicht gerät.²⁵ Dies gelingt nur durch Selbsterforschung und besonnene, d.h. vernünftige, selbstbeherrschte und maßvolle Lebensführung.

24.10.2023

Wenn du aber über deinen Körper verfügen willst, dann musst du ihn daran gewöhnen, dass er der Vernunft dient.

Das Zitat stammt von dem griechischen Philosophen **Prodikos** aus seinem berühmten Gleichnis des Herakles am Scheideweg. Der Satz endet mit den Worten:

„... und du musst ihn unter Anstrengungen und Schweiß widerstandsfähig machen.”²⁶

Das Gleichnis empfiehlt, die Leitung des Körpers und der ganzen Lebensführung der Vernunft zu übertragen. Hervorzuheben ist, dass Prodikos annahm, dass dies nicht bloß ein intellektueller Vorgang ist. Es reicht nicht aus, die Einsicht und den Willen zu haben, die körperlichen Bedürfnisse nur maßvoll und vernünftig auszuleben, d.h. in einer Weise, die nicht mit Leiden bezahlt werden muss. Es bedarf darüber hinaus auch der Übung und Gewöhnung. Darauf beziehen sich die Worte *„Anstrengungen und Schweiß“*. An einem solchen regelmäßigen Praktizieren des Richtigen und Angemessenen scheitern jedoch viele Menschen, weniger an der Einsicht. Wir wissen vieles, aber setzen es nicht um.

25.10.2023

²⁵ BR 153, statt der *“Weise”* heißt es in der Übersetzung der *“Edle”*

²⁶ X 45

MASS UND MITTE

Vernunft, die stets das Rechte wählt, ist voller Wesenheit.

Das Zitat stammt aus der indischen **Bhagavadgita**. Der Gott Krishna spricht:

*„'Vernunft', die stets das Rechte wählt,
Die weiß, was gut zu seiner Zeit,
Und Bindung und Erlösung kennt,
Das ist 'Vernunft' voll 'Wesenheit'.“²⁷*

Der Ausdruck „voll Wesenheit“ („sattva“) deutet auf eine der drei „gunas“ hin. Die altindische Philosophie verstand darunter Kräfte, aus denen die Urmaterie zusammengesetzt ist und die unser Denken und Handeln bestimmen. Die beiden anderen „gunas“ sind „tamas“ (Dunkelheit, Trägheit, Chaos) und „rajas“ (Rastlosigkeit, Bewegung, Energie). Die mit „Wesenheit“ bezeichnete Kraft („sattva“) steht für Klarheit, Güte und Harmonie. Sie weiß, woran wir uns binden sollen (inneres Sein, innere Werte), und wovon wir uns lösen und jede Anhaftung vermeiden sollen (alles Äußere).

26.10.2023

Die Vernunft erfreut unser Herz wie das Mastfleisch unseren Gaumen.

Das Zitat stammt von dem chinesischen Philosophen **Menzius** und lautet im Zusammenhang:

„Und was das Herz anlangt, nur hier allein sollte es keine solche Übereinstimmung (zwischen den Menschen) geben? Was ist es nun, worin die Herzen übereinstimmen? Es ist die Vernunft, es ist die Gerechtigkeit. Die Heiligen haben zuerst gefunden, worin unsere Herzen übereinstimmen, darum erfreut Vernunft und Gerechtigkeit ganz ebenso unser Herz, wie Mastfleisch unsern Gaumen erfreut.“²⁸

Mit „Herz“ ist hier das seelisch-geistige Zentrum eines Menschen gemeint. Vernunft und der Sinn für Gerechtigkeit kommen allen Menschen zu und bestimmen ihr Wesen. Wer ihnen folgt, verwirklicht sein Wesen. Die Verwirklichung des Wesens führt zu Freude und Mitmenschlichkeit („Übereinstimmung der Herzen“).

27.10.2023

Wenn ihr Vernunft hättet, würdet ihr mäßig leben oder euch aufhängen!

Diese deftigen und provokanten Worte stammen aus einer Schmährede, die der griechische Philosoph **Diogenes** von Sinope vor den Athenern hielt. Auch wenn hier Dinge sehr zugespitzt werden, ist die Rede philosophisch und kulturhistorisch aufschlussreich. Sie lässt die Kluft

²⁷ Bh 18, 30

²⁸ Mong VI A 7

MASS UND MITTE

zwischen ethischem Anspruch und gesellschaftlicher Wirklichkeit im hellenistischen Athen erahnen. Diogenes war ein scharfzüngiger, derber Kritiker seiner Landsleute. Gleichwohl schien er unter Teilen der Bürgerschaft hohes Ansehen genossen zu haben. Hier ein Auszug aus der Rede daraus:

„Diogenes 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 ... 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 ... würdet ihr, dem weisen Sokrates und mir gehorchend, euch 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.“²⁹

28.10.2023

Derjenige erntet die Früchte der Weisheit, der dem Lehrer und der eigenen Einsicht folgt.

Das Zitat stammt von **Shankara** (8. Jh. n. Chr.), den viele für den bedeutendsten indischen Philosophen halten. Es lautet vollständig:

„Wisse auch, dass jener die höchste Frucht der Weisheit Brahmans erntet, der dem Weg folgt, den der Lehrer, sein wahrer und bester Freund, und die eigene tiefere Einsicht ihm weisen.“³⁰

Der Lehrer und die eigene Vernunft sind von ausschlaggebender Bedeutung für den Reifeprozess der Weisheit. Mit „Lehrer“ dürften nicht nur lebenden Menschen, sondern auch Leitfiguren und Vorbilder der Vergangenheit gemeint sein, die wir bewundern, die uns beeinflussen und Orientierung geben. Diese wirken durch ihre Bücher und ihre Lebensführung. Sokrates, Jesus oder Buddha hinterließen nichts Schriftliches und dennoch ist ihr Einfluss auf die Menschen bis heute ungebrochen. Shankara betont, dass wir bei aller Bewunderung für Vorbilder und Lehrer nie die eigene Vernunft ausschalten sollten. Die „Weisheit Brahmans“ bedeutet göttliche, also die höchste Weisheit.

29.10.2023

Willst du dir alles untertan machen, so mache dich selbst der Vernunft untertan.

Der Satz stammt von dem römischen Philosophen **Seneca**. Er findet sich in einer Lobeshymne auf

²⁹ Lu 178 ff

³⁰ Sh 51

MASS UND MITTE

Vernunft und Weisheit, die verdient, im Zusammenhang wiedergegeben zu werden:

„Wir treten ins Leben ein ohne jedes andere Recht auf Begnadigung. ... Entfliehen kannst du der Notwendigkeit nicht, überwinden aber kannst du sie ... und diesen Weg wird dir die Philosophie weisen. Mit ihr schließe Freundschaft, wenn du in Sicherheit, wenn du ledig der Sorgen, wenn du glücklich, kurz, wenn du, was das Höchste ist, frei sein willst. Anders kannst du dessen nicht teilhaftig werden. Jämmerlich steht es um die Torheit; sie hat etwas Verächtliches, Niedriges, Kriechendes, vielen rasenden Leidenschaften Unterworfenen an sich. Diese so harten, zuweilen abwechselnd, zuweilen gleichzeitig gebietenden Herren loszuwerden, gibt es nur ein Mittel für dich: das ist die Weisheit, sie allein ist die Freiheit. Nur ein Weg führt zu ihr und zwar ein gerader, du kannst nicht fehlgehen. Wandle festen Schrittes. Willst du dir alles untertan machen, so mache dich selbst der Vernunft untertan; du wirst über viele gebieten, wenn du die Vernunft zu deiner Gebieterin machst ...“³¹

Mit der Geburt sind wir unausweichlich zum Tode verurteilt. Die Weisheit gibt uns aber die Fähigkeit, uns von der Angst und allen belastenden Gefühlen, die mit Tod und Vergänglichkeit verbunden sind, zu befreien. Das heißt für Seneca, den Tod überwinden. Nur wenn und insoweit die Vernunft die Begierden, Triebe und seelischen Kräfte leitet, kanalisiert, mäßigt und ordnet, lebt der Mensch frei nach seinen Vorstellungen und seiner besten Einsicht. Ansonsten ist er Sklave seiner irrationalen Impulse und Kräfte.

44. Kalenderwoche: Welterkenntnis

30.10.2023

Wer die Gesetze der Natur kennt, klagt nicht mehr über die Natur.

Der Ausspruch stammt von dem chinesischen Philosophen **Xunzi** und lautet vollständig:

„Wer sich selbst kennt, klagt nicht mehr über seine Mitmenschen. Wer die Gesetze der Natur kennt, klagt nicht mehr über die Natur. Denn wer über seine Mitmenschen klagt, hat selbst beklagenswert versagt, und wer über die Natur klagt, zeigt damit lediglich, dass er nicht den Willen besitzt, sie zu meistern.“

Das antike Weisheitsdenken in West und Ost war übereinstimmend der Auffassung, dass zu einer weisen Lebensführung neben der Selbsterkenntnis auch Welterkenntnis gehört („Gesetze der Natur“). Je besser wir die Welt verstehen, umso besser können wir mit ihr umgehen. Wir können Schicksalsschläge, negative Ereignisse und Zustände leichter ertragen, wenn wir erkennen, dass sie sich ständig wiederholen, scheinbar unvermeidbar sind und offenbar zum Leben in der Welt gehören. Das bedeutet keineswegs, sich nicht für eine Verbesserung konkreter Umstände einzusetzen, sondern nur, dass Unvermeidbare, d. h. das, was nicht in unserer Macht steht, gelassener zu ertragen.

³¹ S III 132 ep 37

MASS UND MITTE

31.10.2023

Erfasse den ganzen Kosmos und du befreist dich von vielen Sorgen.

Das ist der Sinn folgender Stelle bei dem römischen Kaiser und Philosophen **Mark Aurel**:

„Du kannst dich von vielen unnötigen Dingen, die dich quälen, befreien; denn sie existieren bloß in deiner Einbildung. Und du wirst dir sicher ein weites Feld schaffen, wenn du den ganzen Kosmos mit deinem Geist umfasst und das Wesen der Ewigkeit bedenkst und über die rasche Wandlung der einzelnen Teile eines Dinges nachdenkst ...“³²

Für den „ganzen Kosmos“ kann man auch „Welt“ als der Inbegriff aller menschlichen, göttlichen und natürlichen Dinge setzen. Sich loslösen von dem Gedanken an Einzelnes und versuchen, das Ganze zu überblicken, ist Philosophie und Teil weiser Lebensführung. Das Einzelne verliert nicht an Bedeutung, wenn man das Ganze in den Blick nimmt, wohl aber an der Fähigkeit, den Menschen in unnütze Aufregung zu versetzen.

01.11.2023

Wer daher höchste Weisheit besitzt, der überschaut das Ferne und das Nahe.

So kann folgender Ausspruch des chinesischen Philosophen **Zhuangzi** zusammengefasst werden:

„Wer daher höchste Weisheit besitzt, der überschaut in der gleichen Weise das Ferne und das Nahe ... Er durchdringt mit seinem Blick Vergangenheit und Gegenwart, so dass er sich nicht freut, wenn er gewinnt, noch trauert, wenn er verliert; denn er erkennt, dass es keine dauernden Zustände gibt ...“³³

Mit das „Ferne und Nahe“ sind alle weltlichen Dinge und Geschehnisse gemeint. Interessant und typisch für das traditionell geprägte Denken der Chinesen ist die besondere Erwähnung der geschichtlichen Erfahrung als wichtiger Teil der „Welterkenntnis“. Wer die Vergangenheit kennt, versteht die Gegenwart. „Sich nicht freut, wenn er gewinnt, noch trauert, wenn er verliert“ dürfte eine Zuspitzung sein. Gemeint ist, dass der Weise weder übermäßig jubelt noch trauert, wenn etwas gelingt oder nicht. Angesichts des wechselnden Schicksals und des Umstands, dass Gewinn und Verlust häufig vom Zufall abhängen, bleibt er ruhig und gelassen. Mit Gleichmut und Dankbarkeit nimmt er entgegen, was das Schicksal schenkt, und lässt ohne Groll fahren, was es wieder nimmt.

02.11.2023

Erkenne aus dem Studium der Vergangenheit den Rhythmus des Lebens.

³² M 9,32.

³³ Z XVII,2

MASS UND MITTE

Das ist der Sinn des folgenden Ausspruchs des Philosophenkaisers **Mark Aurel**, der damit das Gleiche meint wie der chinesische Philosoph Zhuangzi im gestrigen Zitat:

„Das Vergangene vor seinen Augen vorüberziehen lassen und die zahllosen Wandlungen der Königshäuser. Man kann auch das Künftige voraussehen. Denn es wird in jeder Hinsicht den gleichen Charakter haben und nicht aus dem Rhythmus des jetzigen Laufes herausspringen können.“³⁴

Das Studium der Geschichte, insbesondere der Kulturgeschichte, ist deshalb interessant, weil es hilft, die Gegenwart zu verstehen und die zukünftige Entwicklung bis zu einem gewissen Grade vorhersehbar zu machen. Die Geschichte belehrt uns über Gesetzmäßigkeiten in der Natur, im Verhalten der Menschen und im Weltgeschehen. *„Nichts Neues unter der Sonne“*, heißt es bei Kohelet in der Bibel. Nietzsche sprach von der *„ewigen Wiederkehr des Gleichen“*. Was wir verstehen, mit dem können wir umgehen.

03.11.2023

Der Weise kennt die Welt.

Diese Auffassung kann man in dem folgenden Ausspruch **Buddhas** wiederfinden:

„Ebenso wahrlich geschieht es auch, wenn ein Vollendeter in der Welt erscheint, ein Heiliger, völlig Erwachter, der, mit Wissensmacht begabt und rechtem Tun, auf gutem Wege geht, ein Weltenkenner, der unvergleichliche Lenker von dem, was im Menschen gezähmt werden muss, der Lehrer von Göttern und Menschen, der Bruder, der Erhabene.“³⁵

Der „Weise“ ist nicht identisch mit dem „Vollendetem“, von dem Buddha hier spricht. Wie die Chinesen dürfte auch Buddha einen Unterschied zwischen dem „Weisen“ und dem „Heiligen“ („Vollendetem“) gemacht haben. Aber im Hinblick auf die wesentlichen Dinge ist der Unterschied nur ein gradueller. „Weltenkenner“ und „unvergleichliche Lenker“ ihres Seelenlebens sind sie beide. Weltenkenntnis hat sehr viel damit zu tun, dass man das menschliche Seelenleben versteht, insbesondere das eigene. Daraus erwächst die Fähigkeit, diejenigen seelischen Kräfte und Triebe zu zähmen, aufgrund deren der Mensch sich immer wieder selbst schädigt. Zu dem Ausspruch Buddhas vergleiche man die Stelle aus den Upanishaden: *„Wer sein Selbst kennt, der kennt die Welt.“*

04.11.2023

Hat man sein Wesen erkannt, so kennt man die Welt.

So könnte folgendes Zitat des chinesischen Philosophen **Menzius** umschrieben werden:

³⁴ M 7,49

³⁵ B 12

MASS UND MITTE

„Wer sein Herz zu voller Entfaltung bringt, erkennt sein Wesen; hat man sein Wesen erkannt, so kennt man den Himmel. Damit aber dient man dem Himmel, dass man sein Herz wahrt und sein Wesen hegt.“³⁶

Unter „Himmel“ versteht man im Altchinesischen üblicherweise die Natur, die Bestimmung, das Schicksal, also insbesondere all das, was von innen und außen unseren „rechten Weg“ (Dao/Tao) bestimmt. So entspricht „Himmelerkenntnis“ weitgehend der „Welterkenntnis“. Menzius fordert den Menschen auf, „sein Herz zu wahren“, mithin entsprechend seinem Wesen zu leben („zu voller Entfaltung bringen“), also authentisch und wahrhaftig. Dann dienen wir uns selbst, der Welt und den anderen.

05.11.2023

Wer die Welt nicht versteht, wird sich von Ängsten nicht befreien können.

So könnte der Sinn folgender Passage bei dem griechischen Philosophen **Epikur** verstanden werden:

„Es ist nicht möglich, sich von der Furcht hinsichtlich der wichtigsten Dinge zu befreien, wenn man nicht begriffen hat, welches die Natur des Alls ist ... Es ist also nicht möglich, ohne Naturwissenschaft ungetrübte Lustempfindungen zu erlangen.“³⁷

Epikur hat vor allem Naturereignisse im Auge, die den Menschen Angst bereiten. Das war natürlich früher mehr der Fall als heute. Was hier von der Kenntnis der natürlichen und kosmischen Gesetze gesagt wird, kann auf die Kenntnis der menschlichen und weltlichen Dinge übertragen werden. Wissen und Weisheit beseitigen Ängste. Wenn wir beispielsweise wissen, wie unbeständig das Schicksal ist, dass das Leben ein ständiges Kommen und Gehen, ein Nehmen und Geben ist, dann fürchten wir uns nicht oder doch weniger vor Verlusten und Schicksalsschlägen. Häufig gleicht dasselbe Schicksal den Verlust durch ein unerwartetes Geschenk oder Glück wieder aus.

45. Kalenderwoche: Besonnenheit

06.11.2023

Sorge für deine Gesundheit und halte Maß im Trinken, Essen und Sport.

Treffend interpretiert der Altphilologe Bruno Snell (1896-1986) einschlägige Texte aus der griechischen Antike über die Weisheit der Besonnenheit, des Maßhaltens:

³⁶ Sch 172

³⁷ EG 60,12

MASS UND MITTE

„ ... in den sogenannten Goldenen Sprüchen des **Pythagoras** steht (...): ‚Sorge für deine Gesundheit und halte Maß im Trinken, Essen und Sport‘, und bei Theognis (früher gr. Dichter): ‚Man soll die Mitte zwischen Durst und Trunkenheit halten‘, - oder Euryximachos in Platons Symposion (...) doziert: ‚Man soll alle Lust nur mäßig wecken, damit man nicht in Krankheit gerät‘... ‚Gesundheit ist das Beste‘, singt ein altes attisches Trinklied (...). Gesundheit ist das ‚dauernde‘ Glück, ein bescheidenes vielleicht, aber, eben weil es die größte Dauer für das Leben gewährleistet, das höchste. Die Vorstellungen vom Maß und von der goldenen Mitte entstammen solchen Gesundheitsregeln, und das Bild der Gesundheit weist schon in früher Zeit auch dem geistigen Streben des Menschen seine Schranken: Das Besonnensein bezeichnen die Griechen mit ‚Gesund-Denken‘ (sophronein)...“. Die Besonnenheit (sophronsyne) „ist das Wissen, das die Gesundheit, das Wohlergehen und damit das Glück reguliert, ein Verständnis also für die organische Natur, das sich ins Praktische wendet ...“³⁸

07.11.2023

Erst wenn man Besonnenheit besitzt, vermag man Ruhe zu finden.

Ein berühmter Abschnitt im chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji) heißt ‚Das große Lernen‘ oder ‚Die große Wissenschaft‘ (Da Xue). Eine Passage daraus lautet:

„Erst wenn man weiß, wo haltzumachen ist, gewinnt man Zielbestimmtheit; erst wenn man Zielbestimmtheit besitzt, vermag man Besonnenheit zu finden, erst wenn man Besonnenheit besitzt, vermag man Ruhe zu finden; erst wer Ruhe gefunden hat, vermag klar zu denken; erst wer klar zu denken vermag, kann sein Ziel erreichen.“³⁹

„Besonnenheit“ wird hier zu einer inneren Haltung, die wir gewinnen, wenn wir den „rechten Weg“ (Dao, Tao) gefunden haben und unserem Wollen und Handeln ein Ziel und eine Grenze gesetzt haben („Zielbestimmtheit“). Dann erlangen wir innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit im Denken. „Zielbestimmtheit“ deutet wie das Wort „Besonnenheit“ auf das „rechte Maß“. Sinnentsprechend heißt es bei dem griechischen Dichter Pindar: „Dem Glück ein Maß zu setzen tut not.“

08.11.2023

Die Klugheit versorgt uns mit allem, die Besonnenheit rüstet uns gegen alles.⁴⁰

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Bion von Borysthenes**. Die Besonnenheit, die griechische Tugend der von Einsicht getragenen Mäßigung, wird hier als ein Schutzschild gegen die Anfeindungen des Lebens dargestellt. Viele Probleme unseres Lebens, wie etwa Überforderung, Angst, Sorgen, Ärger, ja alle Gefühle und Affekte beginnen besonders dann unser Wohlbefinden negativ zu beeinträchtigen und unsere Gesundheit zu gefährden,

³⁸ Sn 154

³⁹ Sch 334 f

⁴⁰ De 28 (162)

MASS UND MITTE

wenn sie ein gewisses Maß überschreiten und über längere Zeit andauern. Deshalb sah die antike praktische Philosophie eine ihrer zentralen Aufgaben darin, Wege aufzuzeigen, wie solche Gefühle entweder ganz überwunden werden oder doch auf ein erträgliches Maß reduziert werden können.

09.11.2023

*Stets Vorsicht üben können ist die Wurzel jeden Glückes.*⁴¹

Das Zitat hat uns **Konfuzius** übermittelt. Es stand auf der Rückseite einer goldenen Statue geschrieben, deren Mund mit drei Nadeln verschlossen war. Besonnenheit bedeutet auch, stets bewusst, vorsichtig, präsent und wachsam zu leben, Gefährdungen und Störungen eines guten Lebensflusses früh zu erkennen, vorherzusehen und sich gegen sie zu wappnen. Was hier mit „Vorsicht“ übersetzt wird, dürfte der buddhistischen „Achtsamkeit“ nahekommen. Sie ist eine wichtige Quelle eines glücklichen Lebens.

10.11.2023

Alarmruf. Abends und nachts Waffen. Fürchte nichts.

Das Zitat stammt aus dem „**Buch der Wandlungen**“ (Yijing, I Ging), dem ältesten Weisheitsbuch der Chinesen und vielleicht der Menschheit überhaupt. Der Übersetzer Richard Wilhelm erläutert den Ausspruch:

*„Bereit sein ist alles. Entschlossenheit ist mit Vorsicht untrennbar verbunden. Wenn man sorgfältig und besonnen ist, so braucht man nicht zu erschrecken und aufgeregt zu werden. Wenn man allezeit wachsam (achtsam) ist, solange noch keine Gefahr da ist, so ist man gewappnet, wenn die Gefahr naht, und braucht sich nicht zu fürchten. Der Edle (Weise) ist auf der Hut vor dem, was noch nicht zu sehen ist, und besorgt vor dem, was noch nicht zu hören ist; darum weilt er inmitten der Schwierigkeiten, als wären es keine Schwierigkeiten. Wenn man seinen Charakter ausbildet, so fügen sich einem die Menschen von selbst. Siegt die Vernunft, so ziehen sich die Leidenschaften von selbst zurück. Besonnen sein und nicht die Rüstung vergessen, das ist der rechte Weg zur Sicherheit.“*⁴²

Das ist ein starkes Plädoyer für Besonnenheit und Achtsamkeit. Andererseits kann kein belastendes Besorgtsein gemeint sein. Der Satz „inmitten der Schwierigkeiten weilen, als wären es keine“ deutet vielmehr auf Gelassenheit und innere Ruhe hin. „Leidenschaften“ ist hier – wie bei allen antiken Texten – negativ zu verstehen als eine übermäßige Begierde, die Abhängigkeit und Leiden schafft. Statt „der rechte Weg zur Sicherheit“ könnte man auch sagen: der rechte Weg zu einem angstfreien Leben. Wer aber die Angst überwunden hat, der hat nach Meinung der Alten einen sehr großen Schritt zu einem glücklichen Leben gemacht.

⁴¹ K 11,3

⁴² IG 164

MASS UND MITTE

11.11.2023

Hör auf mit dem Streit und zücke das Schwert nicht!

Der Altphilologe Bruno Snell (1896-1986) schreibt: „Die erste Mahnung zur Tugend in der griechischen Literatur steht im ersten Buch die Illias (Homer, etwa 8. Jh. v. Chr.) ... : Als Achill zornig dem Agamemnon mit dem Schwert zu Leibe gehen will, hält (die Göttin) Athena ihn zurück und meint (v. 207): ‚Ich komme vom Himmel, um deinen ménos (ménos, d.h. deinem leidenschaftlichen Drang, deiner erregten Bewegung) ein Ende zu machen, wenn du mir folgst ... Hör auf mit dem Streit und zücke das Schwert nicht!‘ Schon in der Antike hat man dies als Mahnung zur Besonnenheit aufgefasst ...“⁴³ Athena weiter:

*„ ... Denn ich sage dir an, und das wird wahrlich vollendet:
Einst wird dir noch dreimal so herrliche Gabe geboten
Wegen der heutigen Schmach. Drum fasse dich nun und gehorch uns.“*

Man fährt besser mit der Besonnenheit. Kurz darauf antwortet Achill:

*„Euer Wort, o Göttin, geziemet es wohl zu bewahren,
Welche Wut auch im Herzen sich hebt; denn solches ist besser.“⁴⁴*

Athena ist die Göttin der Weisheit. Homer sagt mithin: Der Weisheit zu folgen statt dem Affekt bringt am Ende größeren Gewinn. Wir verstehen aus diesem Beispiel, warum die alten Griechen in Homer ein „Handbuch der Lebensweisheit“ gesehen haben und ständig aus ihm zitierten.

12.11.2023

Bleibe nüchtern und vergiss nie zu misstrauen, das sind die Sehnen der Seele.⁴⁵

„Vergiss nie zu misstrauen“ meint, dass wir uns durch nichts blenden und betören lassen sollen. Der Ausspruch stammt von dem griechischen Dichter **Epicharm**, der Berühmtheit erlangte durch seine weisen Sinnsprüche. Die Besonnenheit, von der hier die Rede sein dürfte, d.h. das nüchterne, vorsichtige, angemessene Verstehen und Verhalten, wird hier verstanden als die „*Sehne der Seele*“. Wörtlich übersetzt steht hier „*Glieder/Arme des Geistes/der Einsicht*“. Besonnenheit in diesem Sinne ist mithin das kritische Werkzeug der Vernunft.

46. Kalenderwoche: Kultur

13.11.2023

⁴³ Sn 148

⁴⁴ Ho, Il. 1, 212 ff

⁴⁵ Me V, 396 (Diels/Kranz B 13)

MASS UND MITTE

*Nach all dem Schnitzen und all dem Gestalten
Muss man sich wieder zur Einfachheit halten.⁴⁶*

Der Ausspruch stammt von dem chinesischen Philosophen **Zhuangzi**. Er drückt eine tiefe Einsicht antiken Weisheitsdenkens aus, die wir gleichermaßen in der östlichen wie der westlichen Hemisphäre finden. Sie weist auf die Gefahren jeglicher Erziehung, Bildung und Kultur hin. Die Entwicklung der Persönlichkeit darf nicht dazu führen, dass der Mensch von seinen natürlichen Wurzeln entfremdet wird. Bei aller Bildung und Gelehrtheit soll der Einzelne seine Natürlichkeit bewahren und Mensch bleiben. Die Natürlichkeit ist im gleichen Maß zu pflegen wie die Bildung. Wir mögen zu noch so tiefen Einsichten gelangen, zu noch so hohen Entwicklungsstufen heranreifen – wir sollten darüber nicht eine natürliche Einfachheit verlieren.

14.11.2023

Weise ist, wer seine natürlichen Bedürfnisse mit seiner Bildung in Übereinstimmung bringt.

So könnte das folgende Zitat des **Konfuzius** zusammengefasst werden:

„Ist ein Mensch mehr natürlich als gebildet, dann ist er unkultiviert. Unterdrückt die Bildung eines Menschen seine Natur, dann ist er eine Schreiberseele. Erst wenn Bildung und Natur ausgeglichen sind, ist man ein Weiser.“⁴⁷

Mit „Schreiberseele“ dürfte jemand gemeint sein, der viel gelesen und studiert hat, darüber aber das einfache Menschsein vernachlässigt hat. Er ist eher verbildet als gebildet. Viele Menschen haben ein großes Allgemein- oder Expertenwissen, während sie einfachste Regeln des guten und gelingenden Lebens entweder nicht kennen oder nicht praktizieren. Unser Bildungssystem, in dem die praktische Lebensschulung keinen Platz hat, hat leider nie versucht, diese Lücke zu schließen. Dabei war es die Grundidee der humanistischen Bildung, die am Anfang der Renaissance von Petrarca, Salutati und anderen ins Leben gerufen wurde, die Persönlichkeit zu entwickeln und erst an zweiter Stelle positives Wissen zu vermitteln.

15.11.2023

Eine weise Lebensführung ist nicht das Ergebnis von vielem Lesen, sondern von vielem Lernen.

Bei **Platon** erzählt Sokrates eine hübsche Sage zum Unterschied zwischen dem geschriebenen und dem gesprochenen Wort. Im alten Ägypten hätte der Gott der Weisheit dem seinerzeitigen König viele Erfindungen vorgestellt, unter anderem auch die Schrift. Aber gerade diese Erfindung kritisierte der König. Sie fördere die Vergesslichkeit, weil man sich nach dem Aufschreiben nicht mehr der Mühe unterziehe, das Geschriebene im Gedächtnis aufzubewahren.

⁴⁶ Z XX 3

⁴⁷ K VI 18 (andere Übersetzung bei Wilhelm, dort VI 16); Im Text steht „Edler“ statt „Weiser“.

MASS UND MITTE

„Und von Weisheit“, fuhr der König fort, „gibst du deinen Lehrlingen (nur) einen Schein, nicht die Wahrheit: wenn Sie vieles gehört haben ohne Belehrung, werden sie auch viel zu verstehen sich einbilden, da sie doch größtenteils nichts verstehen und schwer zu ertragen sind im Umgang, zu eingebildeten Weisen geworden und nicht zu wirklichen.“⁴⁸

Es komme nicht darauf an, was man verschlinge, sondern was man verdaue, sagte ein griechischer Arzt der Antike.

16.11.2023

Tiefe Einsicht ist nur der Weg zu einer weisen Lebensführung, nicht diese selbst.

In den Yogasutren des **Patañjali**, einer grundlegenden Schrift zum Yoga, heißt es:

„Tiefe Einsicht kann nur Hindernisse beseitigen, die bestimmte Veränderungen blockieren. Ihre Rolle ist nicht mehr als die eines Gärtners, der einen Damm einreißt, damit das Wasser im Feld dorthin strömen kann, wo es gebraucht wird.“⁴⁹

Wissen, Bildung, Kultur sind nur Hilfsmittel zu einem erfüllten, selbstbestimmten, authentischen Leben. Der Lebensvollzug selbst ist etwas anderes, nämlich die ständige Umsetzung der gewonnenen Einsichten im täglichen Leben. Intellektuelle Bildung und Kultur haben, ist eines, sie praktisch leben, d. h. sie konsequent in seinem Wollen, Handeln, Sprechen und Fühlen umsetzen, etwas anderes. Wir müssen unsere Vernunft gebrauchen, um den Weg zu erkennen und zu bahnen. Dann jedoch müssen wir ihn konsequent gehen. Das ist wahre Bildung, nämlich Herzensbildung. Viele Menschen haben mehr Schwierigkeiten mit dieser Herzensbildung als mit dem verstandesmäßigen Erfassen der Grundsätze für ein gelingendes Leben. Sie leben nicht so, wie es ihre Vernunft, ihr Gewissen und ihre tiefsten Bedürfnisse es von ihnen verlangen. Innerer Zwiespalt und seelisches Leiden sind die Folgen.

17.11.2023

Wahre Bildung zeigt sich weder am Wissen noch an der gesellschaftlichen Stellung, sondern am Charakter.

Ein Schüler des **Konfuzius** sagte:

„Wer auf Charakter, Tugend und Weisheit Wert legt, nicht aber auf Äußerlichkeiten, ... von einem solchen Menschen sage ich, dass er Bildung hat ...“⁵⁰

⁴⁸ PlA, Phaidros 275 A; Übersetzung geringfügig geändert.

⁴⁹ Yogasutra 4.3, zitiert nach Desikachar/Krusche, Das verborgene Wissen bei Freud und Patañjali, Stuttgart 2007. S. 186

⁵⁰ KI 7

MASS UND MITTE

Das Problem hoch entwickelter Industrienationen einschließlich der unsrigen ist es, der Anhäufung von positivem Wissen und produktiven Fertigkeiten Vorrang einzuräumen vor der Ausbildung der persönlich-sozialen Kompetenzen eines Menschen. Das kann dazu führen, dass auf äußere Dinge, Verhältnisse, Güter und Symbole ein weitaus größerer Wert gelegt wird als auf den Menschen, seinen inneren Reichtum, seine Haltungen und seine Herzensbildung. Dadurch wird der Mensch in seinem natürlichen Bestreben nach einem glücklichen Leben eher behindert als unterstützt.

18.11.2023

Man kann gebildet sein und stets das Falsche tun, und ungebildet und stets das Richtige.

Das ist der Sinn des folgenden Ausspruchs, der von dem griechischen Philosophen **Demokrit** stammt:

„Viele Menschen haben nichts von Vernunftwahrheiten gelernt und leben trotzdem vernünftig; andere dagegen begehen die schändlichsten Handlungen und führen dabei die schönsten Vernunftwahrheiten im Munde.“⁵¹

Bisweilen herrscht in der Wohnung eines Handwerkers mehr Weisheit als in dem Haus eines Professors, findet man auf dem Land weisere Menschen als in der Großstadt, trifft man bei Naturvölkern auf mehr gelebte Weisheit als in den hochentwickelten Industriestaaten. Der Stand der inneren Bildung eines Menschen entspricht keineswegs immer dem Stand der kulturellen Entwicklung der Gesellschaft, in der er lebt.

19.11.2023

Der Weise ist nicht gelehrt, der Gelehrte ist nicht weise.⁵²

Treffend fasst das Daodejing des **Laotse**, aus dem das Zitat stammt, das Wochenthema zusammen. An anderer Stelle heißt es dort:

„Kommen Klugheit und Wissen auf, so gibt es die großen Lügen.“⁵³

Kultur und Bildung sind ambivalent. Die Geschichte der Menschheit gibt dafür ein eindrückliches, aber immer wieder auch erschreckendes Beispiel und bestätigt es jeden Tag aufs Neue. Die kulturelle Entwicklung steht keineswegs immer für Fortschritt im friedlichen Zusammenleben der Menschen. Der Mensch sollte zwei Schulen durchlaufen: eine für die Allgemeinbildung und die Ausbildung seiner intellektuellen Fähigkeiten, eine andere für die

⁵¹ NV 166

⁵² Ta 81

⁵³ Ta 18

MASS UND MITTE

Seele und die Ausbildung seiner persönlich-sozialen Kompetenzen. Unser Bildungssystem ist sehr stark auf den ersten Aspekt ausgerichtet, während der zweite vernachlässigt wird. Das ist eine bedauerliche Fehlentwicklung. Sie spiegelt ein mangelndes gesellschaftliches Bewusstsein für das wider, worauf es im Leben ankommt.

47. Kalenderwoche: Begierde

20.11.2023

*An alle Begierde soll man die Frage stellen: Was wird mir geschehen, wenn erfüllt wird, was die Begierde sucht, und was, wenn es nicht erfüllt wird?*⁵⁴

Das Zitat stammt von dem griechischen Philosophen **Epikur**. Nach schwerer Kindheit wurde er zu einem Meister der Lebenskunst. Er sprach sich für ein freudvolles Leben aus, aber so, dass die Freude von Dauer ist. Dies führte ihn paradoxerweise zu dem Schluss, dass der Mensch den meisten Begierden besser nicht folgen und eher ein bescheidenes, selbstgenügsames Leben führen solle. Das erhöhe die Lust und Freude am Leben. Zu diesem Ergebnis gelangte er durch eine lebensphilosophische, aufrichtige und gründliche Beantwortung der Frage, die eingangs zitiert wurde. Dabei ging er von der Natur des Menschen aus, deren stärkster Trieb es sei, soweit wie möglich Leiden zu meiden und Freude zu suchen. Die ungesteuerte Befriedigung vieler Begierden führe aber zu mehr Leid als Freude.

21.11.2023

Ledig der Begierden Kette versenkt sich der Weise in den Weltgeist.

Das leicht umformulierte Zitat stammt aus der altindischen **Bhagavadgita** und lautet im Zusammenhang:

(der Gott Krishna spricht zu dem Helden Arjuna)

„... Du musst

Frei von Dünkel, Hang, Betörung,

Ledig der Begierden Kette,

In den Weltgeist sich versenkend,

*Weise gehn zur höchsten Stätte.“*⁵⁵

Anders ausgedrückt: der Weise findet seine höchste Freude und Erfüllung darin („*gehn zur höchsten Stätte*“), genügsam, selbstbeherrscht, klar und bescheiden zu leben und zu meditieren. Dieses Meditieren, das Sich-Versenken in das Wesen der Welt und des Menschen, ist die altindische Art philosophischen Nachsinnens. Wie die Griechen so kommen auch die Inder zu dem Ergebnis, dass wir unser Glück vor allem darin suchen sollten, uns soweit es geht von den

⁵⁴ EG 113,71

⁵⁵ Bh 15,5

MASS UND MITTE

Begierden und Trieben unabhängig zu machen. Wir sollen lernen, mit ihnen auf die beste Weise umzugehen, d. h. sie zu zügeln, zu leiten und zu lenken, so dass sie uns nicht schaden und Leid zufügen. Dies ist aber leider oft der Fall. Um das zu vermeiden, müssen wir lernen, „Herr im eigenen Haus“ zu werden, d. h. autark, selbstmächtig und selbstgenügsam zu leben.

22.11.2023

Der Weise freut sich, wenn er mit sich selbst übereinstimmt, andere, wenn sich ihre Wünsche erfüllen.

So könnte folgende Stelle aus dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ umschrieben werden:

„Der Edle freut sich, seinen Weg (Dao, Tao) zu erlangen; der Gemeine freut sich, seine Wünsche zu erlangen. Wenn man durch den Weg die Wünsche regelt, so herrscht Freude ohne Verwirrung. Wenn man über die Wünsche den Weg vergisst, so herrscht Unklarheit und keine Freude.“⁵⁶

Wichtiger als die Erfüllung der alltäglichen Wünsche und Begierden ist es, dass der Einzelne für sich den rechten Lebensweg (Dao, Tao) findet und beschreitet, wir würden heute sagen: authentisch lebt, seine Bestimmung und den Sinn seines Lebens findet. Dann kommt es nicht darauf an, ob sich auf Äußeres gerichtete Wünsche erfüllen oder nicht. Das übergeordnete Ziel, sein Leben selbstverantwortlich zu führen wie es dem eigenen Naturell und Wesen entspricht, ist erreicht. Man ordnet seine Wünsche diesem Ziel unter. Das führt zu nachhaltigem Glück und Zufriedenheit („*Freude ohne Verwirrung*“). Der umgekehrte Weg aber verfehlt das Glück und verliert sich in Ersatzbefriedigungen, weil man das, wonach man sich eigentlich sehnt, nämlich ein authentisches, glückliches, sinnerfülltes Leben zu führen, nicht findet.

23.11.2023

Man soll der Natur keine Gewalt antun, sondern sie überreden.

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Epikur**. Es heißt weiter:

„Wir werden die notwendigen Begierden überreden, indem wir sie erfüllen, die bloß natürlichen, indem wir sie gewähren lassen, vorausgesetzt, dass sie nicht schaden, die schädlichen aber, indem wir sie scharf anfahren.“⁵⁷

Die hier vorgenommene Einteilung der Begierden (Triebe, Bedürfnisse) in (lebens-)notwendige, bloß natürliche (ihre Befriedigung ist nicht lebensnotwendig; sie können unschädliche oder schädliche Folgen haben) und schädliche (ihnen nachzugeben hat schädliche Folgen) wurde in der Folge viel diskutiert. Für eine gelingende Lebensführung ist es von entscheidender Bedeutung, das Wesen, die Wichtigkeit und die Folgen unserer Bedürfnisse/Begierden möglichst

⁵⁶ BR 96

⁵⁷ EG 107

MASS UND MITTE

klar zu erkennen und unser Denken, Wollen, Handeln und Fühlen daran auszurichten, was uns nachhaltig guttut. Aber welche Begierden sich auch immer melden, sie sind ein Teil von uns. Wir sollen sie nicht wegleugnen oder verdrängen, sondern mit ihnen einsichts- und verständnisvoll umgehen, sie aber auch zügeln oder gänzlich zurückweisen, wenn wir erkennen, dass ihre Befriedigung mehr Leid als Freude bringt.

24.11.2023

Denn die Begierde ist die Wurzel des Leidens.

Das ist eine der grundlegenden Einsichten **Gautamas** (Buddhas), die zu einem Eckfeiler der buddhistischen Philosophie wurde. Im Zusammenhang lautet das Zitat:

„Jegliches Leid, was entstanden ist und sich erhebt, hat allein im Begehren seine Wurzel und findet im Verlangen seine Begründung. Denn die Begierde ist die Wurzel des Leidens.“⁵⁸

Dass die Verfolgung und Befriedigung von Begierden ihren Preis hat, wurde im gesamten antiken Weisheitsdenken wahrgenommen. Die naheliegende, wenn auch nicht zwingende Schlussfolgerung, sich radikal von den Begierden abzuwenden, wurde jedoch vor allem im altindischen Denken und im Buddhismus gezogen. In den übrigen Weisheitstraditionen war man der Auffassung, dass es auf den richtigen Umgang mit den Begierden ankomme. Wer Maß und Mitte wahre, könne vielleicht kein vollkommen leidfreies, gleichwohl aber glückliches Leben führen.

25.11.2023

Der Weise begehrt nicht etwas, dessen Erreichen nicht in seiner Macht liegt.

Der Ausspruch stammt von dem chinesischen Philosophen **Xunzi** (Hsün Dse 3. Jh. v. Chr.). Der Gedanke findet sich auch in der stoischen Philosophie. Weisheit ist universal. Das Zitat lautet vollständig:

„Der edle Mensch führt gewissenhaft aus, was in seiner Macht steht. Und er neidet und begehrt nicht, was in der Macht des Himmels steht (Schicksal). Der Niedriggesinnte vernachlässigt, was in seiner Macht steht; aber er neidet und begehrt, was in der Macht des Himmels steht.“⁵⁹

Es trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei, unsere auf Äußeres gerichteten Wünsche zu relativieren, indem wir uns sagen, dass unser Glück nicht von deren Erfüllung abhängt. Dieses hängt vielmehr davon ab, dass wir unser Seelenleben in Ordnung bringen, dass wir innere Werte wie Ausgeglichenheit, Authentizität, Unabhängigkeit, innere Ruhe, Mitgefühl, Zugewandtheit etc. stärken und umsetzen, unabhängig von den äußeren Ergebnissen unseres Handels. Dass wir

⁵⁸ B 36

⁵⁹ Sch 233

MASS UND MITTE

unser Leben authentisch leben erfüllt uns und macht uns zufrieden. Xunzi zeigt hier eine große Nähe zur stoischen Philosophie, die er aber gewiss nicht kannte. Die Stoiker empfahlen, zwischen dem zu unterscheiden, was in unserer Macht liegt und was nicht. Um Letzteres solle man sich nicht kümmern, sondern es der Vorsehung bzw. dem Schicksal überlassen.

26.11.2023

Ich habe genug gelebt. Mein Hunger ist gestillt. Ich sehe dem Tode ruhig entgegen.

Der Ausspruch stammt aus einem Brief des römischen Philosophen **Seneca** und lautet im Zusammenhang:

„Wir müssen uns eher auf den Tod als auf das Leben vorbereiten. Das Leben erfordert keine sonderliche Fürsorge, aber wir haschen mit Begierde nach Mitteln für dasselbe. Es ist uns, als fehle uns etwas, und so wird es immer sein. Das Gefühl, genug gelebt zu haben, ist nicht eine Frucht der Jahre und Tage, sondern der Seelenverfassung. Ich, lieber Lucilius, habe genug gelebt. Mein Hunger ist gestillt. Ich sehe dem Tode ruhig entgegen.“⁶⁰

Wir können Seneca glauben, denn wie kaum ein anderer hat er alle Höhen und Tiefen menschlichen Daseins durchlebt. Aber er führt diese ruhige, erfüllte „Seelenverfassung“, die Selbstgenügsamkeit, nicht auf diese Erfahrungen zurück, sondern auf die Einsicht (Weisheit), zu der er durch lebenslange Studien und Übung gelangt ist. Das Zitat klingt pessimistischer als es gemeint ist. Seneca will sagen, dass der Weise nicht mehr von Begierden beherrscht wird, sondern mit sich und dem, was das Leben gibt, sein Genügen gefunden hat. Er mag Wünsche haben, aber sein Glück und Wohlbefinden, seine heitere Gelassenheit, seine innere Geborgenheit sind nicht von deren Erfüllung abhängig. Die innere „Vorbereitung auf den Tod“ hielt Seneca für das beste Mittel, das zu genießen, was das Leben ihm schenkt, solange er noch lebt.

48. Kalenderwoche: Das Unbewusste

27.11.2023

Leidvolle Spannungen entstehen durch unbewusste Eindrücke.

Das war die Meinung **Patañjalis**, dem Autor der Yogasutren, des grundlegenden Textes für alle Richtungen des Yoga:

„Die leidvollen Spannungen sind mithilfe der Gegenströmung („Schwimmen gegen die Strömung“) aufzugeben, da sie sehr subtil (unbewusst) sind. Aufgrund der Leiden, die durch die Veränderung, Bedrückung und die unbewussten Eindrücke entstehen, und weil die Bewegungen der Kräfte der Natur sich gegenseitig stören, erkennen die unterscheidenden Weisen, dass alles Leid ist.“⁶¹

⁶⁰ S III 220 f Brief 61

⁶¹ Pa II, 10,15

MASS UND MITTE

Auch die Antike in Orient und Okzident kannte das Unbewusste und dessen „subtilen“ Einfluss auf unser Denken, Wollen und Handeln, damit zugleich auf unser Wohlbefinden. Tiefgründig ist der letzte Satz des Zitats. Es sind die gegenläufigen Seelenkräfte in uns und die dadurch ausgelösten Spannungen, die uns das Leben bisweilen schwer und leidvoll machen. Patañjali stimmt mit Buddhas erster der „vier edlen Wahrheiten“ überein, wonach Leben leiden ist, vielfach verursacht durch unbewusste Denk-, Wollens- und Handlungsmuster. Unser alltägliches Leben wird mehr von diesen Mustern gelenkt als durch unsere Vernunft. Das „Schwimmen gegen die Strömung“ meint einen Übungsprozess, bei dem wir vorhandene schädliche Muster durch nährnde und wohltuende Muster ersetzen.

28.11.2023

Es gibt gewisse Gedanken, die stärker sind als wir.

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Philolaos** von Kroton:

„ ... Daher sind auch gewisse Vorstellungen und Leidenschaften nicht in unserer Gewalt und ebenso wenig (gewisse) Handlungen, die wir infolge solcher Vorstellungen und Gedanken begehen, sondern, wie Philolaos sagte, ‚es gibt gewisse Gedanken, die stärker sind als wir‘.“⁶²

Hier dürfte das Unbewusste gemeint sein, denn wenn Vorstellungen und Gedanken bewusst sind, dann können wir sie auch ändern, krankhafte Zwangsvorstellungen vielleicht ausgenommen. Es war eine der Grundannahmen der Stoa, dass wir in dem Gebrauch unserer Vorstellungen und unseres Denkens frei sind. Das Wissen, dass es Unbewusstes gibt, und das Bestreben, dieses bewusst zu machen, um „Herr im eigenen Haus“ zu werden und das eigene Leben bewusst zu gestalten, ist schon in der sokratischen Forderung „*Erkenne dich selbst!*“ enthalten: Wir sollen in unserem Seelenleben jene Muster, Anlagen und Bestrebungen erkennen, die wir bisher nicht wahrgenommen haben. Zu dem Zitat bleibt zu bemerken, dass Philolaos ein Pythagoreer war. Die Pythagoreer lebten ursprünglich in einer griechischen Siedlung in Unteritalien (wo auch Kroton lag, heute Croton) und bildeten eine philosophische Schule, der der Arzt Alkmaion zugerechnet wird. Dieser Alkmaion, der ebenfalls aus Kroton stammte, galt als bedeutender Kenner der Seele.⁶³

29.11.2023

Kehre zurück ins Unbewußte: dann kehren alle Wesen zurück zu ihrer Wurzel.

Das Zitat stammt von dem chinesischen Philosophen **Zhuangzi** und lautet im Zusammenhang:

„Ach, wenn dein Herz fest ist, dann magst du untätig weilen beim Nicht-Handeln, und alle Dinge

⁶² C 484 (Aristoteles)

⁶³ C 105

MASS UND MITTE

wandeln sich selber. Lass fahren deinen Leib; spei aus deine Sinneseindrücke; werde gleichgültig und vergiss die Außenwelt; komm in Übereinstimmung mit dem Uranfang; löse dein Herz; entlass deinen Geist; kehre zurück ins Unbewusste: dann kehren alle Wesen zurück zu ihrer Wurzel.“⁶⁴

Ziel dieser Richtung der chinesischen Philosophie, des Daoismus, war die Rückkehr zu „ursprünglichen“, „natürlichen“ Seinsweisen. Sie werden hier in mystifizierenden Formulierungen mit der Ausschaltung des Bewusstseins und der Rückkehr ins „Unbewusste“ gleichgesetzt. Auffallend sind die Parallelen zu altindischen Meditations- und Erleuchtungsgedanken. Wenn man das Extreme des Ausspruchs wegnimmt, so bleibt die Forderung, einfach zu werden und einen Zustand zu erreichen, in dem man instinktiv und ohne viel Nachdenken das „Richtige“ tut. Dann hat der Mensch gelernt, unmittelbar aus seiner Mitte heraus zu handeln und zu leben. Das war das Persönlichkeitsideal vieler Weisheitslehren, die das Ziel verfolgten, philosophisch-praktische Einsichten zu verinnerlichen und zu einem Teil der körperlich-seelischen Ganzheit zu machen. Das Wissen muss in „Fleisch und Blut“ übergehen, damit es auch gelebt wird.

30.11.2023

Gewachsene Weisheit kommt von innen und ist fest verwurzelt im Unbewussten.

So könnte der Sinn folgender Stelle aus den Yogasutren des **Patañjali** verstanden werden:

„Erfahrung in dem Zustand der von der Erwägung freien Betrachtung führt zur inneren Abgeklärtheit.

Dort findet man Weisheit, die der ewigen Ordnung voll ist.

Diese Weisheit unterscheidet sich von der Intelligenz der Worte und Schlussfolgerungen, denn sie hat eine besondere Bedeutung.

Die aus dieser Weisheit entsprungenen (unterbewussten) Eindrücke verdrängen die anderen (unterbewussten) Eindrücke.“⁶⁵

Eine „von der Erwägung freie Betrachtung“ ist eine solche, die ohne persönliche Wertungen, Vorlieben oder Abneigungen versucht, die Sache selbst sich zeigen zu lassen. „Der ewigen Ordnung voll“ bedeutet, dass diese Weisheit unabhängig von Zeit und Ort Gültigkeit beansprucht. „Von der Intelligenz der Worte und Schlussfolgerungen“ unterschieden ist diese Weisheit, weil sie nicht nur intellektuell, diskursiv, vernunftgemäß ist, sondern auch „emotionale Intelligenz“ und Spiritualität miteinschließt. Sie wirkt körperlich und reicht hinab bis ins Unbewusste, wo sie andere unbewusste Eindrücke „verdrängt“, d.h. auflöst.

01.12.2023

Das meiste, was mit uns geschieht, nehmen wir nicht wahr.

⁶⁴ Z XI 4

⁶⁵ Pa I 47-50

MASS UND MITTE

Das war die Meinung **Platons**, wenn er in einem seiner Dialoge seinen Lehrer Sokrates zu dessen Gesprächspartner sagen lässt:

„Du aber antworte mir: nimmt denn ein lebendes Wesen alles, was an ihm vorgeht, auch wahr und merken wir es auch, wenn wir wachsen oder sonst etwas Derartiges durchmachen? Oder ist nicht gerade das Gegenteil der Fall? (Protarchos:) Offenbar ganz das Gegenteil. Denn fast alle derartigen Vorgänge entziehen sich unserer Wahrnehmung.“⁶⁶

Gewiss hatte Platon hier nicht nur Wachstums- oder andere vegetative Prozesse im Auge, sondern auch das Wirken des Unbewussten. Gleichmaßen dürfte die von Sokrates häufig geäußerte Forderung „*Erkenne dich selbst!*“ (auch) auf die Erhellung unbewusster Seeleninhalte abzielen. Aristoteles spricht von „*irrationalen Seelenelementen*“, auf die die Vernunft keinen direkten Einfluss hat, wie das etwa bei unbewussten Denk- und Verhaltensmustern der Fall ist. Gleichwohl können wir auf sie einwirken, sie verändern und umgestalten, indem wir uns ein anderes Denken oder Verhalten angewöhnen. Dies geschieht nach Aristoteles durch ein vernunftgesteuertes „*gleichförmiges, häufiges Bewegtwerden*“, also durch bewusste Eingewöhnung einer anderen Verhaltens- oder Denkweise. Dadurch schaffen wir uns eine „*zweite Natur*“. Demnach war den alten Griechen bei aller Vernunftgläubigkeit ihrer Philosophie die Macht des Unbewussten durchaus bekannt, vor allem auch, wie wir uns von dieser Macht befreien und darauf Einfluss nehmen können.

02.12.2023

Das Unbewusste ist die große Wurzel aller Wesen, die Harmonie ist der zum Ziel führende Weg.

Das scheint der Sinn folgender Stelle im chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji) zu sein:

„Der Zustand, da Hoffnung und Zorn, Trauer und Freude sich noch nicht regen, heißt die Mitte. Der Zustand, da sie sich äußern, aber in allem den rechten Rhythmus treffen, heißt Harmonie. Die Mitte ist die große Wurzel aller Wesen auf Erden, die Harmonie ist der zum Ziel führende Weg auf Erden. Bewirke Harmonie der Mitte, und Himmel und Erde kommen an ihren rechten Platz, und alle Dinge gedeihen.“⁶⁷

Der Übersetzer Richard Wilhelm meint in seiner Anmerkung, dass mit der „Mitte“ „*das Zentrum des Wesens, das Unbewusste (gemeint ist). Das Bewusstsein wird wach an den sich regenden Gefühlen, die es in Bewegung bringen; aber solange die Gefühle harmonisch sind, ist die Bewegung des Bewusstseins eine rhythmische, so dass das Zentrum nicht gestört wird.*“ Wer aus seiner Mitte heraus lebt und seine Seelenkräfte und Anlagen harmonisch entfaltet, der lebt entsprechend seiner Bestimmung und ist auf dem „*rechten Weg*“ (Dao/Tao). Er lebt authentisch und wahrhaftig. Dann sind Yin und Yang im Gleichgewicht und alles gedeiht gemäß seiner natürlichen Bestimmung („*Himmel und Erde*

⁶⁶ PIA Philebos 43

⁶⁷ BR 32 f

MASS UND MITTE

kommen an ihren rechten Platz, und alle Dinge gedeihen“).

03.12.2023

Das Unbewusste kann auch eine große Kraft sein, die es zu bewahren gilt.

Das ist der Sinn folgender Parabel des chinesischen Philosophen **Zhuangzi**:

„Der Herr des Südmeeres war der Schillernde; der Herr des Nordmeeres war der Zufahrende; der Herr der Mitte war der Unbewusste. Der Schillernde und der Zufahrende trafen sich häufig im Lande des Unbewussten, und der Unbewusste begegnete ihnen stets freundlich. Der Schillernde und der Zufahrende überlegten nun, wie sie des Unbewussten Güte vergelten könnten. Sie sprachen: ‚Die Menschen alle haben sieben Öffnungen zum Sehen, Hören, Essen und Atmen, nur er hat keine. Wir wollen versuchen, sie ihm zu bohren.‘ So bohrten sie ihm jeden Tag eine Öffnung. Am siebenten Tage, da war der Unbewusste tot.“⁶⁸

Eine bemerkenswerte Stelle, in der sich Zhuangzi - wie häufig - in sehr eindringlichen Bildern ausdrückt. Für wen oder was der „Schillernde“ und der „Zufahrende“ stehen, kann offenbleiben. Das Unbewusste jedenfalls bildet die Mitte. Das ist positiv zu verstehen, denn die Daoisten, denen Zhuangzi zuzurechnen ist, waren skeptisch gegenüber einer alles berechnenden und gestaltenden Vernunft. Sie suchten das Intuitive, Ursprüngliche, Unverstellte im Menschen, und die harmonische Einfügung des menschlichen Lebens in den natürlichen Fluss des Lebens. Der Übersetzer nennt es das „Unbewusste“. In der inneren Einheit mit dem Rhythmus der kosmisch-natürlichen Gesetzmäßigkeit (Yin und Yang – kosmisches Dao) vollende der Mensch seine Bestimmung (individuelles Dao). Eine alles analysierende, auflösende und durchdringende Rationalität dagegen zerstöre das Leben. So sollten wir auch in unserem Leben uns davor hüten, alles durchzuplanen und durchzurationalisieren und der Intuition, dem Spielerischen, der Improvisation Raum geben.

49. Kalenderwoche: Handle jetzt!

04.12.2023

Wer Wichtiges vor sich herschiebt, der kommt in Schwierigkeiten.

Das ist der Sinn des folgenden Ausspruchs des frühen griechischen Dichters **Hesiod** (ca. 700 v. Chr.). Wir haben ihm einen Großteil unserer Kenntnis der griechischen Mythologie zu verdanken:

⁶⁸ Z VII 7; Ü. Mair: schreibt „Wonton“ für das „Unbewusste“ und erläutert, dass dieses Wort, ursprünglich eine einfache Suppe, eine Metapher für Chaos ist, das herrschte, bevor menschliches Bewusstsein und Denken entstand.

MASS UND MITTE

*„Schiebe auch nichts hinaus auf übermorgen und morgen ...
Wer die Geschäfte vertagt, wird immer mit Ungemach ringen.“⁶⁹*

Manche späteren Philosophen haben bei ihren Zeitgenossen dasselbe Phänomen feststellen können. Einer von ihnen, Epikur, sagte einmal, bei den meisten Menschen gehe das ganze Leben mit Aufschieben dahin. Es ist Trägheit, die uns dazu verführt, Schwieriges und Anstrengendes auf später zu verschieben. Leider führt das nur dazu, dass unser Gemüt länger mit einer unerledigten Aufgabe belastet wird.

05.12.2023

Einige rüsten sich ihr ganzes Leben hindurch fürs Leben ...

Und weiter heißt es bei diesem Ausspruch **Epikurs**:

„ ... und bemerken nicht, dass uns allen das tödliche Gift der Geburt beigeschüttet worden ist.“⁷⁰

Mit dem „tödlichen Gift der Geburt“ ist der Tod gemeint. Mit anderen Worten: Einige Menschen leben statt im Hier und Jetzt vorwiegend in ihren Wünschen und Zielen, sind also auf die Zukunft gerichtet und vergessen dabei, dass ihr Leben endlich ist und nur im jetzigen Augenblick stattfindet. Daher sollte man das Wichtige zuerst tun, so dass man, wie Seneca sagte, sein Leben frühzeitig „vollende“ und das Gefühl habe, alles umgesetzt zu haben, was einem tiefen Bedürfnis entsprach. Das Leben ist erfüllt. Was noch kommt, sind wunderbare Zugaben.

06.12.2023

Wie du gelebt haben möchtest, wenn du schon abgeschrieben (tot) wärest, so kannst du schon hier auf Erden leben.⁷¹

Das Zitat stammt von dem römischen Philosophenkaiser **Mark Aurel**. Zur Überwindung der Ängste als dem größten Feind für das Wohlbefinden eines Menschen empfahl die Antike, „sich im Sterben zu üben“, sich den Tod als etwas ganz Natürliches „zum Freund zu machen“. Heidegger nennt es später „Vorlaufen in den Tod“. Dann verschwinde die Angst vor dem Tod und mit ihr viele andere Ängste. Mark Aurel hebt einen nicht unwichtigen Nebeneffekt hervor: Angesichts der unausweichlichen Endlichkeit des eigenen Lebens ist man nach einer solchen Übung weniger geneigt, Wichtiges im Leben aufzuschieben.

07.12.2023

Und unterdessen vergeht die Zeit, die ihnen noch bleibt.

⁶⁹ Hesiod, Werke und Tage, 410 ff

⁷⁰ EG 108 (30)

⁷¹ M 5,29

MASS UND MITTE

Von dem griechischen Philosophen **Antiphon** von Athen ist der Ausspruch überliefert:

„Es gibt Leute, die leben nicht ihr gegenwärtiges Leben, sondern sind mit großem Eifer geschäftig, als ob sie noch ein zweites Leben zu leben hätten, nicht aber das gegenwärtige; und unterdessen vergeht die Zeit, die ihnen noch bleibt.“⁷²

Antiphon will sagen, man solle die wesentlichen Dinge des Lebens nicht aufschieben und das Hier und Jetzt genießen. Wer ständig mit seinen Gedanken in Zukunftsplänen verwoben ist, der verpasst sein Leben. Am Ende geht es ungelebt vorbei.

08.12.2023

Unser Streben muss darauf gerichtet sein, genug gelebt zu haben.

„ ... Dieses Glaubens ist niemand, der eben gerade erst zu leben beginnt. Glaube nicht, dass deren nur wenige seien: es sind nahezu alle. Manche fingen erst dann damit an, wenn sie aufhören mussten. Wenn dir das wunderbar vorkommt, so will ich noch etwas Wunderlicheres hinzufügen: manche haben zu leben schon aufgehört, ehe sie anfangen.“⁷³

Diese bemerkenswerten Sätze stammen von **Seneca**. Man sollte sich für sein Leben Ziele setzen, die man erreichen und vollenden kann, und frühzeitig mit der Umsetzung beginnen. Dann ist die Chance groß, eines Tages sagen zu können: Ich habe in diesem Leben vollbracht, was ich mir vorgenommen habe; was jetzt noch kommt, ist die Zugabe.

09.12.2023

Das Leben geht mit Aufschieben dahin, und jeder von uns stirbt, ohne Muße gefunden zu haben.

Das Zitat stammt von **Epikur**. Vorher sagt er noch:

„Du bist nicht Herr des morgigen Tages, aber verschiebst immerzu das Erfreuende.“⁷⁴

Im Weisheitsdenken der Antike finden wir immer wieder die Aufforderung, das Wichtigste im Leben nicht hinauszuschieben, sondern sogleich damit anzufangen. Das bedeutet auch, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, körperlich und geistig präsent zu sein, sich nicht von Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft ablenken zu lassen von dem, was der gegenwärtige Augenblick von uns fordert, welche Chancen er bietet, welche Freuden und Schönheiten er für uns bereithält oder welche Herausforderungen er stellt. Wir wissen nicht,

⁷² NV 213

⁷³ S III 85 ep 23; Übersetzung geringfügig geändert

⁷⁴ EG 106, Formulierung leicht geändert

MASS UND MITTE

wann unser Leben endet. Deshalb sollten wir Wesentliches nicht aufschieben, sondern es sofort anpacken. Zeit dafür ist immer da. Die Zeit ist eine Funktion des Entschlusses: Wir bestimmen, für was wir uns wann Zeit nehmen und für was nicht.

10.12.2023

Denn wir haben immer alles, was uns nottut, auf die Zukunft verschoben.

Der Ausspruch stammt von **Seneca** und lautet im Zusammenhang:

„Nehme den ersten besten her, sei es Jüngling, Greis oder Mann. Alle wirst du gleich erfüllt finden von Todesfurcht wie von Unkunde des Lebens. Keiner hat etwas wirklich schon hinter sich, denn wir haben immer alles, was uns nottut, auf die Zukunft verschoben.“⁷⁵

Es ist nach Seneca die Angst und die „Unkunde des Lebens“, mit anderen Worten mangelnde Weisheit und Einsicht in die Gesetze des Lebens und der eigenen Psyche, die uns daran hindern, sofort mit dem zu beginnen, was wir aus innere Veranlagung tun müssen und was uns nachhaltig guttut.

50. Kalenderwoche: Beharrlichkeit

11.12.2023

Die Dauer ist die Art des Weisen.⁷⁶

Wie man seinen Körper durch kontinuierlichen Sport und regelmäßige Bewegung in eine gute Verfassung bringt, so ist auch für die Gesundheit des Seelenlebens vor allem eines wichtig: Beharrlichkeit. Wenn wir nicht immer wieder in unseren Seelengärten gehen, Unkraut jäten und schöne Blumen pflanzen und pflegen, wenn wir uns nicht stets im richtigen Denken, Werten, Wollen und Verhalten einüben und dadurch unsere innere Haltungen stärken, dann kommt es irgendwann zu seelischem Leid. Eine philosophisch geleitete Persönlichkeitsentwicklung hin zu einer weisen Lebensführung, die uns Erfüllung und nachhaltiges Wohlbefinden verschafft, ist eine *Haltung* und *Lebensform*. Es ist ein lebenslanges Lernen. Der Weg endet erst, wenn unser Leben endet. „Greis schon bin ich und lerne immer noch dazu“, sagte Solon, einer der „Sieben Weisen“. Das einleitende Zitat stammt aus einem antiken Kommentar zum „**Buch der Wandlungen**“ (Yijing, I Ging), dem ältesten chinesischen Weisheitstext.

12.12.2023

Derjenige aber, der echt zu werden sucht, wählt das Gute aus und hält beharrlich fest daran.

⁷⁵ S III 81 ep 22

⁷⁶ IG 265 f mit Erläuterungen

MASS UND MITTE

Das Zitat stammt aus dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji, Li Gi) und lautet im Zusammenhang:

„Echtheit ist der Weg des Himmels. Echt zu werden ist der Weg des Menschen. Der echte Mensch trifft ohne Anstrengung das Rechte Maß, findet ohne Nachdenken, was er sucht, und da er mühelos den Rechten Weg erreicht, gilt er als Weiser. Derjenige aber, der echt zu werden sucht, wählt aus das Gute und hält beharrlich fest daran.“⁷⁷

„Echt“ bedeutet hier „weise“, „authentisch“, „wahrhaftig“, „rechtschaffen“ und bezeichnet denjenigen, der den „Rechten Weg“ gefunden hat. Dieser ist nach chinesischer Auffassung vorgezeichnet durch die kosmischen Gesetze und das Wirken der Natur („Weg des Himmels“, Dao/Tao). Er zielt auf harmonische Erhaltung und Entfaltung des Lebens im Kräftespiel von Yin und Yang. Hat der Mensch den „Rechten Weg“ gefunden und innerlich die richtigen Haltungen angenommen, dann hält er daran fest und trifft spontan und ohne nachzudenken stets die richtigen Entscheidungen.

13.12.2023

Der Weise erreicht seine Ziele durch Konsequenz und Wiederholung.

Das ist der Sinn folgender Stelle aus dem „**Buch der Wandlungen**“ (Yijing, I Ging):

*„Das Wasser fließt ununterbrochen und kommt ans Ziel:
das Bild des wiederholten Abgründigen.
So wandelt der Weise in dauernder Tugend
und übt das Geschäft des Lehrens.“*

Der Übersetzer Richard Wilhelm erläutert:

„Das Wasser erreicht sein Ziel durch ununterbrochenes Fließen. Es füllt jede Vertiefung aus, ehe es weiterfließt. So macht es der Weise. Er legt Wert darauf, daß das Gute (Weise) zur festen Charaktereigenschaft wird, nicht zufällig und vereinzelt bleibt. Auch bei der Belehrung anderer kommt alles auf die Konsequenz an. Denn nur durch Wiederholung wird der Stoff zum Eigentum des Lernenden.“⁷⁸

Hier wird der Grund genannt, warum wir häufig etwas wissen und es doch nicht tun. Wir verinnerlichen das Erkannte nicht und machen es nicht zu einer „festen Charaktereigenschaft“ und verinnerlichten Gewohnheit. Es fehlt an der Beharrlichkeit beim Einüben einer wohltuenden Verhaltens- oder Denkgewohnheit. Die Trägheit muss man mit einem „üben! üben! üben!“ überwinden. So kann man alles erreichen und das Leben führen, das man führen möchte.

⁷⁷ Sch 337

⁷⁸ IG 119; statt „Weiser“ steht im Text „Edler“

MASS UND MITTE

14.12.2023

Suche nie, etwas rasch zu erreichen.

Ein hoher Beamter fragte **Konfuzius**, wie er regieren solle. Der Meister sprach:

„Suche nie, etwas rasch zu erreichen. Schau nicht auf kleine Vorteile. Wer rasch zu erreichen sucht, erreicht nichts. Wer auf kleine Vorteile schaut, vollbringt keine großen Taten.“⁷⁹

Weisheit bedeutet auch, stets an das Ganze zu denken, das Übergeordnete, das Wesentliche und das Nachhaltige. *„Siehe auf das Ende“*, sagte Solon, einer der „Sieben Weisen“ aus dem alten Griechenland. Ein grundlegendes Merkmal weiser Lebensführung ist es, sich durch die Zufälligkeiten des Alltags nicht von der großen Linie seines Leben, von den leitenden Werten und Vorstellungen abbringen zu lassen, seinen Weg beharrlich zu gehen und sein wichtigstes Ziel, ein gelingendes Leben, nie aus den Augen zu verlieren.

15.12.2023

Fördernd ist Beharrlichkeit.

Im „**Buch der Wandlungen**“ (I Ging, Yijing) heißt es zum Zeichen „Hong“ (Die Dauer):

„Fördernd ist Beharrlichkeit.

Fördernd ist, zu haben, wohin man gehe.

Donner und Wind: das Bild der Dauer.

So steht der Weise fest und wandelt seine Richtung nicht.“⁸⁰

Der Übersetzer Richard Wilhelm weist ergänzend auf Folgendes hin:

„So beruht die Selbständigkeit des Weisen auch nicht darin, daß er starr und unbeweglich ist. Er geht immer mit der Zeit und wandelt sich mit ihr. Das Dauernde ist die feste Richtung, das innere Gesetz seines Wesens, das alle seine Handlungen bestimmt.“⁸¹

Es ist ein Wesenszug der altchinesischen Weisheit, bei aller Beharrlichkeit im Festhalten am Lebensweg und der eigenen Bestimmung stets weich und flexibel im Einzelnen und Unwesentlichen zu bleiben. Weisheit – so heißt es an anderer Stelle – ist wie Wasser, das den Berg herunterfließt, es kommt überall hin. Oder wie Laotse schreibt: Das Weiche, Geschmeidige, Weibliche siegt immer über das Harte, Starre, Männliche.

⁷⁹ K XIII 17

⁸⁰ IG 128 f; statt „Weiser“ steht im Text „Edler“

⁸¹ IG 129

MASS UND MITTE

16.12.2023

*Der Weise geht unbeirrbar den rechten Weg; er ist aber nicht stur.*⁸²

Das Zitat stammt von **Konfuzius**. In mehreren Aussprüchen, die uns überliefert sind, betont er, dass der Weise nicht hartnäckig und unflexibel ist, sondern weich und geschmeidig. Der Grund dafür ist, dass Weisheit sich nicht in Maximen erschöpft, sondern erst durch ein jeweils angemessenes Handeln in der konkreten Situation verwirklicht wird. Keine Situation gleicht der anderen. Was unter den einen Umständen richtig ist, kann unter anderen Umständen falsch sein. „Absolutheit“ und „Unbedingtheit“ sind dem Weisheitsdenken fremd. Seine Umsetzung folgt dem Regel-Ausnahme-Prinzip, wobei die „Ausnahme“ ein Zurücktreten einer Weisheitsregel zugunsten einer anderen ist. *„Aber das Regelmäßige hat zu seiner Wurzel die Anpassungsfähigkeit“*⁸³, sagt Menzius, einer der bedeutendsten Nachfolger des Konfuzius. Um dies auszudrücken benutzten die Chinesen das Bild des Wassers: *„Das Wasser fließt so glatt dahin, und doch hat es unermessliche Tiefen: Darin gleicht es der Weisheit.“*⁸⁴ (Liji, Buch der Riten, Sitten und Gebräuche)

17.12.2023

Man dringt empor auf Stufen.

Im **„Buch der Wandlungen“** (Yijing, I Ging) heißt es zum Zeichen „Schong“ (Das Empordringen):

„Beharrlichkeit bringt Heil. Man dringt empor auf Stufen.“ Der Übersetzer (Richard Wilhelm) kommentiert: *„Wenn man immer weiter vorankommt, so ist es wichtig, dass man sich am Erfolg nicht berauscht. Man muss gerade bei großem Erfolg dauernd nüchtern bleiben, keine Stufen überspringen wollen, sondern langsam, wie zögernd, Schritt für Schritt weitergehen. Nur dieser ruhige, stetige Fortschritt, der nichts überstürzt, führt zum Ziel.“*⁸⁵

Beharrlichkeit als Qualität eines gelingenden Lebens bedeutet ruhiges, besonnenes, aber unbeirrtes Voranschreiten bei dem, was man für richtig und wichtig hält und was man sich deshalb fest vorgenommen hat.

51. Kalenderwoche: Altes Testament

18.12.2023

Nimm dir meine Lehren zu Herzen! Schön ist es, wenn du sie in deinem Innern bewahrst.

⁸² K XV 37; statt „Weiser“ steht im Text „Edler“

⁸³ Mong IV B 26 (92 f)

⁸⁴ BR 205

⁸⁵ IG 175

MASS UND MITTE

In dem Buch der Sprichwörter im **Alten Testament** heißt es:

„Worte von Weisen:

Neige mir dein Ohr zu, und höre auf meine Worte,

nimm dir meine Lehren zu Herzen!

Schön ist es, wenn du sie in deinem Innern bewahrst;

sie mögen fest wie ein Zeltpflock auf deinen Lippen haften.“⁸⁶

Die Weisheit genoss in allen Völkern des Altertums hohes Ansehen. Viele Weisheiten finden wir auch in religiösen Texten wie hier im Alten Testament. Sie waren Erfahrungswissen, das über Jahrhunderte gesammelt und mündlich von Generation an Generation weitergegeben wurde. Im Zitat wird der Aspekt betont, dass das bloße Hören und Erkennen einer Weisheit nicht ausreicht, um gelebt und im Alltag umgesetzt zu werden. Solange das Wissen nur im Kopf ist, entfaltet sie keine Wirkung und ist wertlos. Wir müssen uns Weisheiten „zu Herzen nehmen“ und „im Innern bewahren“. Sie müssen unsere Gefühle, Denk-, Wollens- und Verhaltensmuster prägen, so dass wir dieses praktische Wissen spontan und unmittelbar anwenden können, wenn eine Situation dies erfordert. Die Weisheiten müssen präsent und zur Hand sein, wenn wir sie brauchen. Das erfordert Übung und Eingewöhnung. In dem Wort „schön“ klingt die altgriechische Auffassung an, dass eine gute, weise Seele auch eine schöne Seele ist. Sie ist wohlgeordnet, in Harmonie mit sich und der Welt und strahlt diese Stimmigkeit als innere Ruhe und Ausgeglichenheit in der gesamten Körpersprache und Mimik eines weisen Menschen aus.

19.12.2023

Ehe der Streit losbricht, lass ab!

In dem Buch der Sprichwörter im **Alten Testament** heißt es:

„Der Anfang eines Streits entfesselt eine Wasserflut,

drum halt ein, ehe der Zank ausbricht.“⁸⁷

Der Weise kennt keinen Streit, sagt Konfuzius. Wir finden diese Weisheit in allen Kulturen des Altertums. Gemeint ist nicht, dass der Weise Konflikten und Auseinandersetzungen aus dem Wege geht. Im Gegenteil: Er tritt überall für seine Überzeugung ein und lässt auch dann nicht ab von ihr, wenn er dafür Nachteile in Kauf nehmen muss. Aber er wird die Auseinandersetzung nicht feindlich, aggressiv oder persönlich führen. Er weiß zu trennen zwischen dem Verhalten oder den Worten des anderen und dem Menschen, der dahintersteht. Als Mensch wird er den anderen stets respektieren, achten und mit Wohlwollen als Teil der „großen Familie“ ansehen, die die Menschheit bildet. Er wird den Menschen als solchen nicht bewerten und nicht

⁸⁶ Prov. 22, 17 f.

⁸⁷ Sprüche 17,14 (Einheitsübersetzung).

MASS UND MITTE

verurteilen. Jeder Mensch ist fehlbar, die einen mehr, die anderen weniger, je nach den Umständen, in die wir hineingeworfen sind.

20.12.2023

*Bei allem, was du tust, denk an das Ende ...*⁸⁸

Der Ausspruch stammt von dem Weisheitslehrer **Jesus Sirach** aus dem gleichnamigen Buch des Alten Testaments. Wir finden ihn schon 400 Jahre vorher bei Solon von Athen, einem der „Sieben Weisen“. Weisheit wird hier verstanden als möglichst weitsichtige Betrachtung der Folgen eines jeden Tuns. Cicero sagte, man könne das griechische Wort „philosophia“ im Lateinischen auch mit „prudentia“ bzw. „providentia“ übersetzen, was von dem Verb „providere“ (= vorhersehen) abstamme. Daher ist für die Erlangung von Weisheit Lebenserfahrung wichtig, die bedacht, verarbeitet und verinnerlicht worden ist: Aus dem Vergangenen lernen wir die Gesetzmäßigkeiten, die das Morgen bestimmen, und erkennen daraus, wie sich die Zukunft wahrscheinlich entwickeln wird. Mit dieser Erkenntnis wählen wir, was uns auf Dauer guttut. Der Halbsatz nach dem Zitat lautet daher: „... so wirst du niemals sündigen.“ Wir können auch sagen: So wirst du niemals das Rechte verfehlen.

21.12.2023

*Mein Sohn, in Demut ehre dich selbst, beurteile dich, wie du es verdienst.*⁸⁹

Der wichtigste Gewinn wahrer Selbsterkenntnis („beurteile dich, wie du es verdienst“) sind Demut und Bescheidenheit: die Einsicht in die eigene Unvollkommenheit, Begrenztheit und Sterblichkeit, in die Beschränktheit der Vernunft und die Unwissenheit. Daraus erwächst eine innere Haltung des Fragens, der Neugier, der Offenheit, des Lernen-Wollens, der Selbstkritik, des Respekts und der Ehrfurcht vor dem anderen, dem Größeren, dem Vollkommenen. Ist eine solche Haltung im Denken und im Charakter fest verankert, lässt sie uns innerlich wachsen und reifen. Sie lässt uns den anderen Menschen verstehen, gibt uns die Kraft zu verzeihen, verleiht uns Milde und Nachsicht den anderen wie uns selbst gegenüber. Demut und Bescheidenheit sind Zeichen eines großen Charakters und verschaffen ihm Ehre und Ansehen. Der Ausspruch stammt aus dem Buch **Jesus Sirach** des Alten Testaments.

22.12.2023

Wer die Weisheit liebt, liebt das Leben.

Vollständig lautet das Zitat aus dem Buch **Jesus Sirach** des Alten Testaments:

⁸⁸ Einheitsbibel, Sir 7,36: Bei allem, was du tust, denk an das Ende, / so wirst du niemals sündigen.

⁸⁹ Einheitsbibel, Sir 10,28

MASS UND MITTE

*„Die Weisheit belehrt ihre Söhne,
sie mahnt eindringlich alle, die auf sie achten.
Wer sie liebt, liebt das Leben ...
wer sie liebt, den liebt der Herr.
Wer auf mich hört, wird gerecht richten ...“⁹⁰*

Weisheit lehrt, gut zu leben und das heißt zugleich, das Leben zu lieben. Gut lebt, wer es versteht, mit sich, den anderen und der Welt umzugehen und auszukommen. Haben wir in diesen drei Lebensbereichen wahren inneren und äußeren Frieden geschlossen, so wird uns das Leben angenehm werden und Freude machen. Die Verflechtung von Weisheit und Glaube, die für große Teile des Alten Testaments typisch ist, wird in der Formulierung deutlich, dass „*der Herr*“ denjenigen liebt, der die Weisheit liebt und ihr folgt. Das Glück, das dieser erlebt („*den liebt der Herr*“), wird hier als das Ergebnis weiser Lebensführung dargestellt und weniger als das des Glaubens oder der Gnade Gottes.

23.12.2023

Das Herz des Menschen verändert sein Gesicht und macht es heiter oder traurig.

Eine uralte Erfahrung, die wir aus vielen Quellen kennen, hier zitiert aus dem Alten Testament (**Jesus Sirach**), besagt, dass der Zustand unserer Seele im Gesichtsausdruck, in der Körperhaltung und den Körperbewegungen zum Ausdruck kommt. Weiter heißt es in dem Zitat:

*„Zeichen des glücklichen Herzens ist ein frohes Gesicht;
Sorgen und Kummer sind quälendes Grübeln.“⁹¹*

Menschen, die durch eine gelungene Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu innerer Ausgeglichenheit gelangt sind, haben Ausstrahlung, Charisma und eine Aura. Andere Menschen bringen ihnen Vertrauen entgegen, hören auf sie und sind bereit, ihren Rat anzunehmen. Dieser Umstand hat besondere Bedeutung für Menschen in Führungspositionen. Ihr Charakter, ihre Seelenverfassung, ihr Verhalten, ihre Empathiefähigkeit und ihre Weisheit entscheiden darüber, wie erfolgreich sie sind.

24.12.2023

Folge nicht deinem Herzen und deinen Augen, um nach dem Begehren deiner Seele zu leben.⁹²

Für Buddha und die altindische Philosophie war das Begehren die Ursache aller Leiden am Leben. Das Begehren aber entsteht in der Regel daraus, dass wir etwas sehen oder durch andere Sinne wahrnehmen und dies den Wunsch auslöst, es haben oder konsumieren zu wollen. Um

⁹⁰ Sir 4,11 ff.

⁹¹ Sir 3,25 f.

⁹² Sir 5,2

MASS UND MITTE

dem Leiden zu entgehen, dass durch Begehren ausgelöst wird, empfahlen die indischen Weisen, dass wir die „Löcher in unserem Körper“, durch die die Sinneseindrücke in uns eindringen und unser Begehren erregen, verstopfen sollten (Augen, Ohren, Nase, Mund). Sie wollten damit sagen: Je mehr wir äußeren Reizen gegenüber gleichgültig bleiben, je mehr wir nach innen schauen und uns auf das Geistig-Seelische konzentrieren, je mehr wir innere Werte den äußeren vorziehen, umso genügsamer und zufriedener, ruhiger und ausgeglichener werden wir. Wir machen uns unabhängig von äußeren Gütern. Zahlreiche leidvolle Affekte wie etwa Neid, Eifersucht, Gier, Ärger, Zorn, Habsucht und Angst bleiben uns erspart. Das meinte **Jesus Sirach** im Alten Testament, von dem das einleitende Zitat stammt. Er mahnt, statt sich durch sinnliche Begierden steuern zu lassen, sich nach dem „*Begehren der Seele*“, den Bedürfnissen unseres Innern zu richten.

52. Kalenderwoche: Weisheiten aus dem Neuen Testament

25.12.2023

*Selig die im Geiste Armen, denn ihnen gehört das Himmelreich.*⁹³

Zu Recht sieht Eugen Drewermann in diesem Zitat aus dem Matthäusevangelium Parallelen zu dem „Erkenne dich selbst“ aus der griechischen Philosophie: Wir sollen uns stets bewusst sein, dass wir sterbliche, fehlerhafte, im Wissen beschränkte Wesen sind („*im Geiste arm*“). Mit dieser Einsicht in unsere Beschränktheit können wir uns nicht nur so annehmen, wie wir sind. Wir können uns auch die eigenen Schwächen verzeihen und uns lieben. Wir sind uns unserer menschlichen Schwächen und Begrenztheiten bewusst, ohne darüber in Selbstzweifel oder in inneren Zwiespalt zu geraten. Eine solche Haltung führt zu Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit für das, was uns das Schicksal jeden Tag an Gutem schenkt. Wir können uns an den kleinen Dingen des täglichen Lebens erfreuen und daraus die Kraft schöpfen, das Widrige und Unverfügbare duldsam und gelassen zu ertragen, ohne unsere Mitte und eine heitere Grundstimmung zu verlieren. Das macht das Leben freudvoller, macht es zu einem glücklichen Leben, zum „*Himmelreich auf Erden*“. Die Bedeutung, die ein solches verinnerlichtes Gefühl von Dankbarkeit für ein gelingendes Leben hat, ist kaum zu überschätzen.

26.12.2023

*Schließ ohne Zögern Frieden mit deinem Gegner, solange du mit ihm noch auf dem Weg zum Gericht bist.*⁹⁴

Das sagt **Jesus Christus** in der Bergpredigt. Im alten Ägypten finden wir eine ähnliche Weisheit: „*Meine Freundlichkeit machte aus meinen Feinden meine Freunde.*“⁹⁵ Bei Konfuzius lesen wir: „*Der*

⁹³ Mt 5,3.

⁹⁴ Mt 5,25

⁹⁵ Nach Brunner, S. 404.

MASS UND MITTE

*Weise kennt keinen Streit.*⁹⁶ Seneca schließlich meinte, dass wir der ganzen Welt Verzeihung schulden. Die Aufzählung ließe sich fortsetzen.

Wir können über Weltanschauungen, Verhaltensweisen, Haltungen und Worte kontrovers diskutieren und sollten dies mit allem Einsatz und Engagement für ein besseres Leben und eine bessere Welt auch tun („streiten“ im weiten Sinn). Aber wir sollten uns dabei jeglicher aggressiven, feindlichen, auf die Person abzielenden Angriffe enthalten („streiten“ im engen Sinn). Wir sollten versuchen, den anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen und sie zu verstehen. Wenn sie sich gegen uns verfehlt haben, sollten wir unsere verletzte Selbstliebe und unseren Stolz überwinden und ihnen verzeihen. Das ist schwer, manchmal scheint es unmöglich. Aber persönlicher Streit ist Krieg im Kleinen, bemerkte Seneca einmal. Wer Frieden liebt, sollte sich darin üben, die Menschen zu lieben anstatt sie zu verurteilen. Niemand hat sich selbst gemacht. Niemand ist frei von Schwächen und Fehlern. Wer über einen Menschen urteilt, sagt Goethe, muss wissen, wer der andere ist und wie er zu dem geworden ist. Das wissen wir nicht einmal von uns selbst, viel weniger noch von anderen Menschen.

27.12.2023

*Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.*⁹⁷

Das Zitat stammt aus der Bergpredigt **Christi**, wie sie das Matthäus-Evangelium wiedergibt. Alles, was wertvoll ist, tragen wir in unserem Herzen, anders ausgedrückt: in der Seele, in unserem Denken, Vorstellen, Fühlen und Wollen, in unseren Haltungen und Lebensanschauungen. „*Du wirst zu dem, was im Denken herrscht*“, heißt es in den altindischen **Upanishaden** und bei **Buddha**. Herrscht im Denken Gutes, werden wir gut. Herrschen dort negative Gefühle, Gedanken und Vorstellungen, werden wir früher oder später Schaden nehmen. Glück und Unglück liegen in der eigenen Seele, sagt der griechische Philosoph **Demokrit**, nicht in äußeren Gütern, nicht im Besitz, im Ansehen, in der gesellschaftlichen Stellung, nicht einmal in den Beziehungen zu unseren Nächsten und Lieben, mag das auch alles Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Ohne innere Ausgeglichenheit und Harmonie, ohne mit sich im Reinen zu sein und leidvolle „innere Knoten“ gelöst zu haben, ist alles äußere Glück nichts wert. Umgekehrt bringt kein Unglück den in sich Gefestigten aus der Ruhe (Resilienz). Es kommt alles darauf an, wie wir mit dem Äußeren umgehen, wie wir es verarbeiten und welche Haltung wir dazu einnehmen. Wenn wir tief in uns Geborgenheit gefunden haben, eine innere Burg, eine Insel der inneren Stimmigkeit und Unabhängigkeit (der „*Schatz im Herzen*“), dann brauchen wir wenig, um glücklich zu sein. Wir sind selbstgenügsam und fähig, auch ohne äußere Reichtümer ein gutes Leben zu führen. Wir haben gelernt loszulassen, was uns verlässt, zu ertragen, was uns drückt, und bei allem eine Grundstimmung von Zufriedenheit und heiterer Gelassenheit zu bewahren.

⁹⁶ Vgl. K III 7.

⁹⁷ Mt 6,21.

MASS UND MITTE

28.12.2023

Ich aber sage euch: Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein ...

So **Jesus Christus**. Weiter heißt es:

„ ... und wer zu seinem Bruder sagt: Du Dummkopf!, soll dem Spruch des Hohen Rates verfallen sein; wer aber zu ihm sagt: Du Narr!, soll dem Feuer der Hölle verfallen sein.“⁹⁸

Zorn, Wut, Ärger und Hass auf andere Menschen wurden von den Weisen der Antike als Seelenkrankheiten angesehen und abgelehnt. Der strikten Verurteilung des Zorns lagen Gedanken zugrunde, die wir auch in der Bergpredigt finden, aus der das Zitat stammt: Wir sind alle gleich, unvollkommen und mit Defiziten behaftet. Deshalb erhebe sich niemand über einen anderen Menschen. Niemand maße sich an, Richter über einen anderen zu sein. Um über einen Menschen urteilen zu können, müssten wir wissen, wie er zu dem geworden ist, der er ist; es sind in ihrem Ursprung stets zufällige Umstände, Ereignisse, Schicksalsschläge, die einen vom rechten Weg abkommen lassen. Negative Prägungen erhalten wir meistens in frühesten Kindheit, wo wir ihnen schutzlos ausgeliefert sind. Begehen wir Fehler, so geschieht dies aus Unwissenheit oder weil wir es noch nicht vermocht haben, in unserer Seele Frieden und Ausgeglichenheit herzustellen. Wir leiden an etwas, das wir noch nicht bewältigt haben. Damit soll nicht die verwerfliche Tat entschuldigt werden; eher schon der Mensch, der sie begangen hat.

Das Zitat verurteilt nicht nur den Zorn, sondern auch jedes Wort, das einen Menschen herabsetzt. Es besteht ein gewisser Widerspruch zwischen der harten Strafandrohung Christi und der Milde, Sanftmut und Feindesliebe, die er in der Bergpredigt lehrt. Das mag rhetorische Gründe haben. Er griff zu deutlichen Worten, weil er erkannte, dass der Zorn der Vater von Streit und Krieg ist und damit die Ursache dafür, dass wir in keiner friedlichen Welt leben und uns immer wieder gegenseitig unendliches Leid zufügen. Seine eindringlichen Worte sollen tief in die Seelen der Zuhörer eingehen und sie zu einer inneren Wandlung bewegen.

29.12.2023

Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen.⁹⁹

An Äußerem sollen wir nicht anhaften, will **Christus** sagen. Alles Äußere ist vergänglich, kommt und geht. Dauerhaft Glück vermitteln sie nicht. Wer sich daran klammert, wird eines Tages leiden. Was uns niemand nehmen kann, das sind unsere Werte, unsere Haltungen, unsere Vorstellungen, unsere innere Geborgenheit und unser geistig-spiritueller Sein, wie wir es durch unser Denken, Wollen, Sprechen und Verhalten geformt haben. Hier, in uns selbst, entscheidet sich, ob unser Leben gelingt, sich erfüllt und freudvoll wird, nicht aber in unserem Besitz,

⁹⁸ Mt 5,22

⁹⁹ Mt 6,19

MASS UND MITTE

unserem Ansehen, in dem, was wir im Äußeren erreichen, ja nicht einmal in den Verhältnissen, die wir zu anderen Menschen unterhalten. Das mag uns, wo es vorhanden ist, glückliche Momente schenken. Aber wenn wir nicht den richtigen Gebrauch davon machen, wir anhaften und keine innere Unabhängigkeit bewahren, kann all dies schnell eine Quelle von Sorgen, Ärger, Ängsten und Leid werden. Zwar ist ein gutes Leben nicht denkbar ohne ein Minimum an materiellen Besitz und gute zwischenmenschliche Beziehungen. Diese aber sind nicht die Ursache für ein gelingendes Leben, sondern eine Folge innerer Harmonie, Ausgeglichenheit und Güte. Sie stellen sich von selbst ein, wenn wir mit uns im Reinen sind und Seelenruhe und innere Klarheit ausstrahlen. Dann ziehen wir andere Menschen an, denn sie fühlen sich wohl in unserer Gegenwart.

30.12.2023

*Wenn aber dein Auge krank ist, dann wird dein ganzer Körper finster sein. Wenn nun das Licht in dir Finsternis ist, wie groß muss dann die Finsternis sein!*¹⁰⁰

Wie alle Weisheitslehren der Antike sieht auch Jesus von Nazareth in der Unwissenheit die Hauptursache für unsere Schwierigkeiten, das Leben zu meistern („Wenn aber dein Auge krank ist“). Weil wir es nicht besser wissen, folgen wir unkritisch den vorhandenen Denk-, Wollens- und Verhaltensmustern, nehmen Haltungen und Einstellungen an, vertreten Werte und Ansichten, die uns nicht guttun und uns auf Dauer schädigen. Ebenso wie viele andere Weise des Altertums sah Jesus in den durch Unkenntnis hervorgerufenen Affekten wie Angst, Sorgen, Zorn, Ärger, Wut, Gier, Neid, Eifersucht, Unausgeglichenheit, Überforderung und Habgier „Seelenkrankheiten“. Die innere Finsternis, das Nichtwissen von dem, was uns guttut oder auf Dauer schädigt, macht uns blind und orientierungslos. Wir sehen nicht, dass die Ursache unserer Affekte und Leiden wir selbst sind. Wenn wir aber schon die Ursache nicht erkennen, können wir nicht zu einer nachhaltigen Heilung gelangen. Wir kurieren allenfalls die Symptome. Daher sind kritische Selbsteinschätzung, kontinuierliche Selbsterforschung und achtsames Wahrnehmen der eigenen Gefühle zentral für ein gelingendes Leben.

31.12.2023

*Ein guter Baum kann keine schlechten Früchte hervorbringen und ein schlechter Baum keine guten.*¹⁰¹

Das Zitat stammt aus der Bergpredigt. Hier trifft sich die Lehre **Christi** mit der des Konfuzius, von dem er gewiss nie gehört haben dürfte. Aber Weisheitswissen ist universal und zeitlos. Konfuzius war davon überzeugt, dass aller Wandel zu einem besseren Leben beim Einzelnen anzufangen hat, mithin bei einem selbst, bei der Entwicklung und Erziehung der eigenen Persönlichkeit, bei der Selbstkultivierung, bei der Charakter- und Herzensbildung. Leben gelingt nur von innen heraus. Mit dem gleichen Bild, das Christus verwendet, heißt es bei Konfuzius:

¹⁰⁰ Mt 6,23

¹⁰¹ Mt 7,18.

MASS UND MITTE

„Vom Himmelssohn bis zum gewöhnlichen Mann gilt dasselbe: Für alle ist die Bildung der Persönlichkeit die Wurzel. Dass einer, dessen Wurzel in Unordnung ist, in seinen Verzweigungen Ordnung hat, das gibt es nicht. Dass einer, der das Wichtigste (Wurzel) gering achtet, dass Geringere (Verzweigungen) wichtig nähme, ist ausgeschlossen. Das heißt Erkenntnis der Wurzel. Das heißt höchste Erkenntnis.“¹⁰²

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

¹⁰² Buch der Sitten, Riten und Gebräuche, S. 55.

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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,

MASS UND MITTE

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
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)

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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
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

MASS UND MITTE

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

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

MASS UND MITTE

- 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.)
- 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.)

MASS UND MITTE

- 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
- 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 ³1994, 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, München¹⁵ 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

MASS UND MITTE

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.)
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 ² 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 ⁷ 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

MASS UND MITTE

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 ⁷ 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 ⁶ 1969, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
PLA	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 ³ 1952
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

MASS UND MITTE

	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 ³ 1985
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 ⁷ 2007
Up	Upanishaden, herausgegeben und eingeleitet von Peter Michel, Übersetzung Paul Deussen, Neuausgabe Stuttgart ² 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 ⁴ 1893
Zi	Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Frankfurt am Main 1973