

# MASS UND MITTE

## Worte der Weisheit 2025

Kalenderwoche:

Thema:

1. Tat tvam asi – Das bist Du!
2. Thich Nhat Hanh
3. Tod – Vergänglichkeit
4. Selbstgenügsamkeit
5. Weisheiten aus dem Vorderen Orient
6. Vorstellungen
7. Weisheit
8. Zorn
9. Zhuangzi
10. Wille
11. Buddha
12. Glück
13. Heraklit

### **Tat tvam asi – Das bist du!**

30.12.2024

*Das Reale ist die Seele, das bist du, o Svetaketu!*

So lautet eine der zahlreichen Formulierungen des „*tat tvam asi*“ (Das bist du!) in den **Upanishaden**, dem philosophischen Teil der indischen Veden. Es ist eines der berühmtesten Worte der altindischen Philosophie. Der darin liegende Gedanke ist dort allgegenwärtig. Es ist ein und dasselbe Wesen, das in uns und in jeder Seele, jedem Lebewesen, jedem Gegenstand und jedem Phänomen lebt und ist. Das ist nicht bildlich gemeint, sondern ganz real. Der Kern unseres Selbst ist identisch mit dem Kern eines jeden Wesens und einer jeden Realität. In der zitierten Stelle belehrt der Brahmane Uddalaka seinen Sohn Svetaketu:

*„dieser (Leib) freilich stirbt, wenn er vom Leben verlassen wird, nicht aber stirbt das Leben. – Was jene Feinheit (des nicht sichtbaren Lebens) ist, ... aus dem ist dieses Weltall, das ist das Reale, das ist die Seele, das bist du, o Svetaketu!“<sup>1</sup>*

Diese Auffassung hat weitreichende Folgen für die persönliche Lebensführung, das Miteinander und das „In-der-Welt-Sein“. Erkennt man im Gegenüber sich selbst, wird das Verhältnis entscheidend von dieser Erkenntnis geprägt.

31.12.2024

---

<sup>1</sup> Up 227/167 Chandogya 6,11,3; Text geringfügig geändert.

# MASS UND MITTE

*In der Versenkung findet sich der Yogi in allen Wesen wieder.*

Das ist der Sinn folgender Stelle aus der altindischen **Bhagavadgita**:

*„In allen Wesen sieht er sich  
Und aller Wesen Heer in sich,  
Das Gleiche sieht er überall,  
Der nie vom Pfad der Andacht (Yoga) wich.“<sup>2</sup>*

Der Text nimmt hier wie an zahlreichen anderen Stellen in der Bhagavadgita das „*tat tvam asi*“ (Das bist du!) aus den Upanishaden auf. Es ist das Ziel der yogischen Meditation, zu seinem eigentlichen Selbst vorzudringen (Atman). Dieses ist nach altindischer Auffassung identisch mit der Weltseele (Brahman). In tiefster Versenkung verlieren sich danach die Unterschiede zwischen Ich und Du, Ich und den Dingen, Subjekt und Objekt. Wir erkennen, dass wir eins mit der Welt sind. Man vergleiche Goethes Gedicht „Eins und Alles“:

*„Im Grenzenlosen sich zu finden,  
Wird gern der Einzelne verschwinden,  
Da löst sich aller Überdruß; ...  
Sich aufzugeben ist Genuß.“*

01.01.2025

*Sich über etwas ärgern, was geschieht, ist ein Abfallen von der Natur, in der die Naturen aller anderen Wesen enthalten sind.<sup>3</sup>*

Das Zitat stammt von dem Philosophenkaiser **Mark Aurel**. Hier kommt dieselbe Duldsamkeit und Hingegenheit an den Gang des Schicksals zum Ausdruck wie er typisch ist für das indische Lebensgefühl. Die Hingebung bedeutet keineswegs Passivität, sondern die Einsicht, dass alles, was geschieht, Gründe hat, und dass man sich den natürlichen Gesetzen nicht widersetzen sollte. Es gilt, diese zu verstehen. Verstehen erst ermöglicht effizientes Einwirken und Mitgestalten dort, wo der Spielraum dafür bleibt. Jenseits dieses Spielraums hilft es nicht, sich zu ärgern, sondern die Welt anzunehmen, wie sie ist. Ärgern raubt uns nur wichtige Energie für das, was in unserer Macht steht.

Wie bei den alten Indern so gründet auch die Haltung des Mark Aurel in dem Gedanken, dass wir ein Teil des natürlichen Geschehens sind. Deshalb ist alles Geschehen nichts Fremdes, sondern unser Schicksal: Das sind wir selbst: *tat tvam asi* (Das bist du!).

---

<sup>2</sup> Bh 6,29

<sup>3</sup> M 2,16; wörtlich: „..., in deren Bereich die Naturen aller anderen...“; ferner „Abfall“ statt „Abfallen“.

# MASS UND MITTE

02.01.2025

*Der sieht das wahre Wesen der Dinge, der in allem das sieht, was uns verbindet.*

Das ist der Sinn folgender Stelle aus der indischen **Bhagavadgita**:

(Krishna spricht)

*„Wenn man in allem, was da wird,*

*Das Eine sieht, das dauerhaft*

*Und ungeteilt in allem lebt -*

*Das Wissen nennt man ‚wesenhaft‘.“<sup>4</sup>*

Wir haben hier eine weitere Umschreibung für das „*tat tvam asi*“ (Das bist du!). Dasjenige Wissen ist das eigentliche, wahre, erleuchtete (*‚wesenhaft‘*), das die Zusammengehörigkeit, ja Identität aller Dinge und Wesen in ihrem Kern erkennt. Das ist die gedankliche Wurzel für die Milde, Duldsamkeit und Humanität von Yoga oder Buddhismus, die in der altindischen Philosophie wurzeln. Die metaphysischen oder religiösen Vorstellungen, die dieser Auffassung zugrunde liegen, können hier nicht erläutert werden. Es soll lediglich darauf hingewiesen werden, dass ähnliche Anschauungen auch in der abendländischen Philosophiegeschichte zu finden sind, etwa in der Stoa und im Neuplatonismus. Sie bilden die Grundlage für unsere Vorstellung von Humanität.

03.01.2025

*Wer in innerem Einklang mit sich lebt, der steht in Gemeinschaft mit allen Dingen.*

Das Zitat stammt von dem chinesischen Philosophen **Liezi** (ca. 5. Jh. v. Chr.) und lautet im Zusammenhang:

*„Nach dem, was ich den Meister reden hörte, ist der, der inneren Einklang hat, in Gemeinschaft mit den Dingen, so dass die Dinge ihm nichts anhaben können.“<sup>5</sup>*

Auch hier klingt der Gedanke des „*tat tvam asi*“ (Das bist du!) an. Nach dieser Auffassung können die Dinge uns deshalb nichts anhaben, weil wir ein Teil von ihnen sind und zusammen ein Ganzes bilden („*in Gemeinschaft mit den Dingen*“). Umgekehrt sind die Dinge auch ein Teil von uns. Schaut man auf die Widrigkeiten des Alltags, so kommt einem die Vorstellung Liezis abwegig vor. Aber Weisheit ist der Versuch, sich von einer umfassenden Sicht auf die Welt prägen zu lassen, eine Vogelperspektive einzunehmen und in Jahrhunderten zu denken. In einer solchen Sicht relativiert sich alles Weltliche im kosmischen Gang der ewigen Natur. Das muss nicht heißen, sich dem wechselvollen Alltag zu entziehen und passiv zu bleiben. Auch und

---

<sup>4</sup> Bh 18,20

<sup>5</sup> BU II 12

# MASS UND MITTE

gerade der Weise lebt im Hier und Jetzt. Er verliert aber nie das Ganze und Übergreifende aus dem Blick. Das zeigt ihm, dass er ein Teil des Ganzen ist und das Ganze ein Teil von ihm. Er schwingt mit dem Ganzen und ist wie Wasser, das den Berg hinunterfließt: Nichts kann es aufhalten, es kommt überall hin. In der dabei gewonnenen Überzeugung, die seiner inneren Mitte zugrunde liegt, ist er unerschütterlich und unangreifbar.

04.01.2025

*Siehst du bei einem anderen einen Fehler, prüfe dich, ob du nicht ähnliche Fehler hast.*

Das Zitat stammt von **Mark Aurel** und lautet im Zusammenhang:

*„Wenn du an den Fehlern eines anderen Anstoß nimmst, dann wende dich alsbald zu dir selber und überlege, ob du ähnliche Fehler hast: zum Beispiel, ob du das Geld für ein Gut hältst oder die Lust oder das bisschen Ruhm und dergleichen. Denn wenn du darauf deine Gedanken richtest, wirst du schnell deinen Zorn vergessen, wenn dir dabei einfällt, dass jener unter einem Zwang steht.“<sup>6</sup>*

Mark Aurel beschreibt eine sehr hilfreiche Übung für ein besseres Verstehen des anderen, für Milde, Mitmenschlichkeit, für Selbsterkenntnis und die Überwindung von Ärger über anderen Menschen. Es ist zugleich eine Form der praktischen Anwendung des indischen „tat tvam asi“ (Das bist du!). „Dass jener unter einem Zwang steht“ deutet an, dass die Gründe und tieferen Ursachen für ein bestimmtes Verhalten häufig außerhalb der Kontrolle des Handelnden liegen. Niemand hat sich selbst gemacht.

05.01.2025

*Der Heilige sieht in der ganzen Welt seine Familie.*

Das Zitat stammt aus dem altchinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ und lautet im Zusammenhang:

*„Der Heilige sieht in der ganzen Welt seine Familie und im ganzen Reich der Mitte seine eigene Person. Dazu genügt nicht die bloße Absicht; er muss die Gefühle der Menschen verstehen ...“<sup>7</sup>*

Hier kommt die innere Verwandtschaft des „tat tvam asi“ (Das bist du!) und der Mitmenschlichkeit zum Ausdruck. Mitmenschlichkeit ist das Ergebnis eines vertieften Verstehens des menschlichen Seelenlebens mit all seinen Qualitäten und Defiziten. Verstehen aber ist ein Prozess, in dem der Mensch in sich nachzuvollziehen versucht, was in dem anderen geschieht. Er sieht im anderen „seine eigene Person“. Dies ist nur möglich, weil eine tiefe innere Verwandtschaft alle Menschen miteinander verbindet. Der „Heilige“ im altchinesischen Denken

<sup>6</sup> M 10,30; Konfuzius: „Siehst du hingegen einen Unwürdigen, dann wende dich deinem Inneren zu und prüfe dich selbst.“  
K IV 17

<sup>7</sup> BR 74

# MASS UND MITTE

ist eine gesteigerte Form des „Weisen“. Während der Weise noch menschlichen Fehlern und Schwächen unterliegt, ist der Heilige im alten chinesischen Schrifttum der Vollendete und Makellose.<sup>8</sup>

## 2. Kalenderwoche: Thich Nhat Hanh

06.01.2025

*Gleichmut schenkt uns Freiheit, und Freiheit ist die einzige Bedingung für Glück.*

Und weiter schreibt **Thich Nhat Hanh**:

*„Wenn wir im tiefsten Herzen noch an etwas festhalten - an Ärger, Angst oder Besitz -, können wir nicht frei sein.“<sup>9</sup>*

Freiheit ist hier die Fähigkeit loszulassen, äußere Güter, innere Vorstellungen, aber auch, wenn es sein muss, menschliche Beziehungen. Sie ist die Frucht der Gelassenheit, einer Grundstimmung, die auf das Hier und Jetzt und die eigene Mitte konzentriert bleibt. Sie betrachtet alles andere als äußere Zufälligkeiten, die mit dem eigenen Selbst wenig zu tun haben und die für die Freude am Leben, an der eigenen Authentizität, an einer selbstverantworteten Lebensführung, den eigenen Werten und Anschauungen nur geringe Bedeutung haben. Es ist, wie es ist, und ich bin, wie ich bin. Wenn es aber anders ist und die Verhältnisse sich ändern, so bleibe ich doch in meiner Mitte und bei mir selbst und mache das Beste aus dem, was da ist. Mein Wohlbefinden schöpfe ich aus mir selbst. Meine Freude Äußerlichkeiten weitgehend unabhängig. Ich kann mit den äußeren Verhältnissen und Geschehnissen umgehen und alles zum Guten wenden. Das ist innere Freiheit.

07.01.2025

*Wir müssen die Kunst des Ruhens erst lernen.*

Das war die Auffassung **Thich Nhat Hanhs**. Weiter schreibt er:

*„ ... wir müssen lernen, unserem Körper und unserem Geist Ruhe zu gönnen. Hat man uns körperlich oder geistig verletzt, so müssen wir ruhen, damit die Verletzung heilt.“<sup>10</sup>*

Wer sich nicht selbst steuert, wird gesteuert und ist Sklave seiner Affekte. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung aber verlangt Einsicht, Entschlossenheit, Beharrlichkeit und Kraft, sich selbst, seinen Geist und Körper zu lenken. Die Selbststeuerungskräfte sind eine beschränkte Ressource.

---

<sup>8</sup> vgl. BR 252 ff

<sup>9</sup> Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf, 3. Auflage, Freiburg i.Br. 1999, S. 62.

<sup>10</sup> Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre, aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf, 3. Auflage, Freiburg i.Br. 1999, S. 32.

# MASS UND MITTE

Sie nehmen im Laufe des Tages ab. Daher kommt es, dass wir abends nach einem anstrengenden Tag Versuchungen nach schädlichen Genüssen leichter erliegen als morgens. Auch bei längeren Arbeitsperioden, bei denen man sich etwa in der Woche keinen freien Tag gönnt oder viele Monate ohne Urlaub durcharbeitet, werden die Selbststeuerungskräfte immer geringer, so dass wir am Ende nicht mehr die Kraft haben, das Hamsterrad anzuhalten. Nicht selten blockiert dann der Körper und stoppt gewaltsam maßloses Arbeiten (Burnout, Krankheit). Wer nicht regelmäßig Pausen macht, wenn Körper und Geist es brauchen, schadet nicht nur seiner Gesundheit, sondern ist auch auf Dauer weniger effizient, als wenn er einen ausgewogenen Rhythmus von Aktivität und Ruhe pflegen würde. Auch die Fähigkeit zur Resilienz und Gelassenheit leiden stark unter unzureichenden Ruhepausen. Am Ende sind wir nicht mehr Herr des Geschehens, sondern Getriebene, ein Schiff ohne Steuermann. Deshalb ist es außerordentlich wichtig, die „Kunst des Ruhens“ zu lernen und konsequent umzusetzen.

08.01.2025

*Wenn wir aktive Sammlung üben, ist uns alles, was kommt, recht.*

**Thich Nhat Hanh** spricht von der Meditation. Weiter heißt es:

*„Unser Geist hält nichts fest und sehnt auch nichts anderes herbei. Wir tun nichts anderes, als mit unserem ganzen Sein im Augenblick zu verweilen. Was kommt, kommt. Was geht, geht. Ist das Objekt, auf das sich unser Geist gerichtet hatte, verschwunden, so bleibt er klar - wie ein ruhig daliegender See.“<sup>11</sup>*

Schon **Patañjali** hat in seinen Yoga-Sutren gesagt, dass der Geist in tiefer Meditation klar und durchsichtig wird „wie ein Kristall“. Es ist sehr schwierig und bedarf vieler Übung, damit in der Meditation alle Gedanken verschwinden. Aber ob man diesen Zustand erreicht, ist nicht das Wichtigste. Eine Sammlung, Konzentration und Beruhigung des Geistes findet auch statt, ohne dass unser Denken vollkommen stillsteht. Jedes Meditieren gibt Kraft und Energie und fördert innere Stimmigkeit. Ohne ein solches Abschalten kommt man schwer in die eigene Mitte. Meditation ist auch eine Schulung der Achtsamkeit. Je länger man regelmäßig meditiert, umso mehr nimmt man von dieser inneren Ruhe und Kraft mit in den Alltag und bleibt ganz wach für das, was gerade geschieht. Die äußeren Dinge, Ereignisse, Menschen treffen auf eine immer größere innere Gelassenheit. Sie befähigt uns, wahrzunehmen, was ist, zu handeln, wie man sollte, aus der Tiefe des eigenen Herzens zu sprechen, ohne Angst und Groll zu fühlen.

09.01.2025

*Deswegen lud Buddha uns ein, mit unserem Leiden zu ihm zu kommen.<sup>12</sup>*

Wie im alten Griechenland verstand **Thich Nhat Hanh** das Bemühen Buddhas um ein glückliches, möglichst leidfreies und freudvolles, gelingendes Leben als eine Art

<sup>11</sup> Ebenda, S. 106 f.

<sup>12</sup> Ebenda, S. 50.

# MASS UND MITTE

„Seelenheilkunde“. „Glück und Unglück sind Sache der eigenen Seele“, sagte der griechische Philosoph **Demokrit** und meinte damit, dass das seelische Leid, das wir erleben, in uns selbst seine Ursache hat, wie dies auch bei vielen körperlichen Krankheiten der Fall ist. Daher kann es nur durch uns selbst aufgehoben, kuriert oder gemildert werden. Das war auch die Überzeugung Buddhas. Nagarjuna, ein bedeutender Nachfolger Buddhas, zählte 57 „Fehler“ (Krankheiten) auf, durch die wir uns selbst Leid zufügen wie etwa Neid, Eifersucht, Gier, Zorn, Angst, Streitlust, Geiz, Verstellung, Böswilligkeit, Hochmut, Anhaftung etc. Die Lehre Buddhas ist der Weg, sich von solchen „Fehlern“ und dem damit verbundenen Leid zu befreien. Wie bei körperlichen Krankheiten geht es nicht darum, die Symptome zu behandeln, sondern darum, die Ursachen zu erkennen und zu verstehen. Nur wenn wir die Ursachen beseitigen, werden wir uns dauerhaft von den genannten Affekten befreien können.

10.01.2025

*Tatsächlich ist Leiden eine wesentliche Voraussetzung für Glück.*

**Thich Nhat Hanh** hat im Vietnamkrieg unvorstellbares Leid erleben müssen. Deshalb wurde die Frage des Leidens und wie wir mit ihm umgehen sollen zu einem seiner zentralen Lebensthemen. In dem Zitat spricht er einen Gedanken aus, der in allen antiken Weisheitslehren zu finden ist. **Sokrates** sagte einmal, dass Freude und Leid an einer Speerspitze zusammengebunden seien, so dass man das eine nicht ohne das andere haben könne. Angesichts dieser Unvermeidbarkeit von Leid war für die Stoiker die „Kunst des Tragen-Könnens“, die Duldsamkeit, wesentlich für ein gelingendes Leben. Die Fortsetzung des einleitenden Zitats lautet:

*„Wir müssen erfahren haben, wie es ist, unter der Kälte zu leiden und zu frieren, um uns an der Wärme erfreuen zu können und sie zu schätzen. Schauen wir tief in unsere Freude hinein, so können wir erkennen, ob sie authentisch ist oder ob sie unser Leiden und unsere Angst nur eben überdeckt. Angst, die Krankheit unserer Zeit, hat ihre Ursache hauptsächlich in unserer Unfähigkeit, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen.“<sup>13</sup>*

11.01.2025

*Wir sammeln unseren Geist nicht, um vor unserem Leiden davonzulaufen. Wir sammeln ihn, um vollständige Präsenz zu erlangen.*

**Thich Nhat Hanh** fährt fort:

*„Gehen, stehen oder sitzen wir in dieser Weise, so wird unsere unerschütterliche Ruhe nicht zu übersehen sein. Wenn wir jeden Augenblick tief erleben, entwickelt sich ganz natürlich eine nicht nachlassende Sammlung, und daraus wiederum entsteht Einsicht.“<sup>14</sup>*

<sup>13</sup> Ebenda, S. 81 f.

<sup>14</sup> Ebenda, S. 107.

# MASS UND MITTE

Präsenz im Hier und Jetzt, Wachheit, Gewährwerden, was ist und was geschieht, ist höchste Achtsamkeit und Lebendigkeit. Sie führt zur inneren Ruhe, Einsicht, Wahrhaftigkeit und Wohlbefinden.

12.01.2025

*Um wirklichen Frieden und wirkliche Freude zu erfahren, müssen wir den Grund unseres Seins berühren.*

Um Anhaftungen und das daraus entstehende Leiden zu vermeiden, müssen wir unsere weltlichen Bezüge relativieren und erkennen, dass das Wesentliche und Wichtigste für ein gelingendes Leben in uns selbst liegt. Unserer Mitte muss zu einer „inneren Burg“ werden (Marc Aurel), zu einer stillen Quelle unseres Selbstseins, unserer Kraft und Energie. Hier tanken wir auf, um in der Außenwelt gelassen und freudvoll handeln und bestehen zu können und unsere Authentizität zu wahren. **Thich Nhat Hanh** beschreibt diesen Sachverhalt so:

*„Wenn in unserem Leben alles glatt geht und wir Erfolg haben, werden wir leicht überheblich, und wir fürchten uns davor, auf der sozialen Leiter nach unten zu stürzen oder Ansprüchen, die man an uns stellt, nicht zu genügen. Das sind aber alles relative Vorstellungen. Haben wir sie überwunden, so fühlen wir uns vollkommen und zufrieden. Befreiung ist die Fähigkeit, aus der Welt der Zeichen in die Welt der wahren Natur vorzustoßen. Wir brauchen die relative Welt der Welle, aber wir müssen auch das Wasser (in der Tiefe) berühren, den Grund unseres Seins, um wirklichen Frieden und wirkliche Freude zu erfahren. Wir dürfen es der relativen Wahrheit nicht gestatten, uns gefangenzunehmen und davon abzuhalten, die absolute Wahrheit zu berühren. Wenn wir tief in die relative Wahrheit schauen, finden wir Zugang zur absoluten. Beide Wahrheiten, die relative und die absolute, umfassen einander und haben ihren eigenen Wert.“<sup>15</sup>*

13.01.2025

*Gilgamesch, wohin läufst du? Das Leben, das du suchst (das unsterbliche), wirst du nicht finden.*

*Als die Götter die Menschen schufen, bestimmten sie den Tod für die Menschen, das (ewige) Leben behielten sie für sich selbst. Drum, Gilgamesch - iss und trink, fülle dir deinen Leib, Tag und Nacht freue dich nur! Mache dir jeden Tag ein Freudenfest! Freue dich Tag und Nacht bei Harfen, Flöten und Tanz! ... Sieh froh die Kinder an, die deine Hand erfassen! Freue dich in den Armen des Weibes!“<sup>16</sup>*

Schon im **Gilgamesch-Epos** aus dem 3. Jahrtausend v. Chr., einem der ältesten Dichtungen, die wir kennen, wird das Thema Tod in den Zusammenhang mit der Lebensführung gestellt. Eine wesentliche Lebensweisheit wird benannt, die nachher immer wieder aufgegriffen wird: Der Tod ist nicht nur die letzte Bestimmung des Menschen, sondern auch der Grund und die

---

<sup>15</sup> Ebenda, S. 125 f.

<sup>16</sup> zitiert nach Du 1,396 (zehnte Tafel)



# MASS UND MITTE

Voraussetzung für das sinnliche Genießen und die Freude an den Schönheiten der Welt. Wir können uns nur deshalb an etwas erfreuen, weil unser Leben begrenzt ist und ein Ende hat und weil wir wissen, wie vergänglich Freude und Glück sind. Darum sollen wir den Augenblick genießen, denn er vergeht und kommt nicht wieder. Sich mit dem Tod und dem Sterben auseinanderzusetzen und ihn als Teil des Lebens anzunehmen, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gelingendes Leben. Weisheit ist die Fähigkeit, gut zu leben und gut zu sterben.

14.01.2025

*Der Adel beruht auf dem eigenen Ich und geht nicht verloren durch äußere Veränderungen.*

Der Ausspruch stammt von dem chinesischen Weisen **Zhuangzi** und lautet im Zusammenhang:

*„ ... für den Weisen ist sein Körper mit allen seinen Gliedern nur Staub von der Erde. Leben und Tod, Anfang und Ende sind für ihn wie Tag und Nacht. Sie vermögen ihn nicht zu betören, wie viel weniger wird das, was als Gewinn oder Verlust, als Unglück oder Glück ihm naht, ihn betören können! Wer darum Amt und Würden wegwirft, der ist, als würde er Schlamm und Erde weg, denn er weiß, dass sein Ich edler ist als sein Amt. Der Adel beruht auf dem eigenen Ich und geht nicht verloren durch äußere Veränderungen. Auch ändert sich alles ...“<sup>17</sup>*

„Adel“ meint Charaktergröße. Wer den Tod als etwas Natürliches ansieht, sagt **Zhuangzi**, den erschüttert kein noch so schwerer Schicksalsschlag. „Amt und Würden“ sind bildlich zu verstehen und umfassen alle äußerlichen Güter. So bereitet uns das richtige Verhältnis zum Tod auf die Rückschläge und Verluste vor, die wir im Laufe des Lebens erleiden. Wir erleben alle unser Waterloo, mehr als einmal im Leben. Gut dafür gerüstet zu sein, hält uns auch in schweren Zeiten aufrecht und in unserer Mitte: Resilienz heißt das heute. Die Stoa, die einige Parallelen zum Daoismus aufweist, dem Zhuangzi zuzurechnen ist, nannte dieses Ziel der Persönlichkeitsentwicklung die „Unerschütterlichkeit des Weisen“.

15.01.2025

*Den schau an und trink und sei fröhlich! Wenn du tot bist, wirst du, was er ist.*

Von den alten Ägyptern hat uns der griechische Geschichtsschreiber **Herodot** einen bemerkenswerten Brauch überliefert. Wenn ein Reicher ein Gastmahl abhielt, trug ein Mann im Anschluss an das Essen das Bild einer Leiche herum, die in einem Sarg liegt.

*„Er hält es jedem Zechgenossen vor“, berichtet Herodot, „und sagt: Den schau an und trink und sei fröhlich! Wenn du tot bist, wirst du, was er ist.“<sup>18</sup>*

---

<sup>17</sup> Z XXI 4

<sup>18</sup> H 2,78

# MASS UND MITTE

Ob die Ägypter diesen Brauch von einer noch älteren Kultur aus Mesopotamien hatten, bei denen wir eine ähnliche Äußerung im Gilgamesch-Epos fanden? Oder zeigt sich hier wieder einmal, dass Lebensweisheit universell und unvergänglich ist? Der Sinn beider Zitate ist derselbe: Ein verinnerlichtes Bewusstsein von Tod und Vergänglichkeit sollte die Wertschätzung des Augenblicks erhöhen. Die Freuden des Lebens werden kostbarer, wenn wir wissen, dass sie vergänglich sind.

16.01.2025

*Was ist das Beste für den Menschen? Der Tod.*

Der griechische Dichter **Pindar** soll einen Tag vor seinem Tod nach dem Orakel von Amun geschickt haben mit der Frage, was das Beste für den Menschen sei. Der Gott antwortete: „Der Tod“<sup>19</sup>. Üblicherweise versteht man diesen Ausspruch im Sinne eines seinerzeit verbreiteten Gedankens, wonach es das Beste sei, nicht geboren zu werden, das zweitbeste, früh zu sterben.<sup>20</sup> Von einem antiken Komödiendichter stammen die berühmten Worte: „Die Lieblinge der Götter sterben jung.“<sup>21</sup> Dahinter steht die pessimistische Auffassung, dass im Leben die Leiden, Niederlagen und unerfüllten Sehnsüchte die Freuden überwiegen, so dass der Tod dem Leben vorzuziehen sei. Aber vielleicht missverstehen wir den Gott, der das Orakel gesprochen hat. Vielleicht meinte er eine Weisheit, der wir bereits begegnet sind: dass der Tod die eigentliche Wurzel unserer Freuden ist, die Bedingung der Möglichkeit, überhaupt erst Freude empfinden zu können. „Das ich dich liebe, mein Leben, verdanke ich dem Tod“, sagte **Seneca**.

17.01.2025

*Verachte nicht den Tod, sondern befreunde dich mit ihm, da auch er naturgewollt ist.*

*Du wirst in dem verschwinden, was dich erzeugt hat ... Durchwandere das Winzige deiner Zeit naturgemäß und beende es heiter, als fiel die reif gewordene Olive herab, preisend den Boden, der sie trug und dankend dem Baum, der sie nährte.<sup>22</sup>*

Das antike Weisheitsdenken, das die heitere Ruhe der Seele anstrebte, legte großen Wert darauf, dem Menschen die Angst vor dem Tod und dem Sterben zu nehmen. Sie erkannte, dass diese Angst die Freude am Leben erheblich beeinträchtigen kann. Ein erster Schritt, diese Angst zu überwinden, ist es, den Tod als etwas Natürliches und Unausweichliches anzusehen, wie es **Marc Aurel** in dem Zitat tut. Es ist die Einsicht in den natürlichen Lauf der Dinge, die uns den Schrecken nehmen soll.

---

<sup>19</sup> Du 5,223; er beruft sich auf Symonds, Study of Greek Poets, London 1920, 216, Du, Story II 17 (S. 377)

<sup>20</sup> Th Theognis 425 ff; 1013 f

<sup>21</sup> Du 6,258; NW 238.

<sup>22</sup> zitiert nach Du 8,427

# MASS UND MITTE

Und noch etwas sagt uns der Philosophenkaiser: Das bloße Wissen nutzt wenig. Nur wo das Wissen verinnerlicht und fester Teil der eigenen Lebenshaltung geworden ist, nur dort entfaltet es seine wohltuende Wirkung und vertreibt die Angst. So steht es mit aller Lebensweisheit: Sie ist bisweilen einfach zu verstehen, aber schwierig zu leben, denn dazu braucht es viel Übung. Das möchte Marc Aurel sagen: Erst wenn der Tod unser Freund geworden ist, der natürliche Begleiter unseres Lebens, haben wir die Angst vor ihm überwunden. Seine Allgegenwart in Form der Vergänglichkeit von allem muss uns bewusstwerden und sich uns fest eingepägt haben, ohne uns zu verdüstern oder uns die Freude am Leben zu nehmen.

18.01.2025

*Ich wußte, daß ich einen Sterblichen gezeugt hatte.<sup>23</sup>*

Der griechische Philosoph **Panaitios** zitiert hier den Vorsokratiker **Anaxagoras**, der etwa 300 Jahre vor ihm gelebt hatte. Er soll diese Worte gesprochen haben, als man ihn verwundert fragte, warum er so gefasst bleibe, da er doch soeben von dem Tod seines Sohnes Kenntnis erhalten habe (er war im Krieg gefallen). Er hatte er seinen Sohn gewiss geliebt und tiefen Schmerz und Trauer empfunden. Aber offenbar war ihm das Wissen um die Vergänglichkeit von allem und den Tod als einen natürlichen Vorgang und unser aller Schicksal so vertraut, dass seine Erschütterung und Trauer nicht ins Maßlose wuchs. Der Schicksalsschlag war schwer, aber ließ ihn nicht verzweifeln. Als **Goethe** vom Tod seines Sohnes erfuhr, schrieb er die zitierten Worte des Anaxagoras in sein Tagebuch und hat darin versucht – wie Anaxagoras –, Trost zu finden. Da er in der griechischen Philosophie sehr bewandert war, kannte er auch diesen Ausspruch und hatte ihn sich eingepägt. Weisheiten, die er irgendwann einmal gelesen hatte, vergaß er offenbar nie.

19.01.2025

*Alles Gestaltete muss ein Ende nehmen...*

*Was Leben hat, muss wieder zur Leblosigkeit zurückkehren.*

*Was Gestalt hat, kehrt wieder zur Gestaltlosigkeit zurück ...*

*Wer nun aber ewigwährendes Leben ersehnt und verhindern möchte sein Ende, der täuscht sich in Wahnwitz über die Bestimmung des Seins.<sup>24</sup>*

Auch die chinesischen Weisen, wie hier Liezi, hielten es für nötig, den Menschen immer wieder an die einfache Wahrheit zu erinnern, dass sie sterben müssen. Ebenso wie die alten Griechen bemerkten sie, dass die Menschen diese Tatsache gerne verdrängen und dass sie sich vor etwas ängstigen, dem auszuweichen unmöglich ist. Es ist aber nicht weise, sich durch etwas

---

<sup>23</sup> Ne II 80; Text geringfügig geändert.

<sup>24</sup> Sch 291 = BU I 4

# MASS UND MITTE

Natürliches und Unausweichliches beunruhigen und um die Freude am Gegenwärtigen bringen zu lassen. Sich demgegenüber duldsam in die Notwendigkeiten zu fügen, heißt hier, ein natürliches Verhältnis zum Tod zu gewinnen und dieses Verhältnis in sich lebendig zu halten. Man muss das Leben so nehmen und lieben, wie es ist.

### 3. Kalenderwoche: Selbstgenügsamkeit

20.01.2025

*Pflüge auf den eignen Feldern, da findest du, was du brauchst.*

In der altägyptischen „Lehre des Amenemope“ (etwa 1100 v. Chr.) heißt es:

*„Pflüge auf den eignen Feldern, da findest du deinen Bedarf, und du empfängst die Brote von deiner eigenen Tenne.“<sup>25</sup>*

Ob damit lediglich der Rat ausgesprochen wurde, nicht nach des anderen Besitz zu streben, oder ob damit zugleich die innere Haltung gemeint war, sich mit dem zu begnügen, was in der eigenen Seele liegt (Selbstgenügsamkeit), ist auch aus dem Textzusammenhang nicht auszumachen. Da die Ägypter die Lehrer der Griechen waren, können wir von einer tiefen Bedeutung ausgehen: Suchen wir danach, was uns nachhaltig guttut, sollen wir in der eigenen Seele suchen. Wollen wir ein besseres Leben führen, sollen wir bei uns selbst anfangen. Glücklich ist, wer sich selbst genügt.

21.01.2025

*Ich habe drei Schätze: Liebe, Genügsamkeit, Selbstbescheidung.*

Im Daodejing (Tao Te King) des **Laotse** lesen wir:

*„Ich habe drei Schätze,  
die ich schätze und wahre.  
Der eine heißt: Liebe;  
der zweite heißt: Genügsamkeit;  
der dritte heißt: nicht wagen, in der Welt voranzustehen. ...“<sup>26</sup>*

Für „Liebe“ steht in anderen Übersetzungen „Mitleid“ oder „Barmherzigkeit“. Die Selbstgenügsamkeit, die hier als der zweite der Schätze genannt wird, war in der Antike in West und Ost eines der wichtigsten Ziele einer weisen Lebensführung. Sie hat viel mit Freiheit, Unabhängigkeit (Autarkie), aber auch mit Bescheidenheit, Dankbarkeit und Demut zu tun: zufrieden sich mit dem begnügen, was wir haben, was uns zufällt, was uns gelingt, ohne unruhig

---

<sup>25</sup> AEGY 82.

<sup>26</sup> Ta 67

# MASS UND MITTE

oder begehrt auf das zu sehen, was wir nicht haben, was uns nicht zufällt, was uns nicht gelingt. Das heißt nicht, dass wir nicht auch nach äußeren Dingen und Zielen streben sollen, aber wir sollen uns nicht daran hängen und uns nicht vom äußeren Erfolg abhängig machen. Wir ruhen in unserer Mitte als unserer eigentlichen Kraft- und Lebensquelle, die durch nichts Äußerliches getrübt werden kann. „ ... nicht wagen, in der Welt voranzustehen“ meint: nicht herrschen, nicht der Erste, nicht der Beste sein zu wollen.

22.01.2025

*Nie lebt reich, wer in Furcht zitternd und jammervoll sich selbst bedürftig wähnet.<sup>27</sup>*

Wer glaubt, ihm fehle etwas Wesentliches, ist arm, auch wenn sein Vermögen unermesslich ist. Den Ausspruch finden wir bei Boethius, einem Philosophen, mit dem wir gewöhnlich die Philosophie der Antike enden lassen (5./6. Jh. n. Chr.). Er fasste noch einmal wesentliche Grundgedanken einer weisen Lebensführung zusammen. In dem Zitat werden einige der Gründe angedeutet, warum die Selbstgenügsamkeit erstrebenswert ist: Sie baut Ängste, Leiden („jammervoll“) und geistige Armut ab, die darin bestehen, dass wir Äußerlichkeiten in dem Glauben nachstreben, sie sind für unser Glück notwendig, dadurch in vielfältige Abhängigkeiten geraten und die in uns liegenden Werte und Reichtümer vernachlässigen oder gänzlich übersehen.

23.01.2025

*Der Gott liebt die Genügsamen.*

In der indischen **Bhagavadgita** spricht der Gott Krishna zum Helden Arjuna:

*„Wer gleich sich bleibt in Freud' und Leid,  
Genügsam und zufrieden stets,  
Wer sich im Geist mit mir vereint,  
Entschlossenen und festen Sinns  
Mir anhängt, wisse, ist mein Freund.“<sup>28</sup>*

Für den Gott Krishna, der hier spricht, können wir auch Weisheit, das Sein, die Weltseele (Brahman) setzen, ohne uns weit von dem zu entfernen, was im hinduistischen Kontext mitgedacht ist. Angesprochen sind hier neben der Selbstgenügsamkeit auch Authentizität, Gelassenheit, Selbstbeherrschung und Beharrlichkeit („Entschlossenen und festen Sinns“), alles Attribute, die in der Antike in West und Ost immer wieder mit einer weisen Lebensführung in Verbindung gebracht werden und die auch heute mehr denn je erforderlich sind, um das alltägliche Leben zu meistern. Die Formulierung „genügsam und zufrieden“ deutet darauf hin, dass Genügsamkeit ein wesentliches Merkmal eines zufriedenen Lebens ist. Zufriedenheit wird aber häufig gleichgesetzt mit dem Glück, das der Mensch auf Erden erreichen kann.

---

<sup>27</sup> Bo 29; Übersetzung geringfügig geändert

<sup>28</sup> Bh 12,14

# MASS UND MITTE

24.01.2025

*Selbstgenügsamkeit eröffnet uns den Blick auf das Wesentliche.*

In der Trostschrift an seine Mutter Helvia schreibt **Seneca**:

*„Je ausgedehntere Säulenhallen man errichtet, je höher man die Türme in die Höhe aufsteigen lässt, je breitere Straßen man anlegt, je tiefere Grotten man für die Sommerzeit anlegt, je größere Steinmassen man für den Bau der hohen Speisesäle verwendet, umso mehr verdeckt man sich die Aussicht auf den freien Himmel.“<sup>29</sup>*

Je mehr Besitz wir anhäufen, umso eher verlieren wir das Wesentliche aus den Augen. Die Selbstgenügsamkeit ist eine Relativierung der äußeren Güter wie Besitz und Reichtum, um dadurch die inneren und nachhaltigen Werte in das Zentrum unseres Lebens zu stellen. Denn einzig diese nähren uns und lassen uns innerlich wachsen und reifen, so dass wir uns wahrhaft und ohne Reue am Leben erfreuen können.

25.01.2025

*Das Ergebnis der Selbstgenügsamkeit ist zufriedene Heiterkeit.*

So jedenfalls lässt sich ein Kommentar von Richard Wilhelm, dem Übersetzer und guten Kenner der altchinesischen Philosophie, zu einer Aussage zum 58. Zeichen aus dem uralten „**Buch der Wandlungen**“ (I Ging, Yijing) zusammenfassen. Das Zeichen heißt „Dui“ und bedeutet das Heitere, der See. In dem knappen Urteil zu diesem Zeichen heißt es im Yijing: „*Das Heitere. Gelingen. Günstig ist Beharrlichkeit.*“ Der unterste Teil dieses sechsgliedrigen Zeichens ist eine durchgezogene Linie. Sie bedeutet: „*Zufriedene Heiterkeit.*“ Wilhelm interpretiert dieses Zeichen wie folgt:

*„Eine stille, wortlose, in sich gesammelte Freude, die nichts von außen begehrt und mit allem zufrieden ist, bleibt frei von allen egoistischen Zu- und Abneigungen. In dieser Freiheit liegt das Heil, denn sie birgt die ruhige Sicherheit des in sich gefestigten Herzens.“<sup>30</sup>*

Wir haben hier eine treffende Beschreibung der Selbstgenügsamkeit und ihrer Wirkung auf unser Wohlbefinden. Von vielen Richtungen des antiken Weisheitsdenkens wurde ein solcher Zustand mit Glück gleichgesetzt und als ein Ideal der Lebensführung angesehen.

26.01.2025

*Der Weise genügt sich selbst.*

---

<sup>29</sup> II 202 f

<sup>30</sup> IG 213

# MASS UND MITTE

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Stilpon** von Megara und lautet vollständig: „Der Weise genügt sich selbst und braucht daher keinen Freund. Das höchste Gut ist die Gefühllosigkeit.“<sup>31</sup>

Das klingt befremdlich und bedarf einer Erläuterung. Die Rede ist von der „*apatheia*“ (gr.), der Leidenschaftslosigkeit, Gelassenheit, Unempfindlichkeit, des Gleichmuts. Der Begriff wurde von den verschiedenen philosophischen Schulen in einem positiven Sinn gebraucht und bezeichnete einen seelischen Zustand, der sich nicht durch negative Gefühle und Erschütterungen von außen, durch heftige Leidenschaften und ihre Auswirkungen aus der inneren Ruhe bringen lässt. Er steht für die Fähigkeit, stets in seiner Mitte zu bleiben und aus ihr heraus zu leben und zu handeln. Das vom Übersetzer gewählte Wort „*Gefühllosigkeit*“ mit seiner negativen Bedeutung wird diesem positiven Bedeutungsgehalt nicht gerecht. Es geht auch nicht um die Befreiung von den Gefühlen, sondern von Leidenschaften. Das sind im griechischen Verständnis Gefühle, sie so stark sind, dass wir die Selbstkontrolle und die Fähigkeit zur Selbststeuerung verlieren.

Bei den stets auf das rechte Maß bedachten Griechen standen auch gewisse Gefühlserscheinungen mit einem an sich positiven Charakter in dem Verdacht, die Seelenruhe zu stören, etwa wenn sie zu euphorischen Übermut verleiten oder uns abhängig machen. So wird in dem Zitat der Aspekt der Unabhängigkeit hervorgehoben, der ebenfalls in der „*apatheia*“ mitschwingt: die Seelenstimmung ist eine in sich ruhende Gelassenheit, die äußerer Glücksgüter, wie hier eines (konkreten) Freundes, nicht bedarf. Die „*apatheia*“ deckt sich in dieser Hinsicht mit dem griechischen Wort „*autarkeia*“, der Selbstgenügsamkeit und Selbständigkeit (Autarkie oder „Selbstmächtigkeit“).

## 4. Kalenderwoche: Weisheiten aus dem Vorderen Orient

27.01.2025

*Der edelste Reichtum ist das Aufgeben von Wünschen.*<sup>32</sup>

Der Ausspruch stammt von **Ali ibn Abi Talib**, dem Schwiegersohn des Propheten Mohammed. Ohne Wünsche, Begierden, Sehnsüchte scheint der Mensch nicht leben zu können. Aber eben diese sind es auch, weshalb Enttäuschung, Frustration, Gier, Neid, Eifersucht, Sorgen, Ängste und andere leidvolle Affekte in der Welt allgegenwärtig zu sein scheinen. Zahlreiche Weise des Altertums, unter ihnen Buddha, Laotse, Sokrates, empfahlen daher, unsere auf Äußeres gerichteten Wünsche auf das Nötigste zu reduzieren und selbstgenügsam zu leben. Dabei kommt es weniger darauf an, sich tatsächlich von äußerem Besitz zu lösen, als innerlich von ihm unabhängig zu werden. Diese innere Unabhängigkeit erreicht man dann, wenn man in jedem Moment bereit ist, loszulassen und leichten Herzens zu verzichten. Dafür müssen wir eine Haltung einüben und verfestigen, die innere Werte für die weitaus wichtigeren hält und äußere relativiert.

---

<sup>31</sup> NS 177

<sup>32</sup> Schimmel Annemarie, Weisheit des Islam, Stuttgart 2003, 115.

# MASS UND MITTE

28.01.2025

*Wie einer sich gibt, musst du ihm fassen,  
musst mit der Gesellschaft stimmen, oder sie verlassen.*<sup>33</sup>

Die Verse stammen von **Saadi**, einem bedeutenden persischen Dichter und Schriftsteller (gest. 1292). Er beschreibt eine Weisheit, die sich in allen Traditionen überlieferten Weisheitswissens wiederfindet. Wir sollten die Welt und unsere Mitmenschen so nehmen, wie sie sind, nicht, wie wir sie uns wünschen. Sonst können wir leicht an der Welt und den Menschen verzweifeln. Wo sie nicht unseren Vorstellungen entsprechen, da sollten wir versuchen, die Mitmenschen von unseren Werten durch Wort und Tat zu überzeugen, um die Welt ein wenig besser zu machen, sei es auch nur im eigenen Umfeld. Dabei sind uns Grenzen gesetzt. Wo wir nichts ändern können, da sollten wir mit den unverrückbaren Tatsachen Frieden schließen oder „*die Gesellschaft verlassen*“, wie Saadi empfiehlt. Mit dem Kopf durch die Wand zu rennen, wird uns nicht gelingen, sondern unserem Kopf schaden und Energien vergeuden, die wir sinnvoller dort einsetzen, wo die Aussicht besteht, dass wir etwas beeinflussen können.

29.01.2025

*Hast in den Garten dieser Welt du deinen Fuß gesetzt,  
dann sitze, wie's die Rose tut, auch lächelnd nah dem Stachel!*<sup>34</sup>

Ganz in der Bildsprache der persisch-arabischen Tradition stehen diese Verse des Urdu-Dichter **Atish** (gest. 1847). Dem Leiden in der Welt können wir nicht entgehen. Das mag dem weltabgewandten Yogi, dem Heiligen oder vollendeten Weisen gelingen. Wer aber dieses Leben wählt, sagte Platon, der wählt Vergehen und Wandel, der wählt den Wechsel von Glück und Unglück, die fest miteinander verknüpft zu sein scheinen. Das eine führt das andere stets im Gepäck. Es ist aber möglich, mit dem Wandel des Schicksals innerlich Frieden zu schließen und die Welt und die Menschen anzunehmen, wie sie sind. Wem das gelingt, der bewahrt sich eine heitere Grundstimmung, auch wenn die Wellen um ihn herum hoch aufbrausen. Dann gleicht unser Gemüt einer Rose, die nah am Stachel duftend und herrlich aufblüht. Wir sagen Ja zum Leben sagen – trotz allem!

30.01.2025

*Der größte Reichtum ist die Vernunft, die größte Armut die Uneinsichtigkeit, die einsamste Einsamkeit ist die Selbstgefälligkeit, die edelste Abstammung ein guter Charakter.*<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Schimmel Annemarie, Weisheit des Islam, Stuttgart 2003, 69.

<sup>34</sup> Schimmel Annemarie, Weisheit des Islam, Stuttgart 2003, 69.

<sup>35</sup> Schimmel Annemarie, Weisheit des Islam, Stuttgart 2003, 67, Text geringfügig geändert.



# MASS UND MITTE

Der Ausspruch stammt von **Ali ibn Abi Talib** (7. Jh. n. Chr.). Wer gut leben will, sollte ein philosophisches Leben führen, d. h. sein Denken, Handeln und Wollen nach seiner bestmöglichen Einsicht ausrichten und diese konsequent in seinem alltäglichen Leben umsetzen. Dagegen ist Hybris, Überheblichkeit, Einbildung, „Selbstgefälligkeit“, einer der größten Feinde einer philosophischen Lebensführung. Ihr fehlt die selbstkritische Offenheit für tiefere Erkenntnis. Damit verhindert sie das Dazulernen und die Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Sie ist das Gegenteil von Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit, die nicht nur Eigenschaften eines „guten Charakters“ sind, sondern auch der Schlüssel zu einem gelingenden Leben, seine „edelste Abstammung“.

31.01.2025

*Wer sich selbst kennt, kennt seinen Herrn. Das Herz ist das Haus Gottes.*<sup>36</sup>

Zwei Aussprüche, die dem Propheten **Mohammed** zugeschrieben werden. Es gibt eine alte ägyptische Weisheit, die ähnlich klingt und auf dasselbe hinzudeuten scheint: „*Wer sein Herz kennt, den kennt das Glück*“. Das Herz war bei den Ägyptern Sitz sowohl der Vernunft wie auch der Gefühle. Der erste Ausspruch Mohammeds könnte besagen, dass wer sich selbst kennt, weiß, was für ihn gut ist und kennt die Werte, an denen er sein Leben orientiert. Er weiß daher, was er zu wählen und zu meiden hat, um ein glückliches Leben zu führen und dem Guten zu dienen. Was man dabei tief in sich erkennt, so der zweite Satz, ist Gott, das Göttliche, das Gute, das Erfüllende, das, was glücklich macht und den Weg dorthin weiß. Denn wer mit seinem Wesen übereinstimmt, der lebt sich selbst, ist authentisch und wahrhaftig. Er ist mit sich im Reinen. Dahinter steht die Vorstellung, dass der Mensch in seinem Kern, „von Natur aus“, gut ist und die Werte und Vorstellungen – den „göttlichen Funken“, die Buddha-Natur – schon immer in sich trägt. Sie lassen sein Leben und die Gemeinschaft gelingen. Es sind die Prägungen von außen, die Sozialisation, traumatische Erlebnisse, eine belastende psychische Erbschaft, die es schwer machen, aus seinem eigenen unverfälschten Inneren heraus zu leben und in sich selbst alle Freude zu finden (Selbstgenügsamkeit).

01.02.2025

*„Nur Geister, Getier! Während ich den Menschen, den wirklichen, wünsche!“<sup>37</sup>*

Der persische Dichter **Rumi** schreibt **dieses harte Worte** einem Scheich zu, der einst um seine Stadt schritt, eine Leuchte in der Hand, und sich mit den zitierten Worten über den Zustand seines Volks beklagte.

**Aristoteles** bemerkte einmal, dass Weisheiten sehr alt seien, dann in Vergessenheit gerieten und immer wieder neu entdeckt würden. So wird auch das Wort Rumis schon von dem griechischen

---

<sup>36</sup> Schimmel Annemarie, Weisheit des Islam, Stuttgart 2003, 59 und 64.

<sup>37</sup> Schimmel Annemarie, Weisheit des Islam, Stuttgart 2003, 66.

# MASS UND MITTE

Philosophen **Diogenes** ausgesagt, der mehr als eintausend Jahre *vor* Rumi lebte. 600 Jahre *nach* Rumi aber nahm es **Nietzsche** in seinem „Zarathustra“ wieder auf.

Wenn wir hoch vom Menschen denken und ihm alle wünschenswerten Eigenschaften zuschreiben wie Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit, Authentizität und Wahrhaftigkeit, Milde, Güte und Zugewandtheit, Empathie und Großzügigkeit, Freiheit von Ängsten und Sorgen, von Zorn, Hass, Neid, Eifersucht, Habgier und Überheblichkeit – dann wird es schwer, im tatsächlichen Leben einen solchen Menschen zu finden. Er scheint sich auf der Welt – wie **Seneca** einmal sagte – wie der Vogel Phönix nur alle fünfhundert Jahre zu zeigen. Das sollte uns aber nicht daran hindern, auf unserem Lebensweg diesem Ideal nachzustreben und zu versuchen, ihm jeden Tag ein bisschen näher zu kommen, denn das heißt: mit unserem Leben ein bisschen glücklicher und zufriedener zu werden.

02.02.2025

*Die Welt ist eine Brücke, geht darüber, aber baut kein Haus auf ihr!*<sup>38</sup>

Traditionell wird dieser Ausspruch **Jesus Christus** zugeschrieben, obwohl er sich in der Bibel nicht findet. Dafür finden wir ihn als Inschrift auf dem Portalbogen des Buland Darwaza, dem größten Torbau Indiens in Uttar Pradesh. Inhaltlich aber fügt er sich in die Lehre Christi ebenso ein wie in andere antike Weisheitstraditionen. Diese besagen, dass man sein Glück nicht an Äußeres hängen, sondern in sich selbst suchen sollte. Das Äußere wandelt sich ständig und kann in jedem Moment verloren gehen. Die inneren Werte, Einsichten, Anschauungen und Haltungen aber kann uns niemand nehmen. Hier ruht das Glück sicher in der eigenen inneren Burg. „*Das Schicksal hat keine langen Arme, es überwältigt niemanden, der sich nicht an es klammert*“ (Seneca). Alles ist vergänglich, Dein Inneres aber begleitet Dich, solange Du lebst. Der einleitende Ausspruch erinnert ein wenig an die sprichwörtliche Mahnung, „sein Haus nicht auf Sand zu bauen“.

## 5. Kalenderwoche: Vorstellungen

03.02.2025

Der griechische Philosoph **Diogenes** von Sinope pflegte zu sagen:

*„Seit Antisthenes (sein Lehrer) mich freiließ, bin ich nicht mehr Sklave. Er lehrte mich, was mein ist und was nicht. Besitz ist nicht mein. Verwandte, Hausgenossen, Freunde, Ruhm, Vertraute, Orte, Aufenthalte, das alles hat nichts mit mir zu tun. - Aber was gehört dir denn? - Der Gebrauch meiner Vorstellungen.“*<sup>39</sup>

Insbesondere in der griechisch-römischen Antike setzte sich die Erkenntnis durch, dass nicht die Dinge und Geschehnisse gut oder schlecht sind und „*die Seele berühren*“ (Marc Aurel), sondern

<sup>38</sup> Schimmel Annemarie, Weisheit des Islam, Stuttgart 2003, 33.

<sup>39</sup> Lu 141 f (nach Epiktet)

# MASS UND MITTE

die Vorstellungen, die wir uns von diesen machen und wie wir unsere Vorstellungen gebrauchen. Ob das Misslingen eines Vorhabens wirklich schlecht ist, werden häufig erst die langfristigen Folgen zeigen. Mit dem Misslingen sogleich starke negative Vorstellungen zu verbinden, ist auch deshalb nicht gut, weil uns das in Aufregung versetzt, eine nüchterne Bestandsaufnahme erschwert und uns damit den Weg verbaut, das Beste daraus zu machen. Wir übersehen dann leicht die in jedem Misslingen liegenden Chancen, Möglichkeiten und Herausforderungen. Manches „Unglück“ hat sich im Nachhinein als ein großes Glück erwiesen.

04.02.2025

*Weil die Menschen falsche Vorstellungen haben, wissen sie nicht, was sie tun sollen.*

Das ist der Sinn folgender Stelle aus dem altchinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji):

*„Was man als einen gewöhnlichen Menschen bezeichnet, dem kommen aus seinem Munde keine tüchtigen Worte hervor, und sein Sinn ist nicht beständig. ... In seinem Tun und Handeln weiß er nicht, wonach er streben soll; in seinem Verharren und Bleiben weiß er nicht, wo er beharren soll. Täglich wählt er unter den Dingen, aber weiß nicht, welche wert zu halten sind. Er wird von den Dingen dahingetrieben und weiß nicht, wo er hinkommt. Die richtigen Eindrücke seiner fünf Sinne werden hinterher von seiner Meinung (Vorstellung) verdorben.“<sup>40</sup>*

Die reine Wahrnehmung des Menschen mag noch unverfälscht sein, aber die Vorstellungen, die er mit seiner Wahrnehmung verbindet, führen häufig in die Irre. Deshalb ist es so schwer, die richtigen Entscheidungen zu treffen, die unser Leben gelingen lassen und es zu einem guten machen. Der erste Schritt der Weisheit ist es daher, die Vorstellungen mit der Wirklichkeit in Übereinstimmung zu bringen, mit anderen Worten: so gut es geht zu erkennen, was ist, und darauf zu achten, dass keine falschen Vorurteile die Vorstellungen verstellen. Das Liji beschreibt hier einen Menschen, der keine Orientierung, keine festen inneren Werte und Haltungen hat. Er ist ein Getriebener ohne die Fähigkeit, sein Leben nach gut begründeten Vorstellungen selbst zu gestalten. Er hat keine Philosophie fürs Leben.

05.02.2025

*Gott ist alles recht, nur den Menschen nicht.*

So könnte ein Zitat des griechischen Philosophen **Heraklit** (6./5. Jh. v. Chr.) wiedergegeben werden. Man nannte ihn den Dunklen, weil seine knappen Aussprüche schwer verständlich waren und viele Deutungen erlaubten. Sein Einfluss auf die Philosophie ist bis heute außerordentlich. Das Zitat lautet vollständig:

---

<sup>40</sup> BR 252; letzter Satz umgestellt

# MASS UND MITTE

*„Für Gott ist alles schön und gut und recht; nur die Menschen sind der Meinung, das eine sei recht, das andere unrecht.“<sup>41</sup>*

Für „Gott“ können wir hier auch sagen „Natur“ oder „Kosmos“. Es sind nicht die Welt, die Umstände, die Anderen, die uns Probleme machen, sondern unsere Meinungen und Vorstellungen von ihnen und der darauf beruhende Umgang mit ihnen. Wir können in allem etwas Gutes finden, Chancen und Möglichkeiten, Herausforderungen, Aufgaben und Prüfungen, sei es auch nur, dass wir uns im geduldigen Ertragen von etwas Leidvollem üben. Vielleicht steckt ja auch im Leiden etwas Sinnvolles, worauf der Psychologe und Ausschwitzüberlebende Victor E. Frankl oder der vietnamesische Buddhist Thich Nhat Hanh immer wieder hingewiesen haben: *„Man kann jede Tragödie in einen Triumph verwandeln“*, sagte Frankl.

06.02.2025

*Gott hat uns das Schönste und Wichtigste zum freien Gebrauch überlassen: unsere Vorstellungen.*

Das Zitat stammt von **Musonius Rufus**, einem bedeutenden Lehrer stoischer Lebensweisheit. Er hinterließ nichts Schriftliches. Überliefert sind uns lediglich Mitschriften aus seinen Vorträgen. So auch folgende bedeutsame Stelle, aus der das Zitat stammt. Sie enthält einen der wichtigsten Grundsätze der stoischen praktischen Philosophie:

*„Von dem, was ist, hat Gott das eine in unsere Hand gegeben, das andere nicht. In unserer Hand hat er das Schönste und Wichtigste gelegt, was auch seine eigene Seligkeit ausmacht, den Gebrauch der Vorstellungen. Denn darin besteht, wenn er recht gehandhabt wird, die Freiheit, der schöne Fluss des Lebens, der Seelenfrieden, das Wohlbefinden, darin aber auch Gesetz und Recht, Selbstbeherrschung und die gesamte Tugend (Weisheit) ... sollen nun nicht auch wir... das, was in unsere Hand gegeben ist, uns auf jede Weise anzueignen suchen, dagegen das, was nicht in unserer Hand liegt, der Weltordnung anheimstellen und es willig ihr überlassen, mag es sich nun um unsere Kinder, um unser Vaterland, um unser Leben oder was immer handeln.“<sup>42</sup>*

07.02.2025

*Wer sich nichts vormacht, den kann man einen Weisen nennen.*

So könnte man folgenden Ausspruch des **Aristippos** von Kyrene umschreiben, einem Schüler des Sokrates:

*„Der Weise ist frei von Neid, Leidenschaft und Aberglauben: denn alles das ist eine Wirkung falscher Vorstellungen. Dagegen kann er in Trauer und Angst kommen: denn das beruht auf physischen*

---

<sup>41</sup> NV 110

<sup>42</sup> Ne II 203

# MASS UND MITTE

Vorgängen.“<sup>43</sup>

Aristippos hebt hervor, dass auch der Weise ein Mensch ist und negative Gefühle kennt. Auch er erlebt Trauer und Angst. Aber was Vernunft, Vorstellungen und richtige Lebensführung beeinflussen können wie etwa „Neid, Leidenschaft und Aberglauben“, das beeinflusst er erfolgreich, so dass solche Affekte in seiner Person nicht mehr entstehen. So erreicht er unter den Menschen den vielleicht höchsten Grad an erfülltem und glücklichem Leben. „Leidenschaft“ hatte in der Antike eine negative Bedeutung als eine heftige Emotion, die uns der Selbststeuerungskräfte beraubt.

Es sei noch bemerkt, dass die Mehrzahl der antiken Philosophen meinten, allen voran Epikur, dass auch die Angst zu denjenigen Affekten gehöre, die Folge falscher Vorstellungen sind und die wir daher überwinden können, diejenigen „Ängste“ ausgenommen, die uns vor plötzlich auftauchenden objektiven Gefahren warnen. Diese können überlebenswichtig sein.

08.02.2025

*Du selbst schaffst dir die unbegrenzten Ängste und Begierden.*

Das Zitat stammt von dem griechischen Philosophen **Epikur** (4./3. Jh. v. Chr.). Es lautet vollständig:

*„Wo immer du in Verlegenheit bist, bist du es, weil du die Natur vergisst. Denn du selbst schaffst dir die unbegrenzten Ängste und Begierden an.“<sup>44</sup>*

Wer die Natur mit all ihren Facetten kennt und annimmt und seine Lebensführung und Erwartungen mit den natürlichen Gesetzen und Abläufen in Übereinstimmung bringt, der wird weder unter Ängsten noch unter seinen unerfüllten Wünschen leiden. Wer sich aber der Einsicht in die Beschaffenheit der Natur und der Welt verschließt und irrigen (Wunsch-)Vorstellungen nachhängt, der wird das Entstehen von negativen Affekten wie Enttäuschung, Ärger, Zorn, Ängste und Sorgen nicht vermeiden können. Und dies, meint Epikur, habe er sich selbst und seinen Vorstellungen zuzuschreiben.

09.02.2025

*Man soll es tun wie die Seeleute: nicht versuchen Wind und Meer zu ändern, sondern sich auf sie einstellen.*

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Teles**. Er lautet im Zusammenhang:

---

<sup>43</sup> NS 166

<sup>44</sup> EG 120

# MASS UND MITTE

*„In ihrer Verblendung geben viele nicht sich selber, sondern den Umständen Schuld. Dagegen sagt Bion (sein Lehrer Bion von Borysthenes): ‚Wie man gebissen werden kann, wenn man ein Tier (falsch) anfasst - wenn du eine Schlange in der Mitte packst, wirst du gebissen, wenn du sie am Genick packst, geschieht dir nichts - so verhält es sich mit den Umständen. Wenn du die falsche Auffassung hast, wirst du Schmerz empfinden; wenn du aber die Umstände so auffassen kannst wie Sokrates, wirst du nichts verspüren. Wenn du sie anders nimmst, musst du leiden, und zwar nicht infolge der Umstände, sondern wegen deines Charakters und deiner falschen Meinung. Daher soll man nicht versuchen, die Umstände zu ändern, sondern sich persönlich auf sie einstellen, wie sie eben sind, wie die Seeleute es tun: Sie versuchen nicht, den Wind und das Meer zu ändern, sondern sie stellen sich selber darauf ein, um sich den Elementen anzupassen.‘“<sup>45</sup>*

## 6. Kalenderwoche: Weisheit

10.02.2025

*Weisheit bedeutet, das überlieferte Wissen vom gelingenden Leben einverleiben, einüben und mit den eigenen Erfahrungen verbinden.*

Bei **Konfuzius** lesen wir:

*„Altes Wissen üben und nach neuen Kenntnissen streben - das ist es, wodurch man sich zum Lehrer anderer eignet.“<sup>46</sup> Eine andere Übersetzung derselben Stelle lautet: „Wer Altes bewahrt und zugleich neues Wissen und neue Erfahrungen zu gewinnen vermag, der kann den Menschen Lehrer und Vorbild sein.“*

Konfuzius hält den für weise, der sich zum „Lehrer und Vorbild“ eignet. Lernen und sich weiterentwickeln war für Konfuzius einer der wichtigste Werte. Interessant an der ersten Übersetzung ist, dass hier explizit von einem „Einüben“ des Wissens die Rede ist. Weisheit ist praktiziertes, verinnerlichtes und zur Lebensgewohnheit und Haltung verfestigtes Wissen. Dagegen ist ein bloß theoretisches Wissen für die praktische Lebensführung bedeutungslos. Viele Menschen wissen, was ihnen guttut, aber tun es nicht. Das hat nichts mit Weisheit zu tun.

11.02.2025

*Weisheit unterscheidet sich von der Intelligenz der Worte und Schlussfolgerungen.*

Bei **Patañjali**, dem Autor der Yoga-Sutren, dem grundlegenden antiken Text über die Philosophie und Praxis des Yoga lesen wir:

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

---

<sup>45</sup> Lu 260

<sup>46</sup> K II,11 (Ü. Schwarz); die alternative Übersetzung stammt von Moritz

# MASS UND MITTE

*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.*<sup>47</sup>

Für die Inder war Weisheit ein Bewusstseinszustand, bei dem das reflexive und logische Denken, das dialektisch das Für und Wider eines Arguments oder einer Meinung bedenkt, dem reinen Betrachten und unverstellten Gewährwerden gewichen ist („Zustand der von der Erwägung freien Betrachtung“). Für den Menschen der westlichen Welt ist es schwer, sich darunter etwas vorzustellen. Wir müssen in unserer Erinnerung nach Augenblicken suchen, in denen wir in vollkommener Zufriedenheit und Wunschlosigkeit unsere Umwelt mit größter Wachheit und Klarheit und frei von jeglicher Bewertung wahrgenommen haben. Es ist ein Zustand des interesselosen Betrachtens aus vollkommener innerer Ruhe und Ausgeglichenheit heraus, ein durchaus freudvoller oder, wie Platon und Aristoteles meinten, glückseliger Zustand. **Patañjali** nennt ihn „Weisheit“. Berechnendes Denken verhindert ein solches reines Gewährwerden.

12.02.2025

*Der Anfang der Weisheit ist die Verwunderung.*

Bei **Platon** lesen wir:

*„Denn gar sehr ist dies der Zustand eines Freundes der Weisheit, die Verwunderung; ja es gibt keinen anderen Anfang der Philosophie als diesen, und wer gesagt hat, Iris sei die Tochter des Thaumas, scheint die Abstammung nicht übel getroffen zu haben.“*<sup>48</sup>

„Freund der Weisheit“ ist die wörtliche Übersetzung von „Philosoph“. Iris ist die Götterbotin, die zwischen Himmel und Erde vermittelt, zwischen dem Göttlichen, Ewigen, Wahren und dem Menschlichen, Vergänglichem und Relativen. Als Vermittlerin des Wahren steht sie für die Philosophie, die die Wahrheit in den Bereich des Menschlichen trägt. Sie ist die Tochter des Thaumas, der Verwunderung, nach anderer Meinung der Bewunderung. Der Unterschied ist gering: Der Anblick des Himmels in seiner stillen Erhabenheit, die Größe, Macht und Herrlichkeit der Natur weckten die Bewunderung der alten Griechen ebenso wie die Verwunderung über das Wunder des Seins und des Werdens. Die Verwunderung weckte Fragen, die zur denkenden Betrachtung der Dinge führten, zur Frage nach dem Woher und Wohin, d. h. zu der Philosophie und Weisheit.<sup>49</sup> Auch bei der Selbsterkenntnis und der Entwicklung unserer Persönlichkeit hin zu mehr Zufriedenheit und innerer Ausgeglichenheit bringt uns das Fragen weiter als ein vermeintliches Wissen. Wer nicht fragt, lernt nicht dazu. Dazulernen ist wachsen, wachsen aber ist die Bestimmung alles Lebendigen, so auch des Menschen.

13.02.2025

---

<sup>47</sup> Pa I 47-49

<sup>48</sup> Platon Theaitetos 155D

<sup>49</sup> Apelt, Anm. 22 zu der zitierten Theaitetos-Stelle

# MASS UND MITTE

*Sage nicht: „Ich habe gelernt“; mache dich lieber daran, weise zu werden.<sup>50</sup>*

Die Stelle findet sich in der Spruchsammlung des **Anch-Scheschonki** im alten Ägypten (Entstehungszeit unbekannt, vielleicht 4. Jh. v. Chr.). Nach Auffassung des Übersetzers wird hier erstmals in ägyptischen Quellen der Unterschied formuliert zwischen Bildung, die aus Büchern, und Weisheit, die aus Lebenserfahrung entspringt.<sup>51</sup> Früher noch finden wir in China, Indien und Griechenland den Gedanken, dass es mit einem bloß intellektuellen Lernen nicht getan ist, sondern dass eine Verinnerlichung und ein Einverleiben einer Einsicht hinzukommen muss, so dass das Wissen in praktisches Verhalten umschlägt. Wir sind erst weise, wenn wir uns entsprechend unserer besten Erkenntnis verhalten. Dass wir wissen, was gut für uns ist, ohne es auch zu tun, ist dagegen belanglos.

14.02.2025

*Was ich habe, das sind alles die Werke der Alten.*

Bei **Menzius**, einem der bedeutendsten Nachfolger des Konfuzius, heißt es:

*„Alles, was sie haben (die Fürsten), ist etwas, nach dem ich nicht frage (das mich nicht interessiert). Was ich habe, das sind alles die Werke der Alten. Warum also sollte ich ehrfürchtige Scheu vor ihnen (den Fürsten) haben?“<sup>52</sup>*

Die „*Werke der Alten*“ stehen für schriftlich überliefertes Weisheitswissen. Sie sind mehr wert als aller Besitz und alle Macht. Denn sie führen für den, der sie zu lesen und zu nutzen versteht, zu Glück und Zufriedenheit, ungeachtet aller äußeren Umstände und allen äußeren Geschehens. „*Ich liebe das Alte und vermittele es*“, sagte **Konfuzius**. Wer auf diese Weise gelernt hat zu leben, findet in nahezu jeder Situation sein Glück und den Sinn seines Lebens. Der schaut nicht mehr nach den „*glücklich Gepriesenen*“ (Demokrit), die alles scheinbar Erstrebenswerte haben: Besitz, Macht, Ansehen, Ruhm und anderes.

15.02.2025

*Wo Nacht für alle Wesen ist, da wacht der, der nach Weisheit strebt.*

In der **Bhagavadgita** ist zu lesen:

*„Wo Nacht für alle Wesen ist,  
Ist Wachheit dem, der sich bezwingt,*

---

<sup>50</sup> Bru 269

<sup>51</sup> ebd. 485

<sup>52</sup> Mong VII B 34 (181). Text geringfügig geändert.



# MASS UND MITTE

*Wo jene wachen, da ist die Nacht  
Für den, der nach der Weisheit ringt.“<sup>53</sup>*

Weisheit ist Wachheit, Klarheit und Erkenntnis. Der Weise weiß, was ihm guttut und was er zu meiden hat. Er erkennt sein inneres Wesen und weiß, wie er zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden gelangt. Wer unweise lebt, gleicht einem, der im Dunkeln tappt, nicht weiß, was ihn wirklich und nachhaltig glücklich macht. Dagegen ist das, wonach der Unweise strebt und worin er lebt, für den Weisen bedeutungslos („Nacht“). Für die Inder, aber auch für weite Teile der altchinesischen und griechischen Philosophie, bedeutete ein solches Leben in Wachheit und Achtsamkeit vor allem Selbstgenügsamkeit („*der sich bezwingt*“), Wunschlosigkeit, Enthaltensamkeit, Verzicht auf Dinge, die man für seine Glückseligkeit nicht braucht. Auf das Zitat folgen daher die Verse:

*„In das unerschütterliche  
Meer die Ströme sich ergießen,  
So in den, der nichts begehrt mehr,  
Ruhevoll die Wünsche fließen.*

*Wer jeglicher Begier entsagt,  
Von Selbstsucht und Verlangen rein,  
auf dieser Erde wandelt, geht  
Zu ruhevolem Frieden ein.“<sup>54</sup>*

16.02.2025

*Seitdem Gelehrte aufgetreten sind, ist die Weisheit verschwunden.*

**Seneca** schreibt:

*„Die Weisheit der Altvordern, sagt man, beschränke sich auf Vorschriften über das, was man zu tun und zu lassen habe, und damals waren die Menschen weit besser: seitdem Gelehrte aufgetreten sind, ist die Brauheit (Redlichkeit) verschwunden. Denn jene einfache und offenherzige Tugend (Weisheit) hat sich in eine dunkle künstliche Wissenschaft verkehrt, und wir lernen disputieren, nicht aber leben.“<sup>55</sup>*

Für Seneca ist Weisheit eine „*einfache und offenherzige Tugend*“, die unter den Menschen weiter verbreitet war, als es noch keine Wissenschaften gab. Hinter diesem zugespitzten Kulturpessimismus verbirgt sich die Einsicht, dass Weisheit im Laufe einer kulturellen Entwicklung zerredet und verbildet werden kann: „*Wir lernen disputieren, nicht aber leben.*“ Denken und Vernunft an sich sind keine Allheilmittel. Nicht jede Form von Intelligenz bereichert die Seele. Häufig werden das Denken und die Vernunft für schädliche Zwecke eingesetzt.

---

<sup>53</sup> Bh 2,69

<sup>54</sup> Bh 2,70-72

<sup>55</sup> S IV 151 Brief 95

# MASS UND MITTE

Falsche oder zu viel Reflexion kann vom rechten Weg abführen. Aber „wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ (Hölderlin).

## 7. Kalenderwoche: Zorn

17.02.2025

*Schlafe dich aus, ehe du sprichst, der Sturm bricht sonst los wie ein Feuer im Stroh.*<sup>56</sup>

Der Zorn galt in der Antike als Ausdruck und Paradigma für ein unweises, weil unbesonnenes und ungezügelteres Verhalten. Weisheit bedeutete vor allem die vernünftige Lenkung, Kanalisierung und Leitung von Trieben, Leidenschaften und Gefühlen mit dem Ziel, dass wir selbst unseren Lebensalltag bestimmen und Freude am Leben haben, unvermeidbares Leiden tragen können und uns nicht durch die eigenen Leidenschaften Schaden zufügen. Manchmal hilft geduldiges Ausharren und Verzicht auf eine spontane Reaktion, bis der Zorn, wo er als eine leidvolle, unbeherrschte Emotion auftritt, verflogen ist. Dies wird in dem Zitat aus der **Lehre des Amenemope** empfohlen. Sie entstand im alten Ägypten um 1100 v. Chr.

Ein Anwendungsfall in heutiger Zeit wäre beispielsweise, auf eine unangenehme, kritische oder gar herabsetzende E-Mail, auf die man antworten möchte, diese Antwort zwar sogleich zu formulieren, damit die Gefühle rausgelassen werden und das Thema nicht weiter die Seele belastet, sie aber erst am folgenden Tag nach nochmaliger Prüfung abzuschicken. Man wird dabei feststellen, dass man die E-Mail in aller Regel umformuliert.

18.02.2025

*Hör auf mit dem Streit und zücke das Schwert nicht!*

Man sagt, diese Stelle vom Anfang der *Ilias* des **Homer** sei die erste Mahnung zur Tugend und Weisheit in der griechischen Literatur überhaupt. Als der Held Achilles sich zornig auf den Heerführer Agamemnon stürzen will, weil dieser ihm seine Kriegsbeute weggenommen hat, hält ihn Athene, die Göttin der Weisheit, zurück und sagt:

*„Ich komme vom Himmel, um deinem Zorn (griechisch menos = leidenschaftlicher Drang, Lebenskraft, Ungestüm) ein Ende zu machen, wenn du mir folgst ... Hör auf mit dem Streit und zücke das Schwert nicht!“<sup>57</sup>*

Kurz darauf antwortet Achilles:

---

<sup>56</sup> AEGY 81

<sup>57</sup> Hom, Il 1,207; zitiert nach Snell Bruno, Die Entdeckung des Geistes, S. 148

# MASS UND MITTE

*„Euer Wort, o Göttin (sprich: das Wort der Weisheit), geziemet es wohl zu bewahren, welche Wut auch im Herzen sich hebt; denn solches ist besser.“<sup>58</sup>*

Für die alten Griechen war Homers Werk das maßgebliche „Handbuch der Lebensweisheit“.

19.02.2025

*Wenn sich Zorn und Hass hervortun, ist die Seele nicht in der rechten Verfassung.*

Im „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji) ist zu lesen, dass wir unsere eigene Persönlichkeit dadurch bilden, dass wir unser Seelenleben in eine gute Verfassung bringen. Dazu gehört unter anderem, Zorn und Hass zu überwinden oder wenigstens zu beherrschen:

*„Wenn in der Persönlichkeit sich Zorn und Hass hervortun, so ist sie nicht in der rechten Verfassung; wenn sich Furcht und Angst hervortun, so ist sie nicht in der rechten Verfassung; ... wenn sich Kummer und Sorge hervortun, so ist sie nicht in der rechten Verfassung.“<sup>59</sup>*

Was hier „rechte Verfassung“ genannt wird, könnte man als innere Ausgeglichenheit oder Seelenfrieden bezeichnen. **Platon** sprach von der Aufgeräumtheit und schönen Ordnung der Seelenkräfte, die sich nicht mehr gegenseitig bekämpfen oder behindern, sondern harmonisch miteinander und mit dem Ganzen „befreundet“ sind.

20.02.2025

*Der Zorn ist ein Tor zur Hölle.*

In der **Bhagavadgita** lesen wir:

*„Drei Pforten weist die Hölle auf,  
Die jeden Frevler einst empfängt;  
Sie heißen: Wollust, Zorn und Gier;  
Wohl dem, der nicht an ihnen hängt!“<sup>60</sup>*

Das Wort Hölle hat einen starken christlichen Einschlag und ist sehr drastisch, findet sich aber in den meisten deutschen Übersetzungen dieser Stelle. Gemeint ist, dass die genannten Begierden und Leidenschaften ins Unheil führen und für das Gegenteil eines gelingenden Lebens stehen. Das gilt insbesondere für den Zorn, jedenfalls wenn er so stark ist, dass er vom Zornigen nicht mehr beherrscht und gesteuert werden kann, sondern der ihn hinreißt zu unbesonnenen, schädlichen Handlungen „aus dem Affekt“ heraus.

---

<sup>58</sup> Ebd 1,216 f

<sup>59</sup> BR 59

<sup>60</sup> Bh 16,21

# MASS UND MITTE

21.02.2025

*Gewöhne dich daran, über den Zorn Herr zu werden.*

In den sog. **Goldenen Versen**, einem antiken griechischen Lehrgedicht, das **Pythagoras** und den Pythagoreern zugeschrieben wird, heißt es:

*„Dies nun wisse und gewöhne dich, darüber Herr zu werden:  
vor allem über den Bauch, über Schlaf, Geilheit und Zorn.“<sup>61</sup>*

Interessant ist hier die Unterscheidung zwischen „wissen“ und „gewöhnen“. Das Wissen von dem selbstschädigenden Charakter des Zorns allein reicht nicht. Wir müssen dieses Wissen durch Übung zu einem gewohnheitsmäßigen Denken und Verhalten machen, das Zorn erst gar nicht aufkommen lässt, um über diese Leidenschaft wirklich „Herr zu werden“. Die Notwendigkeit des Einübens im Denken, Wollen, Sprechen und Handeln gilt für alle Weisheiten und ist der Grund dafür, warum es uns so schwerfällt, konsequent nach ihnen zu leben. Wir kennen sie zwar, haben sie aber nicht durch Verinnerlichung und Eingewöhnung zu einem Teil unserer selbst gemacht.

22.02.2025

*Wie Pilze aus dem Boden, so entspringt der Zorn dem Gemüt.*

Über Menschen, die in der Welt allzu sehr verstrickt sind und außer Geschäftigkeit, Besitzvermehrung, Konsum und Genuss nichts mehr zu kennen scheinen, schreibt der chinesische Philosoph **Zhuangzi** im 4./3. Jh. v. Chr.:

*„Unaufhaltsam wie das Sterben im Herbst und Winter zehren sie täglich immer mehr ihre Kraft aus. Sie ertrinken in ihren Taten, also dass jede Umkehr für sie unmöglich wird. Sie sind zur Unfreiheit verdammt, wie mit Stricken gebunden; so sind sie eingefahren in ihre alten Gleise. Und ist das Herz dann erst dem Tode nah, lässt es sich nicht zum lichten Leben wiederbringen (zur Einsicht, zum heiteren Leben). Lust und Zorn ... Sorgen und Seufzer, Unbeständigkeit und Zögern, Genusssucht und Unmäßigkeit, Hingebensein an die Welt und Hochmut entstehen ... wie Pilze in feuchter Wärme. Tag und Nacht lösen sie einander ab und tauchen auf, ohne dass (die Menschen) erkennen, woher sie sprossen. Genug! Genug!“<sup>62</sup>*

Gemeinsam mit dem Zorn wird hier scheinbar jede ungezügelter Leidenschaft und (negative) Gefühlsregung verdammt. Darin ähnelt der Daoismus, dem Zhuangzi zuzurechnen ist, den weltabgewandten Richtungen altindischer Philosophie. Die Wahrheit an dieser Auffassung ist, dass eine weise Lebensführung, die zu einem „Seelenfrieden“ führen soll, nur mit Verzicht, Enthaltensamkeit, Mäßigung und Selbstbeherrschung ihr Ziel erreichen wird. Das richtige Maß

---

<sup>61</sup> Verse 9-11: <http://www.zeitenschrift.com/news/sn-13704-goldeneverse.ihtml>

<sup>62</sup> Z II 2 (54); Text geringfügig geändert.

# MASS UND MITTE

freilich muss jeder für sich selbst herausfinden und festlegen, jeden Tag aufs Neue, denn dieses „rechte Maß“ liegt bei jedem woanders.

23.02.2025

*Geläutert von Begier und Zorn ...*

In der altindischen **Bhagavadgita** heißt es:

*„Geläutert von Begier und Zorn,  
Enthaltensam mit beherrschtem Sinn,  
Verlöschen sie (die Weisen) im Ewigen  
Zu unvergänglichem Gewinn.“<sup>63</sup>*

Seelenruhe als innere Ausgeglichenheit und Glück besteht nach dieser Auffassung, die erkennbar von der Philosophie des Yoga herrührt, vor allem darin, sich von Begierden und Zorn zu befreien. In der tiefsten Versenkung soll eine vollständige Befreiung von dem begehrenden und weltverhafteten Ich erreicht werden, das damit quasi „verlöscht“. In diesem Zustand erfährt der Meditierende das „Ewige“ (Nirwana), das mit dem höchsten Glück identifiziert wird („zu unvergänglichem Gewinn“). Das Zitat verdeutlicht die Gegensatzstellung von Zorn und Begierde einerseits und Seelenruhe andererseits, von Unbeherrschtheit und Weisheit.

Nach altindischer Vorstellung ist es das letzte Ziel der Entwicklung des Selbst, völlig in den Zustand ewiger Versenkung einzugehen. Für uns, denen das nicht gelingen dürfte, genügt es, uns hin und wieder durch Meditation diesem Zustand anzunähern, um im alltäglichen Leben unbeherrschten Zorn zu vermeiden und Distanz zu unseren Begehrlichkeiten zu halten, so dass sie uns nicht vereinnahmen. Diese Distanz befähigt uns dazu, das, was uns dauerhaft guttut, zu wählen, anderes, das uns mehr Leid als Freude schafft, auszuschlagen. Der Antike in West und Ost ging es darum, Seelenzustände zu vermeiden, in denen die Selbststeuerungskräfte durch zügellose Leidenschaften ausgeschaltet werden.

## 8. Kalenderwoche: Zhuangzi

24.02.2025

*Bin ich Zhuangzi, der träumte ein Schmetterling zu sein oder verhält es sich andersherum?*

Diese Woche gilt **Zhuangzi** (Chuang-tzu, Dschuang Dschou), einem der bedeutendsten chinesischen Philosophen der Antike, der im 4. Jh. v. Chr. lebte. Das ihm zugeschriebene Buch (dt. Titel: „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“) stellt einen Höhepunkt der Weisheitsliteratur der Menschheit dar. Große Berühmtheit erlangte etwa folgende Stelle:

---

<sup>63</sup> Bh 5,26

# MASS UND MITTE

*„Einst träumte Dschuang Dschou (Zhuangzi), dass er ein Schmetterling sei, ein flatternder Schmetterling, der sich wohl und glücklich fühlte und nichts wusste von Dschuang Dschou. Plötzlich wachte er auf: Da war er wieder wirklich und wahrhaftig Dschuang Dschou. Nun weiß ich nicht, ob Dschuang Dschou geträumt hat, dass er ein Schmetterling sei, oder ob der Schmetterling geträumt hat, dass er Dschuang Dschou sei, obwohl doch zwischen Dschuang Dschou und dem Schmetterling sicher ein Unterschied ist. So ist es mit der Wandlung der Dinge.“<sup>64</sup>*

Die Geschichte erinnert an das „Ich weiß, dass ich nichts weiß“, das im Zentrum der Philosophie des Sokrates stand. Wie bei Sokrates soll dieses Nichtwissen auch bei Zhuangzi keineswegs entmutigen, sondern eine Offenheit für das Unbekannte und Neue schaffen und die Freude an dem Wunder des lebendigen Augenblicks steigern. Wer weiß, dass er letztes, sicheres, „absolutes“ Wissen nicht erlangen wird, der kann sich in heiterer Gelassenheit und Leichtigkeit dem Hier und Jetzt zuwenden. Jenseits dessen, was er bewusst planen und gestalten kann, kann er das Leben als eine Folge von unvorhergesehenen Überraschungen annehmen. Lebendigkeit entfaltet sich im Unverfügbaren. Zhuangzi selbst scheint in seinem Leben eine solche Haltung gewonnen zu haben. Er war ein frohgemuter, heiterer, bescheidener Mensch, dessen geliebter Lebensinhalt ein freies Philosophieren war.

25.02.2025

*Es ist die Art des Wassers, dass es rein ist, wenn es nicht bewegt wird.*

Überforderung und Vielgeschäftigkeit sind keineswegs nur Phänomene der Moderne. Auch in der Antike versäumten es die Menschen mitunter, in all ihrer Betriebsamkeit „den Schritt anzuhalten“ (Seneca), aus dem Hamsterrad zu treten und sich auf sich zu besinnen. Bei **Zhuangzi** lesen wir:

*„Darum heißt es: wenn der Leib sich abmüht ohne Ruhe, so wird er aufgebraucht; wenn der Geist tätig ist ohne Aufhören, so wird er müde. Müdigkeit führt zur Erschöpfung. Es ist die Art des Wassers, dass es rein ist, wenn es nicht bewegt wird.“<sup>65</sup>*

Es gibt kaum etwas, was dem Menschen so guttut, wie sich regelmäßig eine Stunde des einsamen Zwiegesprächs mit sich selbst zu gönnen, zu ruhen, zu besinnen und sich zu fragen: Wo stehe ich? Was läuft gut in meinem Leben, was nicht? Kommen meine verschiedenen Bedürfnisse angemessen zur Geltung oder vernachlässige ich etwas? Lebe ich ausgeglichen oder überfordere ich mich? Warum fühle ich mich manchmal schlecht, bin ungeduldig, leicht reizbar, ängstlich, besorgt, verärgert, unausgeglichen? Wie kann ich das abstellen? Solche Stunden der Stille, in denen wir klar und durchsichtig wie Wasser werden, das nicht bewegt wird, reinigen unser Inneres und bringen uns wieder in unsere Mitte.

26.02.2025

---

<sup>64</sup> Z II 12

<sup>65</sup> Z XV

# MASS UND MITTE

*Loslassen-Können führt zu Gelassenheit und Leichtigkeit.*

Das ist der Sinn folgender Passage bei **Zhuangzi**:

*„Darum heißt es: der Weise lässt ab. Ablassen bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit; Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen Ruhe und Bedürfnislosigkeit. Gleichgewicht und Leichtigkeit, Ruhe und Bedürfnislosigkeit: da können Leid und Schmerzen nicht hinein, und üble Einflüsse vermögen nicht zu überwältigen. So wird das Leben völlig (voll, füllig, erfüllt) und der Geist ohne Fehl.“<sup>66</sup>*

Wer loslassen kann von Dingen, Menschen und Verhältnissen, der wird innerlich ruhig, ausgeglichen und gelassen. Angst und Sorgen verringern sich und verschwinden am Ende ganz. Für „Bedürfnislosigkeit“ steht im Text „Schmacklosigkeit“. Gemeint ist, dass der Weise sich von sinnlichen Genüssen nicht vom rechten Weg abbringen lässt, sondern innere Unabhängigkeit von seinen körperlichen Bedürfnissen wahrt. Sinnliche Genüsse rufen in ihm keine Begierden hervor, als hätte er keinen Geschmack für sie. Er kann durchaus genießen, aber es macht ihm auch nichts aus, darauf zu verzichten. Wer loslassen kann, überwindet viele menschliche Alltagsleiden. Er hat seine Schwächen abgelegt und seine Persönlichkeit entfaltet („So wird das Leben völlig und der Geist ohne Fehl“). Auch wenn der Mensch stets unterwegs ist, weil die Persönlichkeitsentwicklung eine lebenslange Aufgabe ist und man sich ständig verändert, so macht ihn doch jeder Fortschritt gelassener und zufriedener mit seinem Leben.

27.02.2025

*Dein Ziel sei Einheit.*

Bei **Zhuangzi** lesen wir Folgendes, was auf Konfuzius zurückgehen soll:

*„Dein Ziel sei Einheit! Du hörst nicht mit den Ohren, sondern hörst mit dem Verstand; du hörst nicht mit dem Verstand, sondern hörst mit der Seele. Das äußere Hören darf nicht weiter eindringen als bis zum Ohr; der Verstand darf kein Sonderdasein führen wollen, so wird die Seele leer und vermag die Welt in sich aufzunehmen. Und der SINN (Dao/Tao) ist's, der diese Leere füllt. Dieses Leersein ist Fasten des Herzens.“<sup>67</sup>*

Wir sollen die Welt mit unserer Seele verstehen und anschauen. Sie ist nicht bloß das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, oder was wir mit unserem Verstand vermessen und berechnen können. Jenseits davon wird sie von einem inneren Sein bewegt und erhalten (Dao/Tao, Yin und Yang). Wer dieses Sein erfassen will, muss sich leer machen von seinen Vorstellungen, den sinnlichen Eindrücken und seinem daraus erwachsenden Wollen, Planen und Denken. Er muss

---

<sup>66</sup> Z XV; statt der „Weise“ steht im Text der „berufene Heilige“, ferner steht statt „Bedürfnislosigkeit“ „Geschmacklosigkeit“.

<sup>67</sup> Z IV 1

# MASS UND MITTE

innerlich still und „*leer*“ werden. Zhuangzi nennt es das „*Fasten des Herzens*“. Es führt zur Erkenntnis tiefer Verbundenheit mit der Natur („*Einheit*“).

Im altindischen Denken erinnert diese Vorstellung an das Erleuchtungserlebnis (samadhi), in der abendländischen Philosophie daran, zum reinen Betrachter der Welt zu werden (Aristoteles) oder ein „*interessenloses Wohlgefallen*“ an den Schönheiten der Welt zu haben (Kant). Mit zu den tiefsten Momenten eines jeden Lebens dürften Augenblicke zählen, in denen man sich rundum wohl fühlt, in sich ruht, nichts begehrt und beim bloßen Zuschauen etwa von Kindern, einer Naturlandschaft oder eines Kunstwerks ein inneres Glücksgefühl erlebt, weil man Verbundenheit und Einheit spürt.

28.02.2025

*Ein solcher Mensch versteht das Schicksal nicht.*

Beim Tode seiner Frau fand **Zhuangzi** nach anfänglicher Traurigkeit wieder zu seiner Gemütsruhe zurück, obgleich der Sarg mit der Leiche noch in der Stube stand. Im alten China war es üblich, dass der Sarg mit dem Verstorbenen vier Tage in der Stube aufbewahrt wird. In einigen asiatischen Ländern ist das auch heute noch so. Als die Freunde ihm Gefühlskälte vorwarfen, philosophierte er über das Entstehen und Vergehen. Er sei anfangs traurig gewesen, aber dann habe er begriffen, dass der Tod ein ganz natürlicher Vorgang sei, der uns allen bevorstehe:

*„Diese Vorgänge (Geburt, Reife, Alter, Vergehen) folgen einander wie Frühling, Sommer, Herbst und Winter, als der Kreislauf der vier Jahreszeiten. Und nun liegt sie da und schlummert in der großen Kammer, wie sollte ich da mit Seufzen und Klagen sie beweinen? Das hieße das Schicksal nicht verstehen.“<sup>68</sup>*

Die Menschen wissen zwar, dass der Tod natürlich ist. Trotzdem gelingt es manchen nicht, ihre Trauer zu überwinden. Sie kommen nicht wieder in ihre Mitte. Das Gefühl von Trauer ist natürlich und gesund. Auch Zhuangzi war zunächst traurig. Wo die Trauer aber kein Ende nimmt und der Trauernde sich nicht mehr am Leben erfreuen kann, da überschreitet sie das rechte Maß. In solchen Fällen ist das Wissen um die Natürlichkeit des Tods nicht verinnerlicht worden, ist nicht bis ins Herz und in die Emotionen gedrungen, oder wie Zhuangzi sich ausdrückt: Ein solcher Mensch „*versteht das Schicksal nicht*“.

01.03.2025

*Was einem zufällt, soll man nicht ablehnen, was einen verlässt, nicht festhalten.*

Bei **Zhuangzi** lesen wir:

---

<sup>68</sup> Z XVIII, 2



# MASS UND MITTE

*„Jemand fragte einen Minister, der dreimal entlassen und wieder eingestellt wurde, wie es kommt, dass ruhig der Atem durch Eure Nase geht? Wie macht Ihr's nur, dass Ihr also Euer Herz in der Hand habt? ... Ich hielt nur dafür, antwortete er, dass man, was einem zufällt, nicht ablehnen, und was einen verlässt, nicht festhalten soll. Ich bin der Meinung, dass was wir bekommen oder verlieren, nicht unser eigentliches Ich sei. Darum bin ich nicht traurig. Das ist alles ...“<sup>69</sup>*

Wer in sich ruht und an sich selbst, seiner Lebendigkeit, Wachheit, Geistigkeit und Emotionalität sein Genügen findet, wer sich nicht in die Abhängigkeit von äußeren Dingen, Gütern und Verhältnissen begibt, der erntet Lebensfreude. Wie in der altindischen Philosophie wird in dem Zitat das Anhaften an äußeren Dingen als Identifizierung unseres Ichs mit diesen Dingen aufgefasst. Wir verwechseln Besitz, Stand, Beruf, gesellschaftliches Ansehen und äußere Ziele, also das gesamte Beziehungsgeflecht unseres Alltags mit unserem tieferen Selbst, dem inneren Kern und der Wurzel der eigenen Persönlichkeit. Das geschieht dann, wenn wir in uns keine „Geborgenheit im Innern“ finden, keine „innere Burg“ aufbauen, pflegen und schützen, die uns von allem Äußeren unabhängig macht und uns Kraft, Ruhe und Selbstvertrauen gibt.

02.03.2025

*Wer sich nur nach außen wendet, der geht als Gespenst um.*

**Zhuangzi** schreibt:

*„Darum, wer sich nur nach außen wendet, ohne zu sich selbst zurückzukehren, der geht als Gespenst um, und hat er, was er da draußen sucht, erreicht, so zeigt sich, dass was er erreicht hat, der Tod ist. Und wenn er trotz dieser Vernichtung seines Geistes noch körperlich weiterbesteht, so ist er doch nichts weiter als ein lebendes Gespenst.“<sup>70</sup>*

Lebensweisheit, ein gutes Leben, Glück und Erfüllung wird dem geschenkt, der es versteht, auf die beste Weise mit dem Schicksal, den Menschen und mit sich selbst umzugehen. Von diesen drei Lebensbezügen ist der gelingende Umgang mit sich selbst vielleicht der bedeutsamste, weil die beiden anderen darauf beruhen. Daher stellte Sokrates das „*Erkenne dich selbst!*“ in das Zentrum seiner Philosophie. Soll das Leben gelingen, ist das kontinuierliche, offene, liebe- und verständnisvolle, aber auch kritische innere Gespräch mit sich selbst das Wichtigste. Wir müssen unseren Alltag so einrichten, dass wir bei aller äußeren Beanspruchung immer wieder Zeit finden, um zu uns selbst zurückzukehren, innere Einkehr zu halten und Ausgeglichenheit, Ruhe und Distanz zu allem Äußeren herzustellen. Andernfalls „*gehen wir als Gespenst*“ durch diese Welt.

---

<sup>69</sup> Z XXI 10; Text geringfügig geändert.

<sup>70</sup> Z XXIII 3

# MASS UND MITTE

Bei dem deutschen Mystiker **Meister Eckehart** (13. Jh.) lesen wir Folgendes: „Die Leute, die da Frieden suchen in äußeren Dingen ... wie eindrucksvoll oder was es auch sei, das ist dennoch alles nichts und gibt keinen Frieden. Sie suchen völlig verkehrt, die so suchen. Je weiter weg sie in die Ferne schweifen, umso weniger finden sie, was sie suchen. Sie gehen wie einer, der den Weg verfehlt: je weiter der geht, umso mehr geht er in die Irre.“<sup>71</sup> Und **Goethe** bekannte: „Das Beste ist die tiefe Stille, in der ich gegen die Welt lebe und wachse, und gewinne, was sie mir mit Feuer und Schwert nicht nehmen können.“<sup>72</sup>

## 9. Kalenderwoche: Wille

03.03.2025

*Ich habe heute die Willensregung, die sich auf das Leben richtet, entlassen.*

In den überlieferten Reden des **Buddhas** heißt es:

*„So wurde heute, Ānanda (Schüler des Buddha), an dem Grabmal des Cāpāla (unklar, was oder wer hier gemeint ist) durch den Vollendeten bewusst und besonnen jene Willensregung, die sich auf das Leben richtet, entlassen.“<sup>73</sup>*

Ein Großteil der buddhistischen und altindischen Weisheitslehre beruht auf der Annahme, dass es das Beste sei, jeden Willen, der auf Weltliches gerichtet ist, zu überwinden und aufzugeben. Denn ihm zu folgen führe zu Leiden. Wenn im sonstigen antiken Denken diese Auffassung in ihrer Radikalität auch selten vertreten wurde, so bestritt doch niemand, dass es vor allem der auf Äußeres gerichtete Wille ist, der den Menschen immer wieder in Leid verstrickt. Durch das rechte Maß unseres Wollens und den Verzicht darauf, unser Wollen unbedingt und verbissen durchsetzen zu wollen, können wir das Maß unseres Leidens erheblich lindern. Deshalb war die Selbstgenügsamkeit und die Konzentration auf das, was ganz in unserer Hand liegt, ein in der praktischen Philosophie der Antike allgemein anerkanntes Lebensziel.

04.03.2025

*Denn nur ohne Eigensucht kann der Weise das Eigene vollenden.*

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

*„So stellt der Weise sein Selbst zurück  
Und ist anderen voraus,  
wahrt nicht sein Selbst,  
und so bleibt es ihm bewahrt.“*

<sup>71</sup> Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate, herausgegeben und übersetzt von Josef Quint, S. 56 (Reden der Unterweisung, 3)

<sup>72</sup> Tagebuch, Goethe Handbuch, hrsg. von Bernd Witte und Peter Schmidt, Stuttgart und Weimar 2004, 3, 401 (WA III, 1, 119)

<sup>73</sup> B 75

# MASS UND MITTE

*Denn nur ohne Eigensucht  
Kann er vollenden das Eigene.*<sup>74</sup>

„Sein Selbst zurückstellen“ meint, darauf zu verzichten, stets seinen Willen durchsetzen zu wollen, indem es seine intentionale Ausrichtung auf Äußeres („Ich will“) zügelt. Auf diese Weise wird die Entfremdung zwischen dem Selbst und der Welt aufgehoben, die dadurch entsteht, dass der Wille auf eine widerständige Welt trifft, d. h. dass die Dinge anders sind und sich anders verhalten, als man sich das wünscht. Fügen wir uns dort, wo wir die Welt nicht ändern können, in sie ein anstatt uns an ihr erfolglos abzarbeiten, so tritt das Ego zurück und kommt das eigentliche Selbst zur Geltung. Die paradoxe Zuspitzung von Selbstwahrung durch Selbstaufgabe in den Zeilen 3 bis 6 ist typisch für Laotse. Die scheinbare Widersprüchlichkeit löst sich auf, wenn man das Selbst in dem einen Fall als eigensüchtiges Ego versteht, das seinen Willen unbedingt durchsetzen will, im anderen als weiches Selbst, das sich in die Gegebenheiten und das, was sich nicht ändern lässt, harmonisch einfügt und das Übrige nur im Rahmen seiner Möglichkeiten zu gestalten versucht.<sup>75</sup> Für Laotse ist dieses Selbst weise und „vollendet das Eigene“, denn – wie er an anderer Stelle sagt – es ist wie Wasser, das den Berg hinunterfließt: Es kommt überall hin und immer ans Ziel.

05.03.2025

*Der Weise besitzt immer mehr Dinge, die er will, als solche, die er nicht will.*<sup>76</sup>

Der Ausspruch stammt von dem griechischen Philosophen **Epikur**. Er enthält eine ungewöhnliche Umschreibung der Selbstgenügsamkeit, der eine wichtige Bedeutung für ein gelingendes Leben zukommt. Es wird deutlich, dass die Frage der Selbstgenügsamkeit eng mit der Steuerung des eigenen Willens verbunden ist. Der Weise richtet seinen Willen auf das, was er hat, insbesondere auf innere Werte wie Aufrichtigkeit, Gelassenheit, Seeleneintracht, Besonnenheit, Dankbarkeit und, wenn überhaupt, so nur sehr eingeschränkt auf das, was er nicht hat. Er hat Wünsche und Ziele wie jedermann, aber ist der Überzeugung, dass sein Glück nicht daran hängt. Für seine Zufriedenheit mit dem Leben genügt ihm, was er hat.

06.03.2025

*Zerrei die Irrungen des Willens! Löse die Verstrickungen des Herzens!*

Das Zitat stammt von dem chinesischen Philosophen **Zhuangzi**. Es heißt weiter:

*„ ... Reichtum, Ehren, Glanz, Würde, Ruhm und Gewinn – diese sechs verwirren den Willen. Gestalt, Geschäftigkeit, Schönheit, Verstand, Kraft und Phantasie – diese sechs verstricken das Herz. Hass, Begierde, Freude, Zorn, Trauer und Lust – diese sechs lasten auf des Menschen Tugend. Hinwendung,*

---

<sup>74</sup> Sch 213

<sup>75</sup> Ge 134 ff, 146 f

<sup>76</sup> EG 168 (157), dort steht „hat“ statt „besitzt“

# MASS UND MITTE

*Abwendung, Nehmen, Geben, Wissen und Können – diese sechs sind die Sperren vor dem Dau (Dao, der rechte Weg). Wem aber diese viermal sechs nicht zerwühlen die Brust, der hat das Rechte Maß gefunden; wer das Rechte Maß gefunden hat, besitzt die Stille; wer Stille besitzt, besitzt Klarheit; wer Klarheit besitzt, dessen Herz ist so leer, dass es allem gegenüber offen steht; wer diese Art Leere besitzt, der tut nichts, und nichts bleibt ungetan.“<sup>77</sup>*

Hier werden Dinge beschrieben, die uns vom rechten Weg (Dao) abbringen können, wenn sie das Maß überschreiten und uns zu stark beherrschen. Das Ziel ist das Ruhen in sich („Stille“), das ohne selbstsüchtige Absichten und ohne etwas erzwingen zu wollen, bewirkt, was gut und richtig ist. Wer nicht beherrscht wird von diesen Dingen, ist nach Zhuangzi innerlich „leer“ geworden. Der Begriff der Leere ist hier positiv gemeint, aber komplex und schwierig zu fassen. Er bezeichnet einen Menschen, der durch das Leben mit gelassener Leichtigkeit dahingleitet und sich in alles harmonisch einzufügen vermag, ohne mit Absichten, Begierden, Plänen und Unternehmungen in den natürlichen Gang der Dinge gewaltsam eingreifen zu wollen. Die „Leere“ bekommt im späteren Zen-Buddhismus, der Wurzeln im Daoismus hat, eine große Bedeutung.

07.03.2025

*Die Tugend, was ist sie? Ein wahres und unverrückbares Urteil.*

Für die griechisch-hellenistische Kultur war die richtige Lebensführung eine Frage der richtigen Erkenntnis. Die richtige Erkenntnis führt zu richtigen Entschlüssen. Die Entschlüsse bestimmen, was wir wollen und in die Tat umsetzen. Demnach widmeten die alten Denker dem Willen weit weniger Aufmerksamkeit als dies bis heute in den Diskussionen um den „freien Willen“ der Fall ist. Größere Bedeutung kam den vorgelagerten geistig-intellektuellen Prozessen zu. In dem Zitat, das von dem römischen Philosophen **Seneca** stammt, heißt es weiter:

*„Denn dieses (das Urteil) ist bestimmend für die Triebe der Seele, von ihm erhält jegliche Erscheinung, die einen Trieb rege gemacht, die erforderliche Klarheit.“<sup>78</sup>*

Dass das Urteil die Triebe „bestimmt“ meint nicht, dass es ihre Existenz, Art und Stärke festlegt. Bei vernunftgesteuerten Menschen mit hoher Selbstkontrolle ist das Urteil der Filter, der bestimmt, wie, wann und in welchem Maße ein Trieb ausgelebt wird. Wenn ein Objekt auf einen Trieb trifft und unser Begehren weckt, erwägen wir, ob sein Besitz und der Preis, den wir dafür entrichten, unserem Wohlbefinden dient oder eher schadet. Aufgrund des Urteils, zu dem wir gelangen, aktivieren wir unseren Willen und handeln entsprechend. Der Wille war für die Alten demnach nur die Folge eines vorgelagerten Urteils. So stellt sich unsere Lebensführung stets als die Konsequenz unserer Glaubenssätze und Werturteile dar, die häufig unbewusst sind.

08.03.2025

---

<sup>77</sup> Sch 200

<sup>78</sup> S III 282 Brief 71

# MASS UND MITTE

*So also herrscht der Weise: indem er seinen Willen schwächt.*

Das Zitat stammt von dem chinesischen Philosophen **Laotse**. Es lautet im Zusammenhang:

*„So also herrscht der Weise:  
Das Herz leeren.  
Den Bauch füllen.  
Stärken die Knochen.  
Schwächen den Willen.“<sup>79</sup>*

„Den Bauch füllen, stärken die Knochen“ könnte bedeuten: auf naturgemäße Weise die physische Kraft sammeln und aufbauen. „Das Herz leeren und den Willen schwächen“ dagegen: die mentalen Kräfte stärken, indem man seine intentionale Ausrichtung auf Äußeres reduziert. Das auf Äußeres gerichtete „Ich will“ ist für Laotse die Wurzel allen Unglücks. Hier berührt seine Philosophie, der Daoismus, diejenige Indiens. So wird verständlich, dass die Chinesen den Buddhismus, als er einige Jahrhunderte später nach China kam, zunächst für eine Variante des Daoismus hielten. Eine Legende besagt, Laotse sei gegen Ende seines Lebens nach Indien gegangen, dort zum Buddha geworden und habe den Buddhismus begründet.

09.03.2025

*Die Kräfte des inneren Lebens zerrinnen, wenn man sich einen Namen machen will.*

Das sagt der chinesische Philosoph **Zhuangzi** und fährt fort:

*„Der Name zerrinnt in Gewalttätigkeiten; sorgendes Denken entsteht aus der Ungeduld; die Klugheit entsteht aus dem Streit. Absonderung (von der allgemeinen Lebensquelle, Dao, der rechte Weg) entsteht aus dem Eigenwillen.“<sup>80</sup>*

Wer sich einen Namen machen will, nach Ehre und Ruhm strebt, ungeduldig und mit maßloser Verbissenheit die Erfüllung seiner äußeren Ziele betreibt, sich gerissen auf Kosten anderer durchs Leben schlägt, sich ständig im Streit mit anderen befindet und alles auf die Durchsetzung seines ausschließlich selbstbezogenen Willens setzt, dem verkümmern die guten Kräfte der Seele. An dieser Beobachtung Zhuangzis hat sich bis heute nichts geändert.

## 10. Kalenderwoche: Buddha

10.03.2025

*Unsere Begierden und unser Wollen machen das Leben leidvoll.*

---

<sup>79</sup> Sch 213

<sup>80</sup> Z XXVI (288); für „Sorgen“ steht im Text: „sorgendes Denken“

# MASS UND MITTE

In dieser Woche wollen wir uns mit einem der bedeutendsten indischen Weisen beschäftigen: Siddhartha Gautama, besser bekannt als **Buddha**. Obgleich ein Prinz, verheiratet und Vater eines Sohnes, litt er als junger Mann am Leben und sah überall das Leiden der Menschen. Er verließ seine Familie und zog in die „Hauslosigkeit“. Der Ausgangspunkt seines Philosophierens war folgende Erkenntnis:

*„Wahrlich, ihr Mönche, das ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist leidvoll, Alter ist leidvoll, Krankheit ist leidvoll, der Tod ist leidvoll, mit Unlieben vereint, von Lieben getrennt sein ist leidvoll, nicht erlangen, was man begehrt, ist leidvoll, kurz die fünf Gruppen von Daseinsfaktoren, die das Hängen an der Welt verursachen, sind leidvoll.*

*Dies fürwahr, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Entstehen des Leidens: Es ist der Durst (Trieb, Begierde), welcher zur Wiedergeburt führt, der vereint mit Freude (Lust) und Begehren sich hier und dort an diesem ergötzt, der Durst nach den Begierden, der Durst nach dem Werden, der Durst nach dem Entwerden.“<sup>81</sup>*

Die Wiedergeburt war für die Inder etwas Negatives, weil wir zu weiterem irdischen Leiden wiedergeboren werden. Wer dagegen das Rad der Wiedergeburten anhält, wird eins mit dem Göttlichen und vom Leid befreit. Die Wurzel für alles Leidens sah Buddha in unseren Begierden und dem Anhaften an weltlichen Dingen. Ihre Befriedigung verschaffe zwar kurzfristige Lustgefühle. Doch wandeln sich diese schnell in Trübsal, Enttäuschung, Gefühl von Mangel und verzehrender Sehnsucht, in ein immer-mehr-haben-Wollen. Vielleicht hätte Sigmund Freud in dem „Durst nach dem Entwerden“ den Todestrieb wiedererkannt. Schopenhauer stimmte Buddha in seiner pessimistischen Ausgangsthese uneingeschränkt zu. Anders als jener blieb Buddha aber nicht bei dieser negativen Sicht auf das Leben stehen, sondern wies den Weg zur Überwindung des Leidens.

11.03.2025

*Vom Leiden befreit Entsagung.*

Nach vielen Jahren der Askese und Selbstkasteiung kam **Buddha** zu einer Antwort auf die Frage, wie das Leiden am Leben überwunden werden könne:

*„Fürwahr, ihr Mönche, dies ist die edle Wahrheit von dem Vergehen des Leidens: jenes Vergehen durch das restlose Aufgeben der Leidenschaft, die Entsagung, das Verlassen, das Freiwerden, das sich Abwenden von dem Durst (Trieb, Begierde).*

*Dies wahrlich, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit vom Weg, der zur Vernichtung des Leides führt. Es ist der edle achteilige Pfad, der da heißt: rechte Anschauung, rechte Haltung, rechte Rede, rechte Tat, rechter Broterwerb, rechtes Üben, rechte Achtsamkeit und rechtes Sichversenken.“<sup>82</sup>*

---

<sup>81</sup> B 32 f

<sup>82</sup> B 32 f; Text geändert.

# MASS UND MITTE

„Alles ruft uns zu“, resümierte Goethe einmal, „dass wir entsagen sollen“.<sup>83</sup> „Entsagung“ bei Buddha bedeutet weder Verzicht auf Glück (auch bei Goethe nicht), noch ist es mit bloßer Entsagung getan. Daher empfahl er den achtteiligen Pfad, der wie folgt umschrieben werden kann: Welt und Leben verstehen („rechte Anschauung“), innere Werte pflegen („rechte Haltung“), aufrichtig sein im Denken, Reden und Handeln („rechte Rede, rechte Tat“), sinnvolle und erfüllende Berufswahl („rechter Broterwerb“), kontinuierliche Selbstkultivierung („rechtes Üben“), wach, präsent und aufmerksam leben („rechte Achtsamkeit“) und regelmäßige Meditation („rechtes Sichversenken“).

12.03.2025

*Zur Seelenruhe führt der Weg der Mitte.*

Das Verzichten, das **Buddha** empfahl, sah er in der Mitte zwischen Asketentum und Vergnügungssucht:

*„Zwei gegensätzliche Verhaltensweisen gibt es, ihr Mönche, nach denen sich ein Asket (Jünger, Weiser, Verzichtender), der der Welt entsagte, nicht richten soll. Welche zwei? Die eine, die bei den Begierden sich der Lust ... hingibt, die niedrige, von hässlicher Art, die dem gewöhnlichen Menschen eigene, unedle, die zu keinem Ziel führt, und jene, die sich der Selbstpeinigung weihet, die leidvolle, unedle, die keinen Zweck hat. Diese beiden Gegensätze vermeidend, führt der durch den Vollendeten offenbar gewordene mittlere Pfad, der Schau und Erkenntnis bewirkt, zur Ruhe, zum Wissen, zur Erleuchtung, zum Verlöschen (Nibbana/Niroana) führt.*

*Und welches, ihr Mönche, ist dieser durch den Erhabenen (Buddha) offenbar gewordene mittlere Pfad, der Schau und Erkenntnis bewirkt, zur Ruhe, zum Wissen, zur Erleuchtung, zum Nibbana führt? Es ist dies der edle achtteilige Pfad.“<sup>84</sup>*

„Ruhe“ meint Seelenfrieden, innere Ausgeglichenheit, Einvernehmen mit sich selbst, Geborgenheit im Innern, Lebensglück. „Erleuchtung“ meint Einsicht in sein wahres Sein, in die Wurzel der eigenen Lebendigkeit, Erreichen eines höheren Bewusstseinszustands, der nicht mehr an den vergänglichen Dingen haftet. „Verlöschen“ meint Auflösung des „Egos“, d. h. Überwindung einer selbstsüchtigen, ichhaften, egozentrischen Lebens-, Wollens- und Denkweise.

13.03.2025

*Klar bewusst und achtsam sollen wir leben.*

Nach **Buddha** befreien wir uns von dem Leiden im Leben, indem wir bewusst und achtsam leben und stets in Übereinstimmung sind mit uns selbst, unseren Lebenszielen und unseren Werten. Er drückt dies so aus:

---

<sup>83</sup> Dichtung und Wahrheit, IV. Teil, 16. Buch

<sup>84</sup> B 32; Text geringfügig geändert.

# MASS UND MITTE

*„Klar bewusst, ihr Jünger, achtsam möge ein Jünger verharren. ... Und wie ist ein Jünger sich klar bewusst? Da verweilt ein Jünger, im Körper eine Anhäufung der verschiedenen unreinen körperlichen Elemente schauend, eifrig, achtsam, nachdenklich, er hat sich in dieser Welt von Begehren und Unzufriedenheit abgewandt. Er verweilt, bei den Gefühlen die Empfindung erkennend, beim Sinnen das Herz schauend, in den Erscheinungen die Dhammas (letzte Seinselemente) erblickend....*

*Und wie ist ein Jünger achtsam? Beim Kommen und beim Gehen ist ein solcher aufmerksam, beim Hinblicken und Wegblicken gibt er acht, wenn er sich neigt und erhebt, nimmt er sich in acht. Trägt er Unter- und Obergewand und Almosenschale, ist er aufmerksam, beim Essen und Trinken, beim Kauen und Schlucken nimmt er sich in acht, beim Entleeren von Kot und Urin ist er in seinem Tun besonnen. Beim Gehen, beim Stehen, beim Sitzen, beim Schlafen, beim Wachen, beim Sprechen, beim Schweigen ist er aufmerksam. Klar bewusst möge ein Jünger verharren und achtsam.“<sup>85</sup>*

*„Unreine Elemente schauend“* meint, dass wir auch die negativen, zerstörerischen Impulse und Gefühle unseres Seelenlebens wahrnehmen und erkennen sollen. *„Bei den Gefühlen die Empfindung erkennend“* kann man so verstehen, dass wir erkennen, warum wir fühlen, wie wir fühlen. Nur wenn wir die Ursachen unserer Gefühle erkennen, können wir auf sie Einfluss nehmen. Die *„Erscheinungen die Dhammas (letzte Seinselemente) erblickend“* meint, dass wir Welt, Natur und Leben in ihren Gesetzmäßigkeiten verstehen und ihr wahres Wesen erkennen. Alles dient dazu, dass wir besser und tiefer verstehen, um besser mit uns, der Welt und den Mitmenschen umzugehen. Die große Bedeutung von Verstehen und Erkenntnis macht Buddhas Weltanschauung zu einer Philosophie.

14.03.2025

*Versenkung gewährt das Glück der Verzückung.*

Zur Erlangung einer bewussten und achtsamen Lebenshaltung empfahl **Buddha** innere Sammlung, Meditation, Versenkung. In allen Weisheitslehren finden wir ähnliche Empfehlungen. Vielleicht ist das regelmäßige Sich-Sammeln, Zu-sich-Kommen, das Sich-Bewusstmachen der eigenen Werte und Ziele der wichtigste Schritt zu einem erfüllten und gelingenden Leben. Der Prozess der inneren Sammlung entspricht dem in der altgriechischen Philosophie so bedeutsamen Forderung *„Erkenne dich selbst“*. Buddha unterschied fünf Stufen der Versenkung:

*„Ebenso (wie die Gazelle, die der Jäger nicht fängt) verweilt auch ein Mönch, der von seinen Begierden getrennt und frei von den unheilvollen Dingen die erste Stufe der Versenkung erlangt hat, die, mit Erfassen und Erwägen verbunden, aus der Abgeschlossenheit entstanden ist und die Freude der Verzückung in sich enthält ...*

*Und wiederum, ihr Mönche, verweilt ein Mönch durch das Zurruhekommen des Erfassens und Erwägens und erlangt den inneren Frieden des Herzens und die völlige Einheit, jene zweite Stufe der Versenkung,*

---

<sup>85</sup> B 64; im Text steht „Mönche“ statt „Jünger“



# MASS UND MITTE

*die das vom Erfassen und Erwägen freie, durch die Vertiefung entstandene Glück der Verzückung gewährt.“<sup>86</sup>*

„Erfassen und Erwägen“ steht für eine Lebensweise, die sich ganz den Äußerlichkeiten hingeeben hat und an Karriere, Besitz, Ansehen oder Ruhm anhaftet. Sie wird auf der ersten Stufe der Versenkung überwunden. Die Frucht dieser Überwindung ist Freude, innere Ausgeglichenheit und Authentizität, das mit sich ins Reine Kommen („völlige Einheit“).

15.03.2025

*Der Weg zu sich selbst führt über die Hauslosigkeit.*

Es ist ein uralter Gedanke der indischen Philosophie, dass der Weg zu sich selbst, in das eigene Wesen, zu Autonomie und Authentizität, darin besteht, die eigenen Prägungen, die man von außen erhalten hat, zu erkennen und sich von ihnen zu befreien, soweit sie selbstschädigend und belastend sind und nicht zum eigenen Wesen passen. Maske um Maske muss aufgeschnitten werden, um in die Mitte zu gelangen, dem eigenen Selbst. **Buddha** nannte dies sehr anschaulich: „in die Hauslosigkeit gehen“, Verlassen des Vertrauten, Auflösung von Entfremdungen, Aufbruch zum Eigentlichen, Aufgabe des selbstüchtigen Ichs zur Erlangung des wahren Selbst. Überall, wo wir den Mut finden, aus einem tiefen inneren Bedürfnis heraus die gewohnten Bahnen zu verlassen, kommen wir uns selbst näher. Buddha verließ sein Haus und erfüllte nach langen Jahren des Suchens seine Bestimmung:

*„Kurze Zeit darnach zog ich als Jüngling in schwarz dunklem Haar, mit glücklicher Jugend begabt und im ersten Mannesalter, gegen den Wunsch von Vater und Mutter, die mit Tränen überströmtem Antlitz klagten, nachdem ich mir Haar und Bart abgeschnitten und gelbe Gewänder angelegt hatte, hinaus aus dem Hause in die Hauslosigkeit.“<sup>87</sup>*

16.03.2025

*Besser ein einzig sinnvoll Wort, durch das dem Hörer Frieden wird.*

Einer der bekanntesten Texte mit Aussprüchen **Buddhas**, die den Kern seiner Lehre wiedergeben, ist das Dhammapada. In Asien ist es weit verbreitet und wird sehr geschätzt. Im 100. Vers dieser Sammlung weist Buddha darauf hin, dass es nicht auf die Menge der Worte ankommt, mit der man eine Lehre weitergibt, sondern auf das *eine* Wort, das sich im Herzen des Zuhörers festsetzt und ihm Frieden gibt:

*„Und seien's tausend Reden auch  
Aus Worten ohne Sinn gefügt,*

---

<sup>86</sup> Bu 29 ff

<sup>87</sup> B 17

# MASS UND MITTE

*Besser ein einzig sinnvoll Wort,  
Durch das dem Hörer Frieden wird.*<sup>88</sup>

Auch in der griechisch-römischen Weisheitstradition gibt es den Gedanken, dass häufig erst die eindringliche Ermahnung oder die rhetorisch kunstvolle Verdichtung eines Gedankens in einer treffenden Sentenz die gewünschte Wirkung beim Zuhörer erzielt. Diese Wirkung besteht darin, dass er etwas erkennt und diese Erkenntnis so tief in ihn eindringt, dass er sein Verhalten ändert. Seneca nannte dies: „*der Seele einen Schwung geben*“. Dieses *eine* Wort - hebt Buddha hervor - muss allerdings von der Wahrheit und dem Sinn des Gedankens getragen werden, sonst bleibt es schwach und kraftlos. Deshalb heißt es im Text: „ein einzig *sinnvoll* Wort“.

## 11. Kalenderwoche: Glück

17.03.2025

*Wenn mein Herz mit mir einig ist und die Seele auf mich hört, so werde ich glücklich sein.*

Das ist der Sinn eines alten **ägyptischen Papyrus**, der den „Streit eines Lebensmüden mit seiner Seele“ enthält und vielleicht um 2000 v. Chr. entstanden ist. Die Stelle lautet:

*„Da öffnete ich meinen Mund zu meiner Seele, damit ich ihr Antwort gebe auf das, was sie gesagt hatte. Das ist zu viel für mich, dass meine Seele mit mir nicht übereinstimmt. Das geht ja über jedes Maß hinaus! Es heißt mich im Stich lassen. Meine Seele soll nicht fortgehen, sie soll mir beistehen ... Wenn meine Seele auf mich, den Sündelosen, hört, und wenn mein Herz mit mir einig ist, so wird sie selig sein.“*<sup>89</sup>

Das „Herz“ war bei den alten Ägyptern sowohl Sitz der Gefühle wie des Verstandes. Offenbar hatten sie schon eine vage Vorstellung davon, dass es neben der rationalen auch eine emotionale Intelligenz gibt. Was sich genau hinter dem Ausspruch verbirgt, dürfte sich nicht zweifelsfrei aufklären lassen. Scheinbar wollte der Autor sagen, dass das Glück („selig“) von der Authentizität der Person abhängt, d. h. von der Übereinstimmung von Denken, Handeln, Wollen und Fühlen, modern gesprochen: von der „Kohärenz“ der Lebensführung.

18.03.2025

*Weisheit ist Glück.*

In einem platonischen Dialog sagt **Sokrates**:

*„ ... die Weisheit ist Glück, denn sie lehrt uns in jeder Lage das Richtige zu treffen.“*<sup>90</sup>

<sup>88</sup> Dhammapada, Nyanatiloka Mahathera, 3. Aufl. Uttenbühl 1995, Vers 100

<sup>89</sup> AEGY 124 f

<sup>90</sup> Zitiert nach Deussen Paul, Die Philosophie der Griechen, Leipzig 1911, 187 (Euthydemos 278 D: he sophia eutychia estin)

# MASS UND MITTE

Weisheit ist nach Sokrates das Wissen von dem, was uns dauerhaft guttut, und zwar ein Wissen, das so stark im Innern verankert ist, dass wir auch danach handeln. Handeln wir gegen unsere Überzeugung, was leider häufiger geschieht, so liegt das nach Sokrates daran, dass wir noch kein wirkliches Wissen haben. Nach Ansicht des Übersetzers (Paul Deussen) war Sokrates damit „*der erste große Vertreter des Eudämonismus, welcher das höchste Ziel des Menschen in der Glückseligkeit sieht, und von da an in der antiken Ethik mit wenigen Ausnahmen die herrschende Anschauung blieb.*“<sup>91</sup>

19.03.2025

*Stets Vorsicht üben ist die Wurzel jeden Glückes.*

In den „Schulgesprächen“ des **Konfuzius** lesen wir:

*„Als Konfuzius die Hauptstadt von Dschou besah, da ging er in den Tempel des Ahnherrn Hou Dsi. Vor den rechten Stufen der Tempelhalle stand ein goldener Mann, der hatte mit drei Nadeln den Mund verschlossen. Auf seiner Rückseite stand folgende Inschrift:*

...

*Stets Vorsicht üben können*

*Ist die Wurzel jeden Glückes. ...“<sup>92</sup>*

Ohne „Vorsicht“, d. h. ohne Besonnenheit, Behutsamkeit und Achtsamkeit, kann es kein dauerhaftes Glück geben. Wir müssen auf uns, unser Denken, Reden, Wollen und Handeln achten und stets die Folgen im Blick haben. Vorsicht in diesem Sinne ist Sorgfalt im Umgang mit sich, der Welt und den anderen. Als verinnerlichte Denk- und Verhaltensweise ist sie der Nährboden, aus dem die Freuden des Lebens, mithin unser Lebensglück erwachsen. Dieser Zusammenhang wird auch in den altindischen Upanishaden herausgestellt. Dort heißt es sinngemäß: Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten, achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Taten, achte auf Deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten, achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden zu Deinem Charakter, achte auf Deinen Charakter, denn der ist Dein Schicksal.

20.03.2025

*Dass wir sterblich sind, ist unser Glück.*

Dieser Auffassung scheint **Platon** gewesen zu sein. In einem berühmten Brief schreibt er:

---

<sup>91</sup> aaO, 188

<sup>92</sup> K 11,3

# MASS UND MITTE

*„Denn uns Menschen hat die Natur die irdische Unsterblichkeit versagt und auch wenn sie einem verliehen würde, würde ihn das nicht glücklich machen, wie die Masse wähnt, denn für das Unbeseelte gibt es kein Übel oder Gut, das der Rede wert wäre ...“<sup>93</sup>*

Die Auffassung, dass unser Glück etwas mit unserer Endlichkeit und Sterblichkeit zu tun hat, war in der Antike weit verbreitet. Im praktischen Leben kann diese Einsicht helfen, die Angst vor dem Tod zu überwinden und besser mit Schmerz, Trauer und Verlust umzugehen, denn wir verstehen, dass sie notwendig zusammengehören mit Glück und Freude. Wir können das eine nicht ohne das andere haben. Das Verstehen dieser Lebens Tatsache macht uns duldsamer und unvermeidbares Leiden erträglicher. Wir lernen damit umzugehen, die Erschütterung abzufedern und in unserer Mitte zu bleiben.

21.03.2025

*Es gibt eine Musik ohne Töne; das ist das Glück.<sup>94</sup>*

In der Übersetzung steht für „Glück“ das Wort „Freude“. Aber vielleicht meinte **Konfuzius**, von dem der Ausspruch stammt, eher das, was wir „Glück“ nennen. Denn wie die Musik, so hat das Glück nach einer weit verbreiteten antiken Auffassung viel mit Harmonie zu tun. Häufig wird es als eine Harmonie der Seele beschrieben, als „Seelenfrieden“, „Seelenruhe“, das, was wir heute innere Ausgeglichenheit nennen. Sie stellt sich ein, wenn wir die verschiedenen, teilweise gegenläufigen Kräfte in uns zu einem Ausgleich bringen und befrieden. Dann ruhen wir in unserer inneren Geborgenheit, aus der heraus wir nicht nur Kraft und Widerstandsfähigkeit schöpfen, sondern auch Glück und Zufriedenheit erleben. Interessanterweise ist das chinesische Zeichen für Musik und Freude dasselbe, wie uns der Übersetzer Richard Wilhelm mitteilt.<sup>95</sup>

22.03.2025

*Glück entspringt der inneren Haltung und kommt nicht von außen.*

So **Platon**:

*„Die Erfahrung lehrt doch täglich, dass Geld und Macht nicht immer glücklich machen, ja unter Umständen Schaden bringen, und dass sie ihren Wert erst durch den Gebrauch erhalten, den der Mensch von ihnen macht. Nicht auf die Außendinge kann es also ankommen, sondern nur auf die innere Haltung, die man ihnen gegenüber einnimmt. Von ihr hängt es ab, ob der Mensch ein gutes Leben führen kann und die Glückseligkeit erreicht, die sein Ziel ist. Denn sie beruht auf dem dauernden Wohlgefühl, das aus der inneren Harmonie und der ungestörten Zufriedenheit entspringt.“<sup>96</sup>*

---

<sup>93</sup> PIA 334 E (7. Brief); statt „die Masse“ steht im Text „der große Haufe“

<sup>94</sup> K 15,6

<sup>95</sup> Anmerkung zu K 27,6

<sup>96</sup> zitiert nach Pohlenz Max, Der hellenische Mensch, Göttingen 1946, S. 361 (Laches?)

# MASS UND MITTE

Für das praktische Leben bedeutet dies, wahres und dauerhaftes Glück entspringt nicht dem äußeren Erfolg oder einem großen Vermögen, sondern den inneren Haltungen, die man hat, und der damit eng zusammenhängenden gesamten Seelenverfassung. Haben wir die richtigen Werte gewählt und halten beharrlich daran fest, indem wir unser inneres und äußeres Leben danach ausrichten, so haben wir unseren Seelengarten gut bestellt. Aus innerer Harmonie und Ausgeglichenheit erwächst das Gefühl von Glück und Zufriedenheit.

23.03.2025

*Endgültig aber entsteht das Glück, wenn Geisteskraft in Gemeinschaft mit dem Himmel wirkt.<sup>97</sup>*

In diesem Zitat aus dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ wird das Glück beschrieben als das Ergebnis einer im Geistigen wurzelnden Tätigkeit des Menschen, die im Einklang mit dem „Himmel“ steht. Der Begriff „Himmel“ ist im Altchinesischen vieldeutig und steht für Natur, Welt, kosmisches Gesetz, Seinskräfte, Dao (der rechte Weg). Das Zitat weist daher eine Nähe zu der Forderung der Stoiker auf, „naturgemäß“ zu leben. Praktisch gesprochen heißt das, auf unsere eigene und die uns umgebende Natur, ihr Wesen, ihre Gesetzlichkeit und ihren Rhythmus, zu achten und unsere Lebensführung danach auszurichten. Das sei der Weg zu einem glücklichen, zufriedenen Leben. „*Der Mensch nimmt die Erde zum Vorbild*“, heißt es bei Laotse. Bezeichnend ist der Kontrast zum Bibelausspruch: „*Der Mensch mache sich die Erde untertan.*“

## Personen- und Sachregister

Abu Sa'íd	(Abu Sa'íd-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

---

<sup>97</sup> BR 148

# MASS UND MITTE

Alkidamas	(Alcidamas) 5./4. Jh. v. Chr., griechischer Sophist und Rhetoriker, Schüler des Gorgias
Alkmaion von Kroton	(Alkmeon) ca. 570-500 v. Chr., griechischer Arzt und Naturphilosoph aus Unteritalien, der den Pythagoreern nahestand
Anacharsis	um 600 v. Chr., legendärer skythischer Fürst, der zu Bildungszwecken Griechenland bereiste und als kluger Barbar dem Kreis der ‚Sieben Weisen‘ zugerechnet wurde
Anaxagoras	499-428 v. Chr., griechischer Philosoph, bedeutender Vorsokratiker
Ancus Marcius	7. Jh. v. Chr., der Sage nach der vierte König von Rom
Andromache	griechische mythische Frau des von Achilles vor Troja besiegten Hektor
Anselm von Canterbury	ca. 1033-1109, Theologe und Philosoph aus Aosta, dessen ‚ontologischer Gottesbeweis‘ von großer Wirkung auf die Philosophie der Folgezeit war
Antiphon von Athen	5. Jh. v. Chr., antiker Philosoph und Sophist
Antipatros von Tarsos	ca. 200-129 v. Chr., griechischer Philosoph und Oberhaupt der stoischen Schule in Athen
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

# MASS UND MITTE

Aristippos von Kyrene	(Aristipp) ca. 425-355 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates und Begründer der kyrenaischen Schule
Ariston von Chios	3. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler des Zenon von Kition
Aristoteles	384-322 v. Chr., neben Platon der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler Platons
Arjuna	mythologische Gestalt und wichtigster Held im indischen Nationalepos Mahabharata
Ataraxia	(Ataraxie) ‚Unerschütterlichkeit‘, seelischer Zustand der Affektlosigkeit und emotionaler Gelassenheit, Seelenruhe
Atman	(Atma) zentraler Begriff der indischen Philosophie für die unzerstörbare, ewige Essenz des Selbst, Geist oder Seele
Atticus, Titus Pomponius	110-32 v. Chr., reicher römischer Ritter und enger Freund Ciceros
Augustinus von Hippo	(Augustin, Aurelius Augustinus) 354-430, bedeutender Kirchenlehrer und Philosoph
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

# MASS UND MITTE

Chilon von Sparta	6. Jh. v. Chr., Magistrat von Sparta und einer der ‚Sieben Weisen‘
Christina von Schweden	(Kristina von Schweden) 1626-1689, berühmte schwedische Königin
Chrysippos von Soloi	(Chrysipp) ca. 281-208, griechischer Philosoph, Leiter der stoischen Schule
Cicero, Marcus Tullius	108-43 v. Chr., römischer Redner, Politiker, Schriftsteller und Philosoph
Columella	1. Jh., römischer Bürger aus Südspanien, der eines der ersten Bücher über die Landwirtschaft schrieb
Daimonion	bezeichnet in der griechischen Antike einen persönlichen Schutzgeist, Sokrates innere, göttliche Stimme, der er folgte, wo die Vernunft schwieg
Dao	(Tao) grundlegender Begriff des Daoismus, wörtlich ‚Weg‘, im übertragenen Sinne auch ‚rechter Weg‘, Prinzip, Natur, kann auch weitere Bedeutungen haben
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



# MASS UND MITTE

Dion Chrysostomos	(„Goldmund“) ca. 40-120, griechischer Redner und Philosoph, führte ein ärmliches Wanderleben im kynisch-stoischen Geist
Dionysos	griechischer Gott des Weines und der Fruchtbarkeit
Dryden, John	1631-1700, einflussreicher englischer Dichter, Literaturkritiker und Dramatiker
Dschalal ad-Din Muhammad Rumi	(Rumi) 1207-1273, einer der bedeutendsten persischen Dichter und Sufis
Durant, William James	(Will Durant) 1885-1981, US-amerikanischer Kulturphilosoph, der gemeinsam mit seiner Frau Ariel in jahrzehntelanger Arbeit eine vielbändige Kulturgeschichte der Menschheit schrieb
Echnaton	(Amenophis IV.), 14. Jh. v. Chr., altägyptischer Pharao, Ehemann der Nofretete, der den Gott Aton in Gestalt der Sonnenscheibe zum Gott erhob
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

# MASS UND MITTE

Eurystheus	mythischer griechischer König von Mykene und Tiryns, der dem Herakles zwölf schier unlösbare Aufgaben stellte, die dieser jedoch erfüllte
Favorinus	1./2. Jh. n. Chr., skeptischer Philosoph aus Arles
Freud, Sigmund	1856-1939, österreichischer Arzt und Psychologe, Begründer der Psychoanalyse und einer der einflussreichsten Denker des 20. Jh.
Gandhi, Mohandas Karamchand	(Mahatma Gandhi) 1869-1948, politischer und geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung
Giuliano I. de Medici	1453-1478, Bruder von Lorenzo de Medici
Goethe, Johann Wolfgang	1749-1832, größter deutscher Dichter und Schriftsteller
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
Idomeneus von Lampsakos	ca. 325-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler Epikurs

# MASS UND MITTE

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, 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

# MASS UND MITTE

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)
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

# MASS UND MITTE

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

# MASS UND MITTE

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

# MASS UND MITTE

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 Bötien
Pittakos von Mytilene	ca. 650-570 v. Chr., einer der „Sieben Weisen“
Platon	427-348/347 v. Chr., neben Aristoteles der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler des Sokrates
Plotin	(Plotinos) ca. 205-270, griechischer Philosoph und als Hauptvertreter des Neuplatonismus von weitreichender Wirkung
Plutarch	ca. 45-125, griechischer Schriftsteller von großer Gelehrtheit, dessen philosophische und historische Schriften von weitreichender Wirkung waren
Poseidippos von Pella	ca. 310-240 v. Chr., griechischer Dichter
Poseidonios	135-51 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Stoiker aus Apameia in Syrien, Geschichtsschreiber und Universalgelehrter
Prodikos	ca. 460-400 v. Chr., bedeutender griechischer Sophist und Lehrer des Euripides
Protagoras	ca. 490-411 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Sophisten
Ptolemaios I. Soter	367-283 v. Chr., General Alexander des Großen, später König von Ägypten
Ptolemaios II. Philadelphos	308-246 v. Chr., Sohn und Nachfolger von Ptolemaios I.
Pyrrhon von Elis	ca. 360-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Begründer der skeptischen Richtung der Philosophie
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



# MASS UND MITTE

Samkhya	(Sankhya) eine der sechs Richtungen der klassischen indischen Philosophie aus sehr alter Zeit, mit dem Yoga verwandt
Sappho	ca. 630-570 v. Chr., eine der bedeutendsten Lyrikerinnen des klassischen Altertums
Schopenhauer, Arthur	1788-1860, bedeutender deutscher Philosoph mit großem Einfluss auf die Nachwelt, Pessimist, Wegbereiter buddhistischer Ideen in Deutschland
Seneca, Lucius Annaeus	ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr., einer der bedeutendsten römischen Philosophen und Stoiker, Erzieher Neros, Staatsmann
Sextus Empiricus	2. Jh., Arzt und Philosoph, Skeptiker
Shankara	ca. 788-820, einer der bedeutendsten Philosophen Indiens, religiöser Lehrer und einflussreicher Interpret der Veden
Shenzi	(Schen Dse, Shen Tzu, Shen Dao) ca. 4 Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Sieben Weisen	von der Nachwelt so bezeichnete Gruppe hochstehender Persönlichkeiten der griechischen Antike, die im 7. und 6. Jh. v. Chr. durch ihre Weisheitssprüche bekannt wurden
Simonides von Keos	ca. 557-468 v. Chr., bedeutender griechischer Dichter und Lyriker
Skeptiker	Anhänger der skeptischen Schule der Philosophie, die in der Antike auf Pyrrhon zurückgeht und den Zweifel zum Prinzip des Denkens erhebt, indem sie jegliche Erkenntnis in Frage stellt
Snell Bruno	1896-1986, bedeutender dt. Altphilologe
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

# MASS UND MITTE

Sophokles	ca. 496-406 v. Chr., neben Aischylos und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 123 Stücken sind 7 ganz erhalten
Stilpon	4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph, angesehener Lehrer
Stoiker	Anhänger der stoischen Schule der Philosophie (Stoa), die um 300 v. Chr. durch Zenon von Kition begründet wurde und ein tugendhaftes Leben in Weisheit und Gelassenheit anstrebte
Subjektivismus	philosophische Richtung, nach der Erkenntnisse und Urteile wesentlich durch das Subjekt geprägt sind, so dass objektiv wahrer Erkenntnis unmöglich oder ungewiss ist
Sufismus	islamische Mystik, deren Anhänger Sufis oder auch Derwische genannt werden, volle Blüte nach dem Auftreten des Propheten Mohammed, häufig Asketen
Surrealisten	Anhänger des Surrealismus, einer Bewegung in der Literatur und bildenden Kunst, die in den zwanziger Jahren des 20. Jh. entstand und dem Traumhaften, Phantastischen, Unbewussten jenseits vernünftiger Logik nachspürte
Teiresias	blinder Prophet aus der griechischen Mythologie
Thales von Milet	ca. 624-547 v. Chr., einer der Sieben Weisen, Mathematiker, Astronom, gilt als der erste griechische Philosoph
Theophrastos von Eresos	371-287 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler und Nachfolger des Aristoteles
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.

# MASS UND MITTE

Vauvenargues	1715-1747, frz. Philosoph und Schriftsteller, Freund Voltaires, wurde mit seinen Aphorismen einer der großen französischen Moralisten
Vedanta	eine der sechs Richtungen der klassischen indischen Philosophie auf der Grundlage der Veden
Veden	die bedeutendsten heiligen Schriften der Inder, deren philosophischer Schlussteil die Upanishaden bilden, entstanden etwa zwischen 1200-500 v. Chr.
Vergil	70-19 v. Chr., einer der bedeutendsten Dichter der römischen Antike
Vita contemplativa – Vita activa	Gegensatz von einer betrachtenden und einer aktiv-handelnden Lebenseinstellung
Wang Fu	(Wang Fou) ca. 1./2. Jh. v. Chr., chinesischer Denker, der es vorzog, im Verborgenen zu leben
Wilhelm, Richard	1873-1930, bedeutender deutscher Sinologe, der zahlreiche Texte der altchinesischen Philosophie übersetzte und kommentierte
Wu Daozi	(Wu Tao-tse) ca. 680-760, einer der größten Maler Chinas
Xenophon	ca. 426- 355 v. Chr., Geschichtsschreiber, Schriftsteller und Philosoph, Schüler des Sokrates
Xerxes I.	519-465 v. Chr., persischer Großkönig, historische Niederlagen gegen die Griechen bei Salamis und Platäa
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

# MASS UND MITTE

Yoga-Sutra	kurze, einprägsame Lehrtexte zur Philosophie und Praxis des Yoga von Patañjali (ca. 2. Jh. v. Chr.)
Zenon von Kition	ca. 334-263 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler des Kynikers Krates und Begründer der Schule der Stoiker
Zeus	(Kronion) höchster Gott der Griechen und Vater der Pallas Athene
Zhuangzi	(Chuang-tzu, Dschuang Dsi) ca. 365-290 v. Chr., Daoist und einer der bedeutendsten chinesischen Philosophen, dessen ‚Wahres Buch vom südlichen Blütenland‘ eines der großen Weisheitsbücher der Antike darstellt
Zhu Xi	(Chu Hsi, Dschu Hsi) 1130-1200, einer der bedeutendsten Neokonfuzianer Chinas
Zimmer Heinrich	1890-1943, bedeutender deutscher Indologe, emigrierte 1939 nach England, ein Jahr später in die USA

## Literaturverzeichnis und Siglen

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 Pāli-Kanon übersetzt von Ilse-Lore Gunsser, Stuttgart 1957

# MASS UND MITTE

Bau	Wolfgang Bauer, Geschichte der chinesischen Philosophie, herausgegeben von Hans van Ess, München 2001
BG	Balthasar Gracian, Handorakel und Kunst der Weltklugheit, übersetzt von Arthur Schopenhauer, herausgegeben von Arthur Hübscher, Stuttgart 1975, zitiert nach Abschnitt
Bh	Bhagavadgita, übersetzt von Robert Boxberger, neu bearbeitet und herausgegeben von Helmuth von Glasenapp, Stuttgart 1955, zitiert nach Gesang und Vers
Bh(M)	Bhagavadgita, übersetzt und herausgegeben von Klaus Mylius, Wiesbaden (Leipzig 1979)
BR	Buch der Riten, Sitten und Gebräuche, herausgegeben und übersetzt von Richard Wilhelm, Köln 2007
Bur	Jacob Burckhardt, Griechische Kulturgeschichte, 4 Bände, München 1977, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
C	Die Vorsokratiker, übersetzt und eingeleitet von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1968
Ca	Carl Gustav Carus, Die Lebenskunst nach den Inschriften des Tempels zu Delphi, Stuttgart 1968
Ci	Marcus Tullius Cicero, De finibus bonorum et malorum - Über das höchste Gut und das größte Übel, übersetzt und herausgegeben von Harald Merklin, Reclam Stuttgart 1996, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
D	Diels, Hermann/Kranz, Walther, Die Fragmente der Vorsokratiker, Berlin <sup>6</sup> 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, <sup>3</sup> 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 <sup>2</sup> 1980
Ge	Lutz Geldsetzer, Han-ding Hong, Chinesische Philosophie, Stuttgart 2008

# MASS UND MITTE

- GL Das Große Lernen (Daxue), herausgegeben von Ralf Moritz, Stuttgart 2003
- Go Theodor Gomperz, Griechische Denker, Reprint der 4. Aufl., Frankfurt am Main 1996, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer; wo Vorwort: röm. Ziff.)
- GoeB Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Adressat und Datum
- GoeG Goethes Gespräche Biedermannsche Ausgabe, herausgegeben von Wolfgang Herwig, München 1998, zitiert nach Band (röm. Ziff., ggf. arab. Ziff. für Teilband) und Seite (arab. Ziff.)
- GoeL Goethes Lebensweisheit, herausgegeben von Emil Ludwig, Berlin 1931
- GoeMA Johann Wolfgang Goethe, Sämtliche Werke nach Epochen seines Schaffens, Münchner Ausgabe, herausgegeben von Karl Richter, München 2006, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- GrL Griechischer Lyriker, übersetzt und erläutert von Horst Rüdiger, Gütersloh 1967
- 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 1994, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- Hom Homer, Ilias und Odyssee, übersetzt von Johann Heinrich Voss, Wiesbaden, zitiert nach Epos (Il./Od.), Buch und Vers (beides arab. Ziff.)
- HomS Homer, Odyssee, Prosaübersetzung von Wolfgang Schadewaldt, Rowohlt Hamburg 1958
- Horn Christoph Horn, Antike Lebenskunst, München 1998
- Hu Alexander von Humboldt, Südamerikanische Reise, Berlin 1979
- IG I Ging, Text und Materialien, übersetzt von Richard Wilhelm, München<sup>15</sup> 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 <sup>5</sup> 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 <sup>2</sup> 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 <sup>2</sup> 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 <sup>7</sup> 1973, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), dazu nach Schrift und ggf. Nr. des Aphorismus
NS	Die Sokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, Jena 1922
NV	Die Vorsokratiker, ausgewählt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Düsseldorf-Köln 1978
Ov	Publius Ovidius Naso, Metamorphosen, herausgegeben und übersetzt von Erich Rösch, München 1961, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)

# MASS UND MITTE

- Pa Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übertragung von Bettina Bäumer, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern ua <sup>7</sup>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 <sup>6</sup>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 <sup>3</sup>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 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 <sup>3</sup>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 <sup>7</sup>2007
- Up Upanishaden, herausgegeben und eingeleitet von Peter Michel, Übersetzung Paul Deussen, Neuausgabe Stuttgart <sup>2</sup>2007, zitiert nach Seite, in Klammern Seite der 3. Aufl. Leipzig 1938, ferner nach der jeweiligen Upanishad



# MASS UND MITTE

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, <a href="http://de.wikipedia.org">http://de.wikipedia.org</a>
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 41893
Zi	Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Frankfurt am Main 1973