

# MASS UND MITTE

## Worte der Weisheit 2026

Kalenderwoche:

Thema:

2026

01. Weisheiten des Dalai Lama
02. Einsamkeit und Alleinsein
03. Glück
04. Besitz
05. Besonnenheit
06. Einfachheit
07. Harmonie
08. Aussprüche des Konfuzius
09. Körper
10. Kairos – der rechte Augenblick
11. Kultur
12. Seneca
13. Stille
14. Lebenskunst
15. Gesundheit
16. Meditation, Yoga
17. Menzius

### 01. Kalenderwoche: Weisheiten des Dalai Lama

29.12.2025

*In erster Linie setzt wahres Glück inneren Frieden und einen gewissen Grad an geistiger Sammlung voraus. Wenn diese vorhanden sind, können uns äußere Erschwernisse wenig anhaben.<sup>1</sup>*

Kurz zuvor gibt **Tenzin Gyatso**, der gegenwärtige **Dalai Lama**, von dem diese Zeilen stammen, Hinweise darauf, was er unter „wahrem Glück“ versteht:

*„Auf der einen Seite sind da die angenehmen Gefühle, die sinnliche Erfahrungen mit sich bringen. Wohlstand, Gesundheit und Freundschaft tragen viel zur Entstehung solcher Gefühle bei. Auf der anderen Seite existiert eine tiefere Ebene der Zufriedenheit, die nicht durch äußere Reize ausgelöst wird, sondern*

---

<sup>1</sup> Dalai Lama, Rückkehr zu Menschlichkeit. Neue Werte in einer globalisierten Welt, aus dem Englischen von Waltraud Götting, Köln 2011, S. 57.

# MASS UND MITTE

*durch unsere eigene innere Befindlichkeit entsteht. Auf diese zweite Ebene der Zufriedenheit, die aus unserem Inneren kommt, beziehe ich mich, wenn ich von wahren menschlichem Glück spreche.“<sup>2</sup>*

Wir können „Glück haben“, in jubelnde Freude oder Begeisterung über etwas geraten, enthusiastisch sein und vor Freude zerspringen. Das, wonach wir uns aber noch mehr sehnen, ist ein tiefes, dauerhaftes Gefühl, dass wir ein glückliches, gelingendes und erfülltes Leben führen. Das ist das „glücklich-sein“. Es besteht nicht in der Befriedigung einer Begierde, eines konkreten Wunsches, eines äußeren Erfolgs oder eines zufälligen glücklichen Ereignisses, sondern in dem Gefühl der Sinnhaftigkeit, Stimmigkeit und Erfülltheit unseres Lebens als Ganzes. Wir fühlen uns rundum wohl, unser Inneres wird unverletzlich und widerstandsfähig gegen Schicksalsschläge. Um dahin zu gelangen, müssen wir uns regelmäßig sammeln, in uns gehen, im Innern für Harmonie und Ordnung sorgen und unseren Seelengarten pflegen und zum Blühen bringen.

30.12.2025

*Das Maß an Zufriedenheit und wahren Glück, das wir erlangen können, hängt ab von dem Gefühl der Sinnhaftigkeit unseres Lebens und der Fähigkeit, in wohlthuender und beglückender Verbundenheit mit anderen Menschen zu leben.*

**Der Dalai Lama** schreibt:

*„Aber auch wenn innerer Frieden unsere wichtigste Abwehr gegen Widrigkeiten und Leid darstellt, gibt es doch eine Reihe weiterer Faktoren, die einen beträchtlichen Einfluss darauf haben, welches Maß an Zufriedenheit und wahren Glück wir erlangen. Der wichtigste dieser Faktoren ist neueren Forschungen zufolge ein Gefühl von Sinnhaftigkeit im Leben, das über das bloße Eigeninteresse hinausgeht, sowie das Gefühl, mit anderen verbunden oder Teil einer Gemeinschaft zu sein.“<sup>3</sup>*

Die Sehnsucht nach Verbundenheit ist Sehnsucht nach Liebe. Sie wurzelt in einer der stärksten und nachhaltigsten Erfahrungen, die der Mensch macht: diejenige, die er im Mutterleib während der Schwangerschaft und den ersten Monaten danach erlebt und die er für den Rest seines Lebens in seinem Körpergedächtnis abspeichert: das Einssein mit der Mutter, das Gefühl von Geborgenheit, Getragensein, Genährtwerden, Sicherheit, Wärme, Nähe, Mitsein und Harmonie. Wenn später solche Gefühle bei uns geweckt werden, sei es in einer gelingenden Partnerschaft, im Kreise der Kinder, Enkelkinder, Geschwister und Verwandten, mit Freunden, Arbeitskollegen, im Verein oder während eines Festes, dann entsteht Freude, im besten Fall die tiefste Freude, die wir empfinden können. In solchen Momenten erleben wir unser Dasein als beglückend und sinnvoll.

31.12.2025

---

<sup>2</sup> Ebenda, S. 56.

<sup>3</sup> Ebenda, S. 58.

# MASS UND MITTE

*Wir müssen unser Urteilsvermögen einsetzen, um zu erkennen, welchen Nutzen bestimmte Verhaltensweisen haben und welche negativen Folgen andere nach sich ziehen. So können wir ein verinnerlichtes Wertesystem entwickeln, das uns im täglichen Leben als Richtschnur dient.*

Was der **Dalai Lama** mit diesen Worten beschreibt ist nichts anderes als praktische Philosophie, die Liebe zur Weisheit. Es gibt die Essenz aller antiken Weisheitslehren wieder. Kurz darauf taucht das Wort „weise“ im Kontext auf. Weiter schreibt er:

*„Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir über unser Verhalten nachdenken und mit Hilfe unseres Urteilsvermögens bewerten, welche unserer Handlungen die negativsten und welche die positivsten Auswirkungen auf uns selbst und auf andere haben. So lernen wir allmählich zu erkennen, welche unserer Verhaltensweisen wir verändern und welche wir pflegen müssen. ... Damit ist im Wesentlichen beschrieben, was es heißt, weise zu sein.“<sup>4</sup>*

Es geht darum, uns vom Strom der Ereignisse, Begierden, Wünsche, Reize und Lüste nicht einfach treiben zu lassen, sondern ein Leben nach der besten Erkenntnis darüber zu führen, was uns dauerhaft guttut und uns das Gefühl gibt, ein sinnvolles, erfülltes und glückliches Leben zu führen. Es verschafft uns tiefe Befriedigung und Lebensfreude, wenn wir sagen können, wir haben das Beste aus den gegebenen Umständen und unseren persönlichen Fähigkeiten gemacht.

01.01.2026

*Die Entwicklung innerer Werte scheint einem sportlichen Training sehr ähnlich zu sein. Je mehr wir unsere Fertigkeiten trainieren, umso stärker werden sie.<sup>5</sup>*

Wenn wir erkannt haben, dass uns ein Verhalten guttut, dann sollten wir, wie der **Dalai Lama** sagt, es so lange wiederholen und einüben, bis es verinnerlicht und zu einer festen Gewohnheit geworden ist. Wir tun es dann automatisch und ohne nachzudenken. Da wir überwiegend von solchen Gewohnheiten, inneren Mustern und Haltungen gesteuert werden, nutzt uns das Wissen darüber, was gut für uns ist, solange nichts, als es nicht auf diese Weise verinnerlicht und dauerhaft praktiziert wird. Wer über einen längeren Zeitraum regelmäßig Sport betreibt, der bleibt dabei, weil aus einer Gewohnheit ein tiefes Bedürfnis geworden ist. Es kommt hinzu, dass der Mensch leidet, wenn sein Verhalten von dem abweicht, was er eigentlich für richtig und konsequent hält. Es ist vielen Menschen nicht bewusst, dass sie damit einen inneren Zwiespalt heraufbeschwören, der auf Dauer zu schweren seelischen Belastungen führen kann. Alle antiken Weisheitslehren empfahlen daher, stimmig zu leben und Denken, Fühlen, Wollen und Handeln in Übereinstimmung zu bringen, wir würden heute sagen: authentisch zu leben.

02.01.2026

---

<sup>4</sup> Ebenda, S. 98, 100.

<sup>5</sup> Ebenda, S. 75.

# MASS UND MITTE

*Aber es sind vor allem drei Dinge, die jemanden zu einem großen Lehrer machen: wissenschaftliche Exzellenz (khé), moralische Integrität (tsün) und ein freundliches Wesen (sang).*

Zuvor trifft der **Dalai Lama** zwei weitere Feststellungen im Hinblick auf die Bildung des Menschen und das Bildungssystem:

*„Wenn wir aber nicht mehr davon ausgehen können, dass den Menschen innerhalb der Familie oder durch religiöse Institutionen spirituelle und ethische Werte vermittelt werden, dann scheint es klar zu sein, dass sich die Verantwortung der Schulen für die spirituelle und politische Erziehung beträchtlich erhöht hat. Zum pädagogischen Vorgehen habe ich lediglich erwähnt – und das tue ich auch hier –, dass es für die Vermittlung von ethischer Achtsamkeit und inneren Werten niemals reicht, die Informationen weiterzugeben, sondern dass Vorleben durch das eigene Beispiel von höchster Bedeutung ist.“<sup>6</sup>*

In der asiatischen Tradition, insbesondere in Indien, hat der spirituelle und geistige Lehrer eine wichtige Funktion und genießt ein hohes Ansehen. Als im Abendland zu Beginn der Renaissance Petrarca, Salutati u. a. das humanistische Bildungsideal entwickelten, besaß die Bildung der Persönlichkeit durch einen vorbildlichen Lehrer Vorrang vor der Vermittlung bloßen Wissens. Das hat sich im Laufe der Zeit nicht nur umgekehrt – die Persönlichkeitsentwicklung scheint aus dem gegenwärtigen westlichen Bildungssystem gänzlich herausgefallen zu sein.

03.01.2026

*Wenn wir selbst glücklich sein wollen, sollten wir Mitgefühl üben, und wenn wir wollen, dass andere glücklich sind, sollten wir ebenfalls Mitgefühl üben.*

Zuvor schreibt der **Dalai Lama**:

*„Mitgefühl ist ein Wunder der menschlichen Natur, eine kostbare innere Ressource und das Fundament, auf das sich unser persönliches Wohlbefinden und die gesellschaftliche Harmonie gründen.“<sup>7</sup>*

Mitgefühl ist Ausdruck eines zugewandten Einfühlens und Verstehens des anderen, indem wir uns an Situationen im eigenen Leben erinnern, in denen wir Ähnliches erlebt haben. Es ist eine Form der Liebe im weitesten Sinne, denn indem wir uns bemühen, ein gleiches Gefühl in uns wachzurufen, identifizieren wir uns in diesem Gefühl mit dem anderen, werden insoweit eins mit ihm, teilen das Gefühl mit ihm und spüren Verbundenheit. **Aristoteles** beschrieb die Freundschaft als „eine Seele in zwei Körpern“. Liebe im zwischenmenschlichen Bereich ist ein Gefühl tiefster Verbundenheit, eine Weise des intensiven Mitseins, das von Zuneigung, Fürsorge und einem gegenseitigen Schenken und Empfangen geprägt ist.

04.01.2026

---

<sup>6</sup> Ebenda, S. 117, 119, 120.

<sup>7</sup> Ebenda, S. 67.

# MASS UND MITTE

*Was wir wirklich brauchen, ist eine grundsätzliche Veränderung unserer Wahrnehmung.*

Im selben Buch, aus dem dieses Zitat stammt, der „Rückkehr zur Menschlichkeit“, schreibt der **Dalai Lama** an anderer Stelle:

*„Wir müssen unsere Denkgewohnheiten ändern, die Kluft zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit schließen. Zur Bewältigung dieser Aufgabe sind Bildung und Erziehung von entscheidender Bedeutung.“<sup>8</sup>*

Was uns am meisten schadet, sind falsche und unangemessene Vorstellungen und Urteile über das, was wir wahrnehmen. Die Philosophie lehrt, unsere Wahrnehmung, Vorstellungen und Urteile kritisch zu analysieren, sich von Vorurteilen, Einflussnahmen und gedankenlos übernommenen Meinungen anderer zu befreien und zu versuchen, ohne persönliche Färbung und Verzerrung „die Sachen selbst“ in den Blick zu nehmen. Je besser uns das gelingt, umso eher sind wir imstande, mit uns selbst, den anderen und der Welt angemessen umzugehen und einen Weg zu finden, unsere Vorstellungen von einem gelingenden Leben in den gegebenen Umständen so gut es geht zu realisieren.

## **02. Kalenderwoche: Einsamkeit und Alleinsein**

05.01.2026

*Einsamkeit und Geselligkeit sind hilfreiche Ergänzungen.*

Das ist der Sinn folgender Stelle bei dem römischen Philosophen **Seneca**:

*„Doch muss man beides verbinden und miteinander abwechseln lassen, Einsamkeit und Geselligkeit. Wie die erstere in uns die Sehnsucht nach Menschen weckt, so die letztere die Sehnsucht nach uns selbst, und beide werden einander hilfreich ergänzen ...“<sup>9</sup>*

Im antiken Weisheitsdenken galt das Alleinsein und die Einsamkeit keinesfalls nur als etwas Negatives. Beides kann auch für Zeiten der Besinnung, des Rückzugs, des In-sich-Kehrens, der Meditation stehen. Die Alten sahen sehr klar den positiven Effekt von solchen Perioden des Mit-sich-Alleinseins für die Selbstfindung und die Sammlung, Reinigung und Reintegration aller Selbstanteile, für die geistig-seelische Hygiene, für spirituelle Besinnung. Man wird still, ruhig und kehrt zurück in seine Mitte. Das äußere Leben hat stets die Tendenz, uns in seinen Wirbel zu verstricken, uns aus unserer Mitte zu ziehen und uns von ihr zu entfremden. Die Kunst des guten Lebens besteht darin, Zeiten der Sammlung und des Rückzugs einerseits und Zeiten des Heraustretens, Gestaltens, Bewirkens, der Taten und Unternehmungen andererseits in einem gesunden, ausgeglichenen Rhythmus sich abwechseln zu lassen.

06.01.2026

*Ich verließ die Heimat und ging in die Hauslosigkeit.*

---

<sup>8</sup> Ebenda, S. 109 und 160.

<sup>9</sup> S II 107 Von der Gemütsruhe 17

# MASS UND MITTE

Bekanntlich verließ der historische **Buddha** (Siddharta Gautama) als Jüngling sein königliches Haus sowie Frau und Kind und begab sich auf eine lange Pilgerschaft, bis er schließlich unter einem Baum die Erleuchtung fand. Den Abschied beschreibt er wie folgt:

*„Kurze Zeit danach (nachdem er begonnen hatte, philosophisch über das Leben nachzudenken) 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 (Zeichen des Asketentums und der Weltabgewandtheit), hinaus aus dem Hause in die Hauslosigkeit.“<sup>10</sup>*

Vielleicht sollte jeder Mensch einmal die „Hauslosigkeit“ (Einsamkeit) suchen, um ganz zu sich selbst zu kommen. Vielleicht sollte er dies in kleinen Dosen sogar öfter tun, um sich immer wieder seiner Lebenswerte, seines Lebensentwurfs und seiner Bestimmung zu vergewissern. Es muss ja nicht eine lange Pilgerreise mit dem Ziel vollkommener Weltabgewandtheit und „innerer Umkehr“ sein. Auch eine einsame Tageswanderung oder eine Stunde in einem Café, allein mit einem Tagebuch, kann – wenn schon nicht zur Erleuchtung – so doch zu etwas mehr Klarheit in bedrängenden Fragen des Lebens und die eigene gegenwärtige Lebenssituation führen. Für einen wachen und offenen Menschen ist das Leben ein ständiges Nachjustieren der eigenen Werte und Vorstellungen vom Leben, eine Wanderschaft, ein Unterwegssein, das erst im Ableben sein Ende findet.

07.01.2026

*Ich ruhe in mir still und ungeteilt, ein Heimatloser, der nicht weiß wohin.*

Das Zitat stammt aus dem berühmten *Tao Te King (Daodejing)* des chinesischen Philosophen **Laotse** und lautet im Zusammenhang:

*„ ... ich ruhe in mir still und ungeteilt  
dem kinde gleich, der mutterbrust noch nicht entwöhnt  
ein heimatloser, der nicht weiß wohin ...“<sup>11</sup>*

Für Laotse ist die Einsamkeit das Schicksal des Menschen. In gewisser Hinsicht kann sie auch sein Ziel sein: Die auf sich selbst gestellte, in sich ruhende Selbstgenügsamkeit war ein weit verbreitetes Ideal antiken Weisheitsdenkens. Die Einsamkeit ist für Laotse aber auch die Tragik des menschlichen Lebens, insofern wir unter ihr auch leiden können. Andererseits ist es eben dieses Leiden, das uns zu intensiver Selbstbesinnung und zu einer Änderung selbstschädigender Denk- oder Verhaltensweisen und damit zu einem besseren Leben führen kann. Sie ist nährend. In einer anderen Übersetzung lautet der Abschnitt:

*„O Einsamkeit, wie lange dauerst Du? ...  
Die Weltmenschen sind hell, ach so hell;  
nur ich bin so trübe.  
Die Weltmenschen sind klug, ach so klug;  
nur ich bin tief verschlossen in mir,  
unruhig, ach, als wie das Meer,  
wirbelnd, ach, ohne Unterlass.  
Alle Menschen haben ihre Zwecke;*

---

<sup>10</sup> B 17

<sup>11</sup> Ta 20 Ü. Schwarz

# MASS UND MITTE

*nur ich bin müßig wie ein Bettler.  
Ich allein bin anders als die Menschen:  
doch ich halte es wert,  
Nahrung zu suchen bei der Mutter.“<sup>12</sup>*

„Die Menschen sind so hell“ meint, sie tun so, als wüssten sie alles; „sind klug“ meint berechnend, geschickt in der Durchsetzung ihrer Interessen; „haben ihre Zwecke“ meint, dass sie voller Pläne und Absichten sind. Mit „Nahrung bei der Mutter suchen“ kann ein Kraftschöpfen aus dem Innersten der eigenen Seele oder ein Berühren des Seinsgrundes (Dao) in meditativer Versenkung gemeint sein. Am Ende dieses Abschnittes voller Selbstmitleid – ein seltenes persönliches Bekenntnis bei Laotse – kommt seine Aufhebung: Zwar bin ich einsam, aber bei mir selbst und in der nährenden Geborgenheit der Mutter (Dao, Natur).

08.01.2026

*Dann gingen sie in die Einsamkeit, um sich dort zu heilen.*

Von den **Pythagoreern**, einer auf **Pythagoras** (6. Jh. v. Chr.) zurückgehenden philosophischen Richtung, die in einer griechischen Kolonie in Unteritalien von ihm gelehrt und praktiziert wurde, wird Folgendes berichtet:

*„Und es galt bei ihnen als Grundsatz, dass weisen Menschen nichts, was Menschen widerfahren könnte, unerwartet kommen dürfe, sondern dass man auf alles gefasst sein müsse, was nicht im Machtbereich von einem selber läge. Wenn es ihnen aber doch einmal widerfuhr, dass sie in Zorn oder Kummer oder ähnliche Gemütsbewegungen gerieten, dann gingen sie in die Einsamkeit, und dort versuchte ein jeder, mit sich allein ins Gericht gehend, seine Leidenschaft zu meistern und zu heilen.“<sup>13</sup>*

Die besinnliche Reflexion in einsamer Zurückgezogenheit kann belastende emotionale Affekte beseitigen, mit denen wir häufig auf ein negatives Ereignis oder Verhalten eines anderen Menschen reagieren. Es kann eine getrübe Selbstwahrnehmung, einen von Emotionen und Vorurteilen verstellten Blick auf die Situation und unser Inneres selbst reinigen und klären. Der erste Teil des Zitats bezieht sich auf eine in der Antike entwickelte, sehr wirksame Methode, sich vor Enttäuschungen und Frustration zu bewahren, die sog. praemeditatio malorum, das Vorweg-Bedenken eines negativen Ausgangs einer Unternehmung. Bei allem, was wir tun, das empfahl **Seneca** 500 Jahre später, sollten wir uns gleich am Anfang sagen: „... wenn nichts dazwischen kommt“. Aus dem arabischen Kulturkreis ist das häufig verwendete inschallah („in scha allah“ = so Gott will) bekannt, das denselben Sinn hat. Es geht zurück auf folgende Stelle im **Koran** (Sure 18, Vers 23-24): „Und sag ja nicht im Hinblick auf etwas (was du vorhast): ‚Ich werde dies morgen tun‘, ohne (hinzuzufügen): ‚wenn Gott will‘! Und gedenke deines Herrn ... und sag: ‚Vielleicht wird mich mein Herr (künftig) zu etwas leiten, was eher richtig ist als dies (d. h. als das, was ich vorhatte oder getan habe)‘!“<sup>14</sup>

09.01.2026

*Wer in der Einsamkeit gern lebt ... der ist zur Göttlichkeit gereift.*

In der altindischen **Bhagavadgita** wird das Ideal eines Yogis beschrieben:

---

<sup>12</sup> Ta 20

<sup>13</sup> C 497 f; statt „weisen Menschen“ steht im Text „einsichtigen Männern“

<sup>14</sup> Aus Wikipedia, Art. In scha' Allah

# MASS UND MITTE

*„Wer in der Einsamkeit gern lebt,  
Mit Fasten Leib und Sinn kasteit,  
Wer fromme Selbstbetrachtung übt,  
Sich von der Leidenschaft befreit;*

*Wer Selbstsucht, Wollust, Dünkel, Zorn,  
Und Prahlsucht völlig abgestreift,  
Gelassen, ohne Habe ist,  
Der ist zur Göttlichkeit gereift.“<sup>15</sup>*

Der „nackte Weise“ („Gymnosophist“), wie die alten Griechen die Yogis bei ihrer ersten Begegnung nannten, hat seinen Leib und seine Begierden überwunden, hat in sich das Göttliche gefunden und ist eins geworden mit ihm. Er hat Glückseligkeit erlangt. Kein negatives Gefühl trübt sein gereinigtes Bewusstsein. Wir werden diesen Zustand nicht erreichen und wohl auch nicht anstreben. Aber wir können von diesem Ideal lernen, durch innere Einkehr, Meditation, Körperbeherrschung und Selbsterkenntnis, durch Konzentration, Pflege und Ausbildung unserer geistig-spirituellen Kräfte und Anlagen negative Gefühle zu überwinden und einzudämmen. Je weiter wir auf diesem inneren Weg der Persönlichkeitsentwicklung voranschreiten, umso mehr werden wir uns von Ängsten, Sorgen, Zorn, Gier und Selbstsucht befreien. Wir werden gelassener, gütiger und zufriedener mit unserem Leben. Dazu gehört, dass wir uns immer wieder zurückziehen, uns sammeln und innerlich reinigen, unsere Identität und unser Wesen erspüren, um dementsprechend unser Denken, Sprechen, Wollen und Handeln auszurichten.

10.01.2026

*Einsam und auf sich geworfen erkennt und entfaltet der Mensch sein Selbst.*

So können wir folgende Bemerkung des **Konfuzius** verstehen:

*„Meister Dsong (Schüler des Konfuzius) sprach: Ich habe vom Meister gehört, wenn ein Mensch sein eigenes Selbst noch nicht entfaltet habe, dass das sicher in einer Trauerzeit geschehen werde.“<sup>16</sup>*

Die Trauerzeit ist häufig eine Zeit der Besinnung, in der wir über uns selbst, unser Leben und den Sinn des Lebens nachdenken und dabei immer wieder Momente existentieller Einsamkeit erleben. Konfuzius hebt die positive Seite dieser Erfahrung hervor: Sie bietet die Gelegenheit, unser „eigenes Selbst“, unsere tiefsten Bedürfnisse und Werte und den Sinn unseres Lebens (wieder) zu spüren, uns unserer Haltungen, unseres Selbst- und Weltverständnisses zu vergewissern und uns von negativen Emotionen und Vorstellungen zu reinigen und zu befreien. Im alten China dauerte die offizielle Trauerzeit bei dem Tod eines Familienangehörigen drei Jahre.

11.01.2026

*Der Weise zieht sich in sich selbst zurück und ist mit sich allein.*

Das Zitat stammt von dem römischen Philosophen **Seneca** und lautet im Zusammenhang:

---

<sup>15</sup> Bh 18, 52 f

<sup>16</sup> K XIX 17; Text geringfügig geändert.

# MASS UND MITTE

*„Ähnlich steht es mit dem Weisen: er zieht sich in sich selbst zurück, ist mit sich allein. Allerdings, solange er seine Verhältnisse ganz nach freiem Ermessen ordnen kann, verheiratet er sich bei aller Selbstgenügsamkeit und bekommt auch Kinder, und trotz aller Selbstgenügsamkeit wird er doch nicht leben wollen, wenn er ohne Menschen leben sollte. Nicht sein Nutzen zieht ihn zur Freundschaft hin, sondern ein natürlicher Reiz ...“<sup>17</sup>*

Nach Seneca hat der Mensch neben dem Bedürfnis nach Rückzug, Sammlung und Besinnung ein tiefes Bedürfnis nach Miteinander, Gemeinschaft, Geselligkeit, Verbundenheit, nach „gelingenden Resonanzachsen“, entlang derer wir auf andere Menschen wirken und sie auf uns wirken lassen, wir andere innerlich berühren, bewegen und uns anrühren und bewegen lassen, wir lieben und geliebt werden. Der Soziologe Hartmut Rosa hält stabile Resonanzachsen für eine wesentliche Voraussetzung, ja für die Essenz eines gelingenden Lebens. Der Mensch strebt nach einem glücklichen Leben, das er nur finden kann, wenn er zugleich erfüllende, von Liebe und Zuneigung getragene mitmenschliche Beziehungen erlebt und pflegt. Er folgt damit der ersten und tiefsten Prägung, die er als werdendes Leben im Leib der Mutter erfahren hat: das Genährt- und Getragenwerden, das Geschütztsein, Umsorgtsein, Geliebtsein, das körperliche Einssein, das pulsierende Miteinander, die Wärme und Geborgenheit im Innern. Wo es im späteren Leben daran mangelt, kommt es zu seelischen Problemen.

### 03. Kalenderwoche: Glück

12.01.2026

*Keine Tür gibt es für Glück und Unglück, der Mensch ruft sie selber herein.*<sup>18</sup>

Der Ausspruch stammt aus einem chinesischen Text unbekanntem Ursprungs aus dem 4./3. Jh. v. Chr., dem sog. Dso Dschuan. Der Gedanke, der hier zum Ausdruck kommt, entsprach der Auffassung nahezu aller Weisen der Antike in West und Ost, von denen Texte überliefert sind. Zwar gibt es ein „Glück“, das uns von außen zufällt („ich habe Glück/Pech gehabt“). Das Glück als dauerhafter Gefühlszustand, als Befindlichkeit oder Grundstimmung der Seele, als gute Seelenverfassung („ich bin glücklich“) hat mit solchem Zufallsglück, wenn überhaupt, sehr wenig zu tun. Eine nachhaltige innere Zufriedenheit ist das Ergebnis unseres Umgangs mit uns selbst, der Ordnung unseres Seelenhaushalts, der Reinigung von leidvollen, belastenden Affekten, dem Abbau selbstschädigender Denk-, Wollens- und Verhaltensgewohnheiten. Sie hat viel mit unseren Haltungen, Vorstellungen, Anschauungen und unserer Lebensführung zu tun. Dieses Glück schaffen wir uns selbst („der Mensch selber ruft es herein“).

13.01.2026

*Im Glück sei mäßig, im Unglück besonnen.*

Der Ausspruch stammt von dem Griechen **Pittakos**, einem der Sieben Weisen (7./6. Jh. v. Chr.). Vorher heißt es zur Begründung: *„Die Lüste sind vergänglich, die Tugenden (Weisheit) unvergänglich.“*<sup>19</sup>

Der Gedanke, sich im Glück zu mäßigen und nicht in ungezügelter Jubel zu verfallen, war im alten Griechenland weit verbreitet und findet sich dort bei zahlreichen Dichtern und Denkern.

---

<sup>17</sup> S III 27 ep 9

<sup>18</sup> Sch 206; im Text steht „Kein Tor ...“.

<sup>19</sup> C 66

# MASS UND MITTE

Ihm lag die Erkenntnis zugrunde, dass äußeres Glück und Lustgefühle vergänglich sind. Der unvermeidbare Wandel, der häufig das Gegenteil hervorbringt, führt aber zu einer umso heftigeren inneren Erschütterung, je maßloser und unbegrenzter wir uns dem augenblicklichen Glücksgefühl hingeben. Umgekehrt ertragen wir unausweichliches Leid leichter, wenn wir das Glück zwar genießen, dabei aber nicht vergessen, dass der Umschlag ins Gegenteil nach dem üblichen Lauf der Dinge gewiss kommen wird. Wer sich so gegen das Leid wappnet, den meidet es häufig. Das Ergebnis einer solcher Haltung ist innere Ausgeglichenheit. Von Sokrates hieß es, er blieb sich immer gleich, im Glück wie im Unglück.

14.01.2026

*In sich und durch sich selbst beglückt.*

In der altindischen **Bhagavadgita** lesen wir Folgendes über das Glück. Es spricht der Gott Krishna zu dem Helden Arjuna, der „Sohn der Pritha“:

*„Wer jede sinnliche Begier,  
O Sohn der Pritha, von sich weist,  
In sich und durch sich selbst beglückt,  
Den, Tapfrer, nennt man fest im Geist.*

*Wen nie ein Leid erschüttern kann,  
Kein Freudentaumel überwand,  
Wer frei von Gier, von Furcht und Zorn,  
Ein ‚Schweigender‘ wird der genannt.*

*Wer nicht frohlockt, nicht mürrisch wird,  
Ob Glück, ob Unglück ihn befällt,  
In allem frei von Leidenschaft,  
Der heißt, o Freund, ein Geistesheld.“<sup>20</sup>*

Das Glück in der ersten Strophe meint die Seelenverfassung („glücklich sein“), das Glück in der letzten Strophe das von außen kommende, zufällige Glück („Glück/Pech gehabt“). Gewarnt wird vor der übermäßigen Hingabe an sinnliche Begierden („Freudentaumel“) und zügellose Leidenschaften. Sie rufen „Gier, Furcht und Zorn“ hervor. Gewarnt wird ferner vor der Abhängigkeit von Äußerlichkeiten. Wir sollen unser Glück in unserem Innern suchen. Schaffe innere Ausgeglichenheit und Frieden in deinem Seelenleben. Der „Schweigende“ ist der selbstgenügsame, in sich ruhende Weise. Er wohnt in der Geborgenheit im Innern. Er lebt in heiterer Gelassenheit ohne lauten Jubel noch Missmut („Wer nicht frohlockt, nicht mürrisch wird“).

15.01.2026

*Keiner ist ganz und in allem ein Glücklicher.*

Bei dem frühen griechischen Dichter **Theognis von Megara** (6. Jh. v. Chr.) lesen wir:

*„Keiner ist ganz und in allem ein Glücklicher, aber der Edle (Weise)  
Erträgt, wenn ihn Kummer umfängt, ohn' es zu zeigen jedoch.“<sup>21</sup>*

---

<sup>20</sup> Bh 2,55-57

<sup>21</sup> Fritz Karl August, Weisheiten der Völker, Köln 2003, S. 289

# MASS UND MITTE

Die alten Griechen dachten sehr lebensnah und wussten, dass das Glück stets wankend und relativ ist und nie ganz und ewig erlangt wird. Selbst bei dem Weisesten, der für sie der Glücklichste war, unterliegt es unterschiedlichen Stimmungen, allerdings auf hohem Niveau. Er ist auch deshalb glücklicher zu nennen, weil er schwere Zeiten zu ertragen weiß. „*Ohn' es zu zeigen*“ bedeutet hier nicht, dass der Kummer einfach unterdrückt oder verdrängt wird, sondern dass er innerlich angenommen und so aufgefangen und verarbeitet wird, dass die Seele als Ganzes bei aller Gedrücktheit oder Traurigkeit ihre positive Grundbefindlichkeit nicht verliert und gefasst bleibt. So behält er auch äußerlich ein heiteres Aussehen.

16.01.2026

*Wer seine eigene Persönlichkeit nicht besitzt, der kann sich an seinem Platz nicht wohl fühlen.*

In dem chinesischen „**Buch der Riten, Sitten und Gebräuche**“ (Liji) lesen wir:

*„Die Alten hielten bei der Ausübung der Regierung die Liebe zu den Menschen für das Wichtigste. Wer die Menschen nicht lieben kann, ist nicht im Besitz seiner Persönlichkeit. Wer seine eigene Persönlichkeit nicht besitzt, der kann sich nicht an seinem Platz wohl fühlen. Wer sich nicht an seinem Platz wohl fühlen kann, der kann sich nicht des Himmels freuen; wer sich nicht des Himmels freuen kann, der kann seine Persönlichkeit nicht vollenden.“<sup>22</sup>*

Die Entwicklung, Ausrundung, Harmonisierung und Verwirklichung der eigenen Persönlichkeit („*Vollendung*“) wird hier als das höchste Gut angesehen. Mit ihr kommt Liebe, Friede und Eintracht in die Welt. Wir erfreuen uns an den Dingen der Natur und des Lebens („*des Himmels freuen*“), wir sind glücklich („*wohl fühlen*“). Das war die allgemeine Meinung in der Antike in Ost und West und dürfte auch heute noch als Richtschnur für ein gutes Leben sehr hilfreich sein.

17.01.2026

*Glück und Unglück liegen im Charakter des Menschen.*

Das scheint der Sinn des folgenden altägyptischen Textes aus dem sog. **Papyros Insinger** zu sein:

*„ ... das gute Schicksal eines Guten gibt ihm nur sein eigenes Herz.“<sup>23</sup> Und später: „Fluch und Segen (Unglück und Glück) liegen im Charakter, der dem Menschen gegeben ist, Fluch und Segen in der Lebensweise ...“<sup>24</sup>*

Wir schaffen uns unser Glück selbst einerseits durch die geistig-seelische Bildung unserer Persönlichkeit, durch die wir unseren Charakter formen, andererseits durch unsere „*Lebensweise*“. Wir werden zu dem, was wir tun, heißt es in den indischen Upanishaden und bei Aristoteles. An anderer Stelle: Wir werden zu dem, was im Denken herrscht. Beides ist richtig. Wir können unseren Charakter beschreiben als die Summe unserer Denk-, Wollens- und Verhaltensgewohnheiten. Ändern wir unsere Gewohnheiten, so ändern wir unseren Charakter, positiv gesprochen: Wir entwickeln und entfalten unsere Persönlichkeit. Ändern wir nichts, so ändert sich auch nichts. Wir bleiben stehen.

---

<sup>22</sup> BR 260

<sup>23</sup> AEGY 91

<sup>24</sup> AEGY 94

# MASS UND MITTE

18.01.2026

*Fruchtreiche Arbeit, Müh und Fleiß, ...  
nicht köstlich doch gut Trank und Speis ...*

Bei dem römischen Komödiendichter **Martial** finden wir folgende bemerkenswerte Wunschliste für ein glückliches Leben:

*„Fruchtreiche Arbeit, Müh und Fleiß,  
Ein wohlverdienter frommer Wandel,  
Nicht köstlich doch gut Trank und Speis,  
Errungner Reichtum ohn' Rechtshandel.*

*Gesund- und freier Geist und Leib,  
Behaus- und Kleidung, rein und tüchtig,*

...

*Trostreicher Schlaf, sorglose Nacht  
Lieb allen, niemand Leid zufügen,  
Ein Herz und Mund, ohn' Klag und Pracht,  
Mit seinem Stande sich vergnügen.*

*Gedanken, Freund und Bücher gut,  
Was recht stets lernen oder lehren,  
Der Stirn und Zunge gleicher Mut,  
Den Tod nicht fürchten noch begehren.“<sup>25</sup>*

In der etwas holprigen Übersetzung finden wir viele Elemente, die in allen Weisheitslehren dem glücklichen Leben zugerechnet werden: Arbeit als menschliches Grundbedürfnis nach Selbstwirksamkeit, verbunden mit Herausforderung, Selbstwertgefühl, Anerkennung, Resonanz; Genügsamkeit, redlich erworbener Besitz, Gesundheit, innere Unabhängigkeit, guter Schlaf als Zeichen innerer Ausgeglichenheit und Seelenfrieden, Zugewandtheit und Milde zu den Mitmenschen, keine Hybris, kein Jammern, Freundschaften, Persönlichkeitsentwicklung, Tapferkeit und Angstfreiheit.

## 04. Kalenderwoche: Besitz

19.01.2026

*Zum glücklichen Leben gehören auch äußere Güter, aber nicht viele und keine großen.*

In der Antike war umstritten, ob materielle Güter nötig sind, um glücklich zu sein. **Aristoteles** sagt dazu:

*„Der Glückselige wird aber als Mensch auch in äußeren guten Verhältnissen leben müssen. Denn die Natur genügt sich selbst zum Denken nicht; dazu bedarf es auch der leiblichen Gesundheit, der Nahrung und alles andere, was zur Notdurft des Lebens gehört. Indessen darf man, wenn man ohne die äußeren Güter nicht glücklich sein kann, darum nicht meinen, dass dazu viele und große Güter erforderlich wären. Denn dass einer ein volles Genüge [Selbstgenügsamkeit] und die Möglichkeit der Betätigung habe, liegt*

<sup>25</sup>

Fritz Karl August, Weisheiten der Völker, Köln 2003, S. 348 (Ü. G.R.Weckherlin)

# MASS UND MITTE

*nicht an Reichtum und Überfluss: man kann, auch ohne über Land und Meer zu herrschen, sittlich [weise] handeln; denn auch mit mäßigen Mitteln lässt sich der Tugend [Weisheit] gemäß handeln. Man kann das deutlich daran sehen, dass die Privatleute den Fürsten im rechten und tugendhaften Handeln nicht nachzustehen, sondern eher voraus zu sein scheinen. Es genügt also, wenn dazu die nötigen Mittel vorhanden sind. Denn das Leben muss glücklich sein, wenn es in tugendgemäßer Tätigkeit verbracht wird.“<sup>26</sup>*

Für Aristoteles bestand das Glück des Menschen darin, seiner vernünftigen Natur gemäß und von der Einsicht geleitet zu leben und zu handeln, d. h. selbstbestimmt und weise. Deshalb ist für ihn die „Möglichkeit der Betätigung“ wichtig und entscheidend. Dazu genügt, dass man das Nötigste hat. Vieler äußerer Mittel bedarf es dazu aber nicht, denn nahezu in jeder Situation können wir weise und gut handeln, d. h. uns treu bleiben und das Beste aus uns und der Situation machen. Gelingt uns dies, empfinden wir Glück, mögen die äußeren Umstände noch so dürftig sein.

20.01.2026

*Ein Becher Wasser löscht den Durst.*

In der altägyptischen sog. „**Lehre für Kagemni**“ (3. Jts. v. Chr.) heißt es:

*„Gier ist niedrig,  
man deutet mit dem Finger auf sie.  
Ein Becher Wasser löscht schon den Durst,  
und ein Mundvoll Gemüse stärkt das Herz.  
Ein einziges gutes Ding steht für alles Gute,  
ein winziges Bisschen steht für viel.“<sup>27</sup>*

Schon sehr früh hat man erkannt, dass das Streben nach möglichst viel Besitz nicht die erhoffte Erfüllung mit sich bringt, sondern nicht selten Belastungen, Probleme und ethische Verwerfungen. Die Alten empfahlen daher, sich mit Wenigem zu begnügen und dem, was man hat, sich aber dem inneren Verlangen, immer mehr haben zu wollen, entgegenzustellen.

21.01.2026

*Verzichte auf Reichtum, denn rechtmäßig ist er nicht zu erlangen.*

Das scheint die Auffassung des **Konfuzius** in folgender bemerkenswerter Zuspitzung gewesen zu sein:

*„Wenn Reichtum rechtens zu erlangen wäre, ich würde mich darum bemühen ... Doch da er so nicht zu erlangen ist, folge ich lieber dem, was mir mehr behagt, als vom rechten Weg abzuweichen.“<sup>28</sup>*

Die Auffassung treffen wir in der Antike öfter an, wobei man sie gewiss nicht verallgemeinern darf. Vielleicht meinte Konfuzius, dass die Anhäufung großen Reichtums bei einer Person für sich schon eine Ungerechtigkeit in der allgemeinen Verteilung der Güter darstellt, solange andere in großer Armut leben müssen. Die Weisheitslehre des Konfuzius, deren Anliegen die

---

<sup>26</sup> A X 9 1178b33 ff (Ü. E. Rolfes)

<sup>27</sup> Bru 134

<sup>28</sup> K VII 11 (Ü. Schwarz); Übersetzung geändert.

# MASS UND MITTE

kontinuierliche Entwicklung der Persönlichkeit hin zu einer weisen Lebensführung war, bezweckte vor allem, ein gerechtes, friedliches und gelingendes Miteinander zu ermöglichen. Extreme soziale Kontraste aber stellen eine Gefahr für den allgemeinen Frieden dar.

22.01.2026

*Mich soll geringer Besitz zu müßigem Leben geleiten.*

Bei dem römischen Dichter **Tibull** lesen wir folgendes Hohelied auf mäßigen Besitz:

*„Reichtum mögen die andern mit blinkendem Golde sich häufen,  
Mögen sie fruchtbares Land nennen ihr eigen weithin -  
Mich soll geringer Besitz zu müßigem Leben geleiten,  
Wenn nur auf eigenem Herd immer das Feuer mir brennt.*

...

*Wenige Ernte genügt mir vollauf, darf ich nur meine müden  
Glieder auf eigenem Bett strecken zu lösender Ruh.  
Wie erquickts dann, im Ruhem das Toben der Winde zu hören,  
Wenn man im zärtlichen Arm hält die Geliebte dabei!“<sup>29</sup>*

23.01.2026

*Schon ein kleiner Gegenstand, der gerafft wird, verdirbt den Menschen.*

In der altägyptischen Lehre des **Ptahhotep** (um 2350 v. Chr.), die als die älteste Weisheitsschrift gilt, die wir besitzen, lesen wir folgende Ratschläge an seinen Sohn:

*„Hüte dich vor der Verführung zur Habgier,  
denn sie ist eine schlimme, unheilbare Krankheit.*

...

*Fort dauert ein Mensch, dessen Lebenswege gerade sind.  
Wer seine Schritte richtig setzt,  
der kann über sein Vermögen verfügen,  
doch für den Habgierigen gibt es nicht einmal ein Grab.*

...

*Schon ein kleiner Gegenstand, der gerafft wird,  
verwandelt einen besonnenen in einen zänkischen Menschen.“<sup>30</sup>*

Dass es „für den Habgierigen nicht einmal ein Grab“ gibt, war für die alten Ägypter die schlimmste Strafe, denn sie gingen von einem ewigen Fortleben nach dem Tod aus, das entweder angenehm oder eine endlose Qual sein konnte. Letzteres war der Fall, wenn man kein Grab erhielt. Die Formulierung, dass derjenige schon auf Erden gut lebt („fort dauert ...“), der „seine Schritte richtig setzt“, ist die Aufforderung, sein Leben achtsam, gütig und weise zu führen.

24.01.2026

*Besitz verführt zu Schurkereien.*

---

<sup>29</sup> Fritz Karl August, Weisheiten der Völker, Köln 2003, S. 332

<sup>30</sup> Bru 120

# MASS UND MITTE

Das folgende Zitat des **Konfuzius** dürfte sich vornehmlich auf den Besitz beziehen. Von den „Niedrigdenkenden“ (unweisen Menschen) sagt er:

*„Ehe sie erreicht haben, wonach sie streben, bangen sie um den Erfolg. Haben Sie das Ziel erreicht, bangen sie des möglichen Verlustes wegen. Und wenn sie um des möglichen Verlustes wegen bangen, dann gibt es keine Schurkerei, zu der sie nicht fähig wären.“<sup>31</sup>*

Übertriebenes Besitzstreben bereitet uns Sorgen und Ängste, um am Ende unsere Integrität zu zerstören. Aus diesen Gründen lehnten viele Weise der Antike in West und Ost Besitz, der über das Notwendige hinausgeht, ab oder standen ihm skeptisch gegenüber. Häufig wurde aber auch die Auffassung vertreten, dass nicht der Besitz als solcher gut oder schlecht sei, sondern dass es davon abhängt, wie man ihn gebrauche. Mit viel Besitz könne man auch viel Gutes tun, war eines der Argumente, das etwa Aristoteles vorbrachte.

25.01.2026

*Auf Rechtschaffenheit versteht sich der Weise, auf Gewinn der Niedriggesinnte.<sup>32</sup>*

Wie immer bringt es **Konfuzius** in einer kurzen Formel auf den Punkt. Der Weise konzentriert sich auf sein Inneres und achtet darauf, dass er das tut, denkt und begehrt, was seinen ethischen Anschauungen, Werten und Haltungen entspricht. Was dabei herauskommt, etwa der Zuwachs seines Besitzes („Gewinn“), betrifft das äußere Leben und ist weniger wichtig. Glück und Unglück liegen in der Seele, in den richtigen Haltungen, nicht in äußeren Dingen (Demokrit). Konfuzius' Fokus liegt auf der inneren Folgerichtigkeit und Stimmigkeit des Lebens, auf der Belastbarkeit und Güte der Lebenswerte, auf der Konsequenz bei ihrer Umsetzung im täglichen Leben. Darin sieht er den wahren „Gewinn“ eines Lebens. Die „Rechtschaffenheit“ ist einer dieser Werte, der von einer weisen Lebensführung nicht zu trennen ist. Mit dem „Niedriggesinnten“ dürfte ein Mensch gemeint sein, der neben der Vermögensanhäufung keine weiteren Werte verfolgt und ohne eine Ethik lebt.

## 05. Kalenderwoche: Besonnenheit

26.01.2026

*Manchen geht es gut, weil sie Glück haben, anderen, weil sie besonnen sind.*

Das ist der Sinn folgender Stelle im ägyptischen sog. **Papyrus Insinger**:

*„Stolz und Hochmuth ist das Verderben ihrer Besitzer. Wer sein Herz selbst erkennt, den kennt das Glück. Wer sanft mit gutem Charakter ist, schafft sich selbst sein Glück. Wer wegen etwas Unbedeutendem sehr zornig wird, dessen Tod wird hart sein. ... es gibt den, dem es von Glücks wegen gut geht, aber auch den, dem es wegen seiner Besonnenheit gut geht.“<sup>33</sup>*

Besonnenheit ist die Kunst des rechten Maßes, insbesondere im Umgang mit den eigenen Begierden und Leidenschaften, eine Art „künstlerischer Takt für Maß und Form“ (Bruno Snell)<sup>34</sup>.

---

<sup>31</sup> KXVII 15

<sup>32</sup> K IV 16; im Text steht der „Edle“ für der „Weise“ ohne größeren Unterschied

<sup>33</sup> AEGY 94

<sup>34</sup> Snell Bruno, Die Entdeckung des Geistes, Studien zur Entstehung des europäischen Denkens bei den Griechen, 2. Auflage, Hamburg 1948, S. 155

# MASS UND MITTE

Hier wird beispielhaft der Zorn genannt, der unnötig, schädlich und unangemessen ist, wo er sich – wie oft – an Unbedeutendem entzündet. Wer besonnen mit sich umgeht, zu dem kommt das Glück von selbst und zwar aus der eigenen Mitte. Er braucht kein Zufallsglück, das von außen kommt. Er verwandelt jede Situation in eine gute, mindestens in die bestmögliche.

27.01.2026

*Besonnenheit ist die Fähigkeit, Ausgang und Folgen des eigenen Verhaltens zu berücksichtigen.*

Bei dem spätantiken Philosophen **Boethius** lesen wir:

*„Denn es genügt nicht, nur das, was vor Augen liegt, anzuschauen; die Klugheit ermisst den Ausgang der Dinge, und die gleiche Unbeständigkeit in beidem (Glück und Unglück) macht, dass die Drohungen des Geschickes nicht zu fürchten, seine Liebkosungen nicht wünschenswert sind. Schließlich musst du mit Gleichmut tragen, was im Bereich des Geschickes geschieht, wenn du einmal den Nacken unter sein Joch gelegt hast.“<sup>35</sup>*

Boethius weist auf einen Fehler hin, den wir häufig begehen und später bereuen: Wir schauen nur auf das Naheliegende und bedenken nicht die Folgen, die sich aus bestimmten Sachverhalten ergeben können. Wir *„beugen den Nacken unter das Joch des Schicksals“*, wenn wir uns abhängig machen von äußeren Dingen, indem wir ihnen zu großen Wert beimessen. Wir können jedoch unbesorgt das Joch des äußeren Schicksals auf uns nehmen, meint Boethius, solange wir die Fähigkeit bewahren, einen leidvollen Ausgang von vornherein für möglich zu halten, um ihn dann mit Gelassenheit zu ertragen, bei einem guten Ausgang aber nicht übermütig zu werden. Die Duldsamkeit nannten die Alten auch die *„Kunst des Tragens“*. Zur Erlangung dieser Fähigkeit empfiehlt Boethius Distanz zu unseren äußeren Zielen und Relativierung ihrer Bedeutung für unser Leben. Andernfalls hängen unser Glück und unsere innere Ruhe am seidenen Faden des Zufalls und dem Verhalten anderer Menschen.

28.01.2026

*Die Besonnenen, die in Wort und Tat dem Maß der Mitte folgen, sind selten.*

*„Konfuzius sprach: Wenn ich schon niemanden um mich finde, der in Wort und Tat dem Maß der Mitte folgt, dann will ich wenigstens mit Leuten Umgang haben, die entweder begeisterungsfähig sind oder aber mit Bedacht handeln. Die Begeisterungsfähigen streben vorwärts, die bedacht Handelnden wollen das Falsche vermeiden.“<sup>36</sup>*

Das Selbstbildungskonzept des Konfuzius beruht entscheidend darauf, dass wir an uns selbst arbeiten, d. h. unser Verhalten ändern, wo es zu Leid führt: Fehler abstellen, Charakterschwächen mindern, Stärken ausbilden, ambitioniertes Streben sinnvoll zügeln, so dass es nicht zu Überforderung oder einer einseitigen Lebensweise führt etc. Das alles geschieht mit dem Ziel, die Persönlichkeit zu bilden, sie zur Einheit und Stimmigkeit zu entwickeln, und das bedeutet: authentischer, erfüllter und zufriedener zu leben. Das ist, meinte Konfuzius, nicht nur für einen selbst, sondern auch für die Gesellschaft das Beste. Er erkannte, dass niemand in seiner Umgebung das Ideal der Weisheit (Besonnenheit) erreicht. Das nahm er als menschlich hin. Es störte ihn aber, wenn sich jemand nicht einmal bemühte, sich diesem Ideal anzunähern. *„Wer*

---

<sup>35</sup> Bo 26

<sup>36</sup> K XIII 21 (Übersetzung strittig)

# MASS UND MITTE

*aufgehört hat, besser sein zu wollen“, heißt ein Spruch, dessen Zuschreibung unklar ist, „hat aufgehört, gut zu sein.“*

29.01.2026

*Wer weiß, aber nicht danach handelt, ist unbesonnen.*

Von **Sokrates** wird Folgendes überliefert:

*„Fragte man ihn dann, ob er diejenigen sowohl für weise als auch für besonnen und beherrscht halte, welche trotz Ihres Wissens um das, was zu tun ist, das Gegenteil davon tun, so sagte er: Ich halte diese für nichts anderes als für Unweise und Unbeherrschte. Denn ich glaube, dass alle im Bereich des Möglichen das tun, was sie als das Vorteilhafteste für sich ansehen. So halte ich eben dafür, dass die, welche nicht richtig handeln, weder weise noch besonnen sind.“<sup>37</sup>*

Hier wird zum einen deutlich, dass es sich bei der Besonnenheit um eine zentrale Kategorie der Lebensführung handelt, die nahezu identisch ist mit der Weisheit selbst. Als Wissen unterscheidet sie zwischen dem, was uns nachhaltig guttut, und dem, was uns letztlich Schaden zufügt. Als Selbstbeherrschung steht die Besonnenheit zugleich für die Umsetzung dieses Wissens. Damit bedeutet sie das, was wir heute eine eigenverantwortliche Lebensgestaltung bezeichnen. Wir sind nicht bloß Getriebene unserer Bedürfnisse und Sehnsüchte, sondern können uns auch zum schöpferischen, gestaltenden „Wagenlenker unserer Seele“ (Platon) machen. Dazu müssen wir die Kunst der Lebensführung erlernen.

30.01.2026

*Der Besonnene zügelt auch seine Stärken.*

Bei **Laotse** finden wir folgende Beispiele für Besonnenheit, bezogen auf Konflikte unter den Menschen:

*„ein wahrer feldherr ist nicht kriegswütig  
ein wahrer kämpfer ist nicht zornmütig  
ein wahrer bezwinger des feinds nicht streitsüchtig  
ein wahrer lenker der menschen aber ist demütig  
das nenne ich De [Tugend] des nichtstreitens.“<sup>38</sup>*

Der Besonnene wahrt das rechte Maß, indem er sich zu beherrschen weiß. Wer kämpfen muss, der kämpft, aber er liebt den Streit nicht. Im *I Ging*, dem ältesten Weisheitsbuch der Menschheit, heißt es: „Der Weise kennt keinen Streit“. Er vermeidet auch jede Überheblichkeit, denn dieser folgt häufig ein Absturz. So scheitern nicht wenige Menschen daran, dass sie ihrem Ehrgeiz und Gewinnstreben kein Maß setzen können und unbesonnen immer mehr wollen. Das Immer-mehr-Wollen hieß bei den Griechen Pleonexie und wurde als eine Seelenkrankheit angesehen.

31.01.2026

*Besonnene Lebensweise führt zur Seelenruhe.*

---

<sup>37</sup> X 95 f

<sup>38</sup> Ta 68 (Ü. Schwarz)

# MASS UND MITTE

Bei **Platon** lesen wir:

*„Das Wesen der besonnenen Lebensweise wird nun der Kenner darein setzen, dass sie durchweg ruhigen und sanften Charakters ist und in der Hingabe an Schmerz- und Lustgefühl Maß hält und nichts wissen will von wilden Begierden und von rasender Liebesglut ...“<sup>39</sup>*

Hier kommt nicht nur gut zum Ausdruck, worum es bei einer besonnenen Lebensweise geht; es wird auch ein charakteristischer Zug des altgriechischen Lebens und Denkens und das Ziel einer weisen Lebensführung deutlich: nämlich die Erlangung von Seelenruhe („sanfter und ruhiger Charakter“) durch ein „wohltemperiertes“ Leben. Das maßvolle Leben wird erreicht durch eine harmonische, innerlich ausgeglichene Lebensführung. Eine solche weise Lebensführung ist *Lebenskunst*. Das gute Leben (Ethik) ist ein schönes Leben (Ästhetik). Wir sind der schöpferische Bildhauer unseres Lebens. Die Griechen prägten daher den Begriff der „schönen Seele“. Sie war ihr Lebensideal.

01.02.2026

*Unwissenheit und Mangel an Selbstbeherrschung sind die Ursachen für ein unbesonnenes Leben.*

Das war die Auffassung **Platons** und zahlreicher Philosophen im alten Griechenland und anderswo. Platon schreibt:

*„Denn wenn der große Haufe als Ganzes, der Besonnenheit bar, in den Tag hinein lebt, so liegt der Grund dafür entweder in seiner Unwissenheit oder in dem Mangel an Selbstbeherrschung oder in beidem.“<sup>40</sup>*

Unbekümmert in den Tag hinein leben kann etwas sehr Schönes sein, wenn es aus der eigenen Mitte kommt, es in Wachheit und Klarheit erfolgt und sich stets der Folgen des eigenen Handelns bewusst bleibt. Ein solches Leben wollte Platon gewiss nicht kritisieren. Er meinte das gedanken- und rücksichtslose, das ungezügelte, ungeordnete und ungesteuerte Ausleben der Begierden, Affekte und Emotionen. Wer so lebt, weiß nicht, wie man glücklich und erfüllt leben kann („Unwissenheit“) und führt weder ein selbstgewähltes noch ein selbstbestimmtes Leben. Er ist Knecht und Sklave seiner unstillbaren und untereinander streitenden Begierden und Seelenkräfte. Wer so lebt, ist und bleibt in sich zerrissen. Er vermag nicht, die inneren Widersprüche, mit denen jeder Mensch geboren wird, auszugleichen, zu befrieden oder doch auszuhalten.

## 06. Kalenderwoche: Einfachheit

02.02.2026

*Einfachheit bedeutet, wenige Wünsche zu haben und mit einem einfachen Leben und nur wenigen Besitztümern zufrieden zu sein.*

Der vietnamesische Mönch und Zen-Meister **Thich Nhat Hanh** schreibt über Besitz und Begehren:

*„Der Buddha hat oft gesagt, dass viele Menschen Verlangen und Glück verwechselten. ... Er sagte, dass ein Leben mit wenig Wünschen und Besitztümern wahres Glück bedeutet, ein Leben, das uns Zeit lässt, die*

---

<sup>39</sup> Pl Gesetze 733E

<sup>40</sup> Pl Gesetze 734

# MASS UND MITTE

*vielen Wunder in uns und um uns zu genießen. Begehren bedeutet, sich in unheilbarem Verlangen zu verfangen. Wenn der Geist begehrt, sind wir uns dieses Geisteszustandes bewusst: Das ist der Geist, der Wohlstand verlangt. Das ist der Geist, der sich Ansehen wünscht. Wenn der Geist nichts begehrt, ist es wichtig wahrzunehmen, dass der begehrende Geist nicht da ist: Dies ist das Wohlgefühl, das die Abwesenheit eines nach Wohlstand verlangenden Geistes begleitet. Dies ist das Wohlgefühl, das die Abwesenheit eines sich Ansehen wünschenden Geistes begleitet. Wir können Glück, Wohlbefinden und Frieden erfahren, wenn wir diese Momente von Nichtbegehren beobachten. Wunschlosigkeit ist die grundlegende Voraussetzung für Gefühle der Freude, des Friedens und Wohlbefindens, die mit einem einfachen Lebensstil einhergehen. Einfachheit bedeutet, wenige Wünsche zu haben und mit einem einfachen Leben und nur wenigen Besitztümern zufrieden zu sein. Wunschlosigkeit ist die Basis für wahres Glück, denn wahres Glück beinhaltet immer Frieden, Freude und Wohlbefinden.“<sup>41</sup>*

Wir brauchen unseren Besitz nicht aufzugeben und müssen auch kein Mönch werden, um einfach zu leben. Es kommt auf die innere Einstellung an, die wir zum Besitz einnehmen. Wenn es nichts gibt, das wir unbedingt wollen, wenn wir jederzeit loslassen können und unsere Zufriedenheit auch dann nicht einbüßen, wenn wir etwas verlieren oder sich ein Wunsch nicht erfüllt, dann wahren wir das Gefühl der Freude und des Wohlbefindens, auch wenn wir materielle Verluste erleiden oder die Dinge sich anders entwickeln, als wir erhofften. Auch im Wohlstand kann man innerlich einfach und genügsam leben. Gelingt uns das, genießen wir das Vorhandene umso mehr.

03.02.2026

*Wir müssen ein Leben in der Einfalt eines Kindes führen.*

Die Philosophin, Frauenrechtlerin und Karmeliterin **Edith Stein**, die 1942 in Auschwitz umgebracht wurde, schrieb über die Einfachheit:

*„Wir müssen ein Leben in der Einfalt eines Kindes führen, wie Jesus es gefordert hat. Dazu müssen wir uns auf einen langen Weg machen, um aus unserem Innersten heraus zu leben. Nur wenn wir im Innersten in uns verwurzelt sind, können wir uns von Manipulationen von außen schützen. Erst wenn wir uns im Innersten gefunden haben, können wir Verantwortung für unser Tun übernehmen.“<sup>42</sup>*

Einfalt meint hier Einfachheit. Wer seine Mitte gefunden hat und gelernt hat, aus ihr heraus zu leben, für den wird das Leben einfach und leicht wie das eines kleinen Kindes. Ein solcher Mensch hat seine Gefühle und Instinkte auf das von ihm als richtig Erkannte eingestimmt. Sein Denken, Sprechen, Wollen und Handeln fließen intuitiv aus der eigenen Mitte, ohne dass er nachdenken muss. Er ist authentisch. Für das, was er tut und sagt, übernimmt er willig und bewusst die volle Verantwortung. Leben wie kleine Kinder in intuitiver Einfachheit wurde auch von Jesus Christus und den alten Chinesen als erstrebenswert angesehen.

04.02.2026

*Einfaches Auftreten. Fortschreiten ohne Makel.*

Der Ausspruch findet sich im **I Ging** (*Buch der Wandlungen*), der ältesten Weisheitsschrift, die wir haben. Er bezieht sich auf einen Teil des 10. Doppelzeichens, dem „Auftreten“. **Richard Wilhelm**, der Übersetzer dieser Stelle, gibt dazu folgenden Kommentar:

---

<sup>41</sup> Thich Nhat Hanh, Einfach entspannen, München 2015 (hier von Hör-CD über Spotify), Kap. 49.

<sup>42</sup> Aus einem Radiofeature über Edith Stein.

# MASS UND MITTE

*„Man befindet sich in einer Lage, in der man noch nicht gebunden ist durch die Verpflichtungen des Verkehrs. Wenn man einfach auftritt, bleibt man frei von gesellschaftlichen Verpflichtungen [Verstrickungen] und kann ruhig den Neigungen des eigenen Herzens folgen, da man keine Anforderungen an die Menschen stellt, sondern zufrieden ist. Das Auftreten bedeutet nicht Stehenbleiben, sondern Fortschreiten. Man befindet sich in ganz geringer Anfangsstellung. Aber man besitzt die innere Stärke, die den Fortschritt verbürgt. Wenn man sich mit der Einfachheit zufriedengibt, so kann man fortschreiten ohne Makel. Wenn jemand sich nicht in bescheidenen Verhältnissen beruhigen kann, so will er voran und ist streberisch und unruhig, weil er durch sein Auftreten der Niedrigkeit und Armut entgehen will, nicht weil er etwas leisten will. Hat er sein Ziel erreicht, so wird er sicher hochmütig und üppig.“<sup>43</sup>*

Die letzten Zeilen richten sich nicht gegen einen gesunden Ehrgeiz, sondern gegen ein einseitiges, übertriebenes Strebertum. Einfachheit, die hier fehlt, bedeutet hier zugleich Bescheidenheit, Genügsamkeit und Demut. Auch damit hat man Erfolg in der Welt, vielleicht nicht so schnell wie jemand, der sich ganz seiner Karriere hingibt, gewiss aber nachhaltiger. Denn wahrer Erfolg meint den der ganzen Person in all ihren Lebensäußerungen und ist nicht etwa auf eine berufliche Karriere beschränkt.

05.02.2026

*Der Verzicht nimmt nicht. Der Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.*

Die Worte finden sich in Martin **Heideggers** Schrift *Der Feldweg*. Eine einfache Lebensweise ist eine Kraftquelle, weil sie sich auf das Wesentliche konzentriert und sich von dem, was man nicht braucht, befreit hat. *„Wer viel sammelt, verliert notwendig Wesentliches“*, hatte **Laotse** gesagt. Und **Sokrates** betete zu den Göttern, man möge ihm nur so viel geben, als er ohne Mühe tragen könne. Viel Besitz kann belasten. Seine Verwaltung und Sicherung brauchen Zeit, Kraft und Energie. Was man an unnötigem Ballast abwirft, gewinnt man an innerer Freiheit.

06.02.2026

*Nur das Einfache ist wahr. Ein großer Gelehrter ist selten ein großer Philosoph.*

In einem Brief des 20-jährigen **Goethe** lesen wir:

*„Meine gegenwärtige Lebensart ist der Philosophie gewidmet. Eingesperrt, allein, Zirkel, Papier, Feder und Tinte, und zwei Bücher, mein ganzes Rüstzeug. Und auf diesem einfachen Wege komme ich in der Erkenntnis der Wahrheit oft so weit, und weiter, als andere mit ihrer Bibliothekars-Wissenschaft. Ein großer Gelehrter ist selten ein großer Philosoph. Und wer mit Mühe viel Bücher durchblättert hat, verachtet das leichte einfältige Buch der Natur, und es ist doch nichts wahr als was einfältig ist.“<sup>44</sup>*

Wie der Kontext zeigt, kann „einfältig“ mit „einfach“ hier gleichgesetzt werden. Einfachheit und Lernen von der Natur führen für Goethe eher zur Wahrheit als Bücherwissen. Er liebte zeitlebens die Natur, die er mit Gott identifizierte. Obgleich kaum jemand so belesen war wie er, war er der Überzeugung, dass aus Büchern allein die Wahrheit nicht zu gewinnen sei. Er war ein großer Praktiker, und es war die lebenspraktische Philosophie, die ihn anzog. Zu spekulativem Denken

---

<sup>43</sup> I Ging, S. 60.

<sup>44</sup> Brief an Friederike Oeser 13.2.1769, zitiert nach Goethe erzählt sein Leben, hrsg. von Hand Egon Gerlach und Otto Herrmann, Hamburg 1949, S. 53.

# MASS UND MITTE

und theoretischer Philosophie fand er keinen tieferen Zugang. Später lehnte er es ab, sich als Philosoph zu bezeichnen. Wenn Philosophie aber die „Liebe zur Weisheit“ ist und sie, wie das bei ihrem Anfang der Fall war, vor allem die Lehre vom guten Leben zum Gegenstand hat, dann war er einer der bedeutendsten Philosophen, die je gelebt haben.

07.02.2026

*Sich freihalten und einfältig sein in allem, was man tut, das ist das Mittel zur Erhaltung des Lebens, weiter nichts.*

Bei **Zhuangzi** lesen wir folgendes **Laotse**-Zitat, das sonst nirgends überliefert ist:

*„Der höchste Mensch lebt ebenso wie die anderen von den Gaben der Erde, aber sein Glück hat er vom Himmel. Er streitet sich nicht mit den Menschen um Gewinn und Schaden. Er lässt sich nicht ein auf ihre Seltsamkeiten; er lässt sich nicht ein auf ihre Pläne; er lässt sich nicht ein auf ihre Geschäfte. Sich freihalten und einfältig sein in allem, was man tut, das ist das Mittel zur Erhaltung des Lebens, weiter nichts. [...] Wahrlich, ich sage dir, kannst du sein wie ein Kind? Ein Kind bewegt sich und weiß nicht, was es tut, es geht und weiß nicht, wohin [...]. Wenn man so ist, so naht uns weder Leid noch Glück. Wenn man frei ist von Leid und Glück, dann ist man dem Menschenelend entronnen.“<sup>45</sup>*

Dass man frei ist von „Leid und Glück“ meint, dass man nicht mehr heftigen, schwankenden Auf und Abs der Gefühle ausgesetzt ist, sondern mit einer Grundstimmung heiterer Gelassenheit und tiefer Freude durchs Leben geht. „Glück“ meint in dem Zitat nicht Lebensglück, das aus der Seelenverfassung herrührt, sondern kurzfristiges Zufallsglück, das von außen kommt. Hier trifft sich der Daoismus, dem Zhuangzi und Laotse zuzurechnen sind, mit dem Buddhismus und der stoischen Philosophie, die Lebensglück von einem kurzen, oberflächlichen Lustgewinn unterschieden, weil dieser oftmals mit Leiden erkaufte wird und keine dauerhafte Zufriedenheit vermittelt. Wesentlich erstrebenswerter war ihnen eine ausgeglichene und resistente Grundbefindlichkeit heiterer Gelassenheit und die daraus erwachsende nachhaltige Freude am Leben, die für **Epikur** die höchste „Lust“ darstellte.

08.02.2026

*Will man den rechten Weg gewinnen, muss man sich an der Einfachheit orientieren.*

Dieser Auffassung war **Goethe**. Im hohen Alter schrieb er an seinen Freund Zelter:

*„ [...] man muß an die Einfalt, an das Einfache, an das urständig Produktive glauben, wenn man den rechten Weg gewinnen will. Dieses ist aber nicht jedem gegeben; wir werden in einem künstlichen Zustande geboren und es ist durchaus leichter, diesen immer mehr zu bekünsteln als zu dem Einfachen zurückzukehren.“<sup>46</sup>*

Dies gilt erst recht heutzutage, nachdem die technische Entwicklung unser ganzes Leben durchdringt und beherrscht. Eine einfache Lebensweise ist keine Selbstverständlichkeit. Man muss sie sich durch kontinuierliches Einüben erst wieder zu eigen machen. Selbstgenügsamkeit, Abschied von allem, was überflüssig ist, weil man es nicht braucht, Vermeidung von

---

<sup>45</sup> Z XXIII 1. Text geringfügig geändert.

<sup>46</sup> Goethes Briefe und Briefe an Goethe, Hamburger Ausgabe, herausgegeben von Karl Robert Mandelkow, München 1988, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Adressat und Datum, IV 220 (an Zelter 29.3.1827).

# MASS UND MITTE

Zerstretheit, Konzentration auf das Hier und Jetzt und achtsame Ausführung dessen, was man gerade tut, helfen dabei. Auch technikfreie Zeiten, Wandern und stiller Genuss der Natur sind hilfreich. Beim Wandern kann man etwa die Erfahrung machen, wie wenig man braucht, um glückliche Momente zu erleben.

## 7. Kalenderwoche: Harmonie

09.02.2026

*Formt eine Einheit aus eurem Leben und dem, was euch zustößt!*

Bei dem japanischen Zen-Meister **Dogen Zenji** (13. Jh.) lesen wir:

*„Was immer euch bei Tag oder Nacht begegnet, ist euer Leben; daher sollt ihr euer Leben der jeweiligen Situation, die ihr im Augenblick antrefft, anpassen. Verwendet eure Kraft dazu, aus den Umständen, die auf euch zukommen, eine Einheit mit eurem Leben zu gestalten und die Dinge an ihren rechten Platz zu stellen.“<sup>47</sup>*

Auf das Allermeiste, in das wir hineingeboren und „hineingeworfen“ werden, was uns zustößt und mit uns geschieht, haben wir keinen oder nur einen sehr geringen Einfluss. Wir nennen es Schicksal oder Geschick. Ganz anders verhält es sich mit dem, was wir in unserem Denken, Fühlen und Bewerten daraus machen. Hier sollte es nach Dogen das Ziel sein, aus uns selbst und dem Unveränderbaren in der Welt eine stimmige, harmonische Einheit zu machen, uns in der Welt einzurichten und zu einem kohärenten bzw. kongruenten Weltverstehen zu gelangen. Wir sollten Frieden mit der Welt schließen, so wie sie ist. Das bedeutet nicht, alles zu rechtfertigen oder gutzuheißen und sich nicht für eine bessere Welt zu engagieren. Doch vor jeder Kritik und jeder Einflussnahme gilt es erst einmal, zu verstehen und das Unabänderliche anzunehmen. **Goethe** schrieb einmal: *„Wer sich in die Welt fügt, wird finden, daß sie sich gern in ihn finden mag. Wer dieses nicht empfindet oder lernt, wird nie zu irgendeiner Zufriedenheit gelangen.“<sup>48</sup>*

10.02.2026

*Schön ist das Land, in dem es keinen Streit gibt.*

In einem alten **ägyptischen Papyrus** lesen wir:

*„Ihm (dem „Land der Ewigkeit“, der „Totenstadt“) ist Streit ein Abscheu, und es gibt dort keinen, der sich gegen den anderen rüstet.“<sup>49</sup>*

Die alten Ägypter glaubten an ein Leben nach dem Tod. Dieses Leben war ihnen wesentlich wichtiger als das irdische, denn jenes dauert ewig. Das irdische Leben erschien ihnen demgegenüber unwirklich, ein Trugbild (wie im alten Indien in der Philosophie des Yoga und Vedanta: die sichtbare Welt ist „Maja“, Trugbild, Schein, Illusion). „Die Zeit, die man auf Erden zubringt, ist (dagegen) nur ein Traumbild“. In der Vorstellung der alten Ägypter gab es in diesem Land der Toten (Totenstadt) „keine Feinde“. Wir können daraus schließen, dass bereits in

---

<sup>47</sup> Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 200

<sup>48</sup> Briefe .“ IV 388; an August von Goethe, 5.7.1830.

<sup>49</sup> Fritz Karl August, Weisheiten der Völker, Köln 2003, S. 17

# MASS UND MITTE

dieser frühen Hochkultur dem harmonischen Miteinander eine große Bedeutung für gelingende Gemeinschaften ebenso wie für ein gelingendes Leben zukam.

11.02.2026

*Nichts gewaltsam tun!*<sup>50</sup>

Die sog. „Sieben Weisen“ im Griechenland des 7. und 6. Jh. v. Chr. erlangten eine bis heute andauernde Berühmtheit dadurch, dass sie Lebensweisheiten in denkbar knappen Aussprüchen verdichteten, häufig in nur drei Worten. Einer dieser „Sieben Weisen“ war **Kleobulos von Lindos**, dem das einleitende Zitat zugeschrieben wird. Nichts erzwingen zu wollen, „*nichts gewaltsam tun*“, ist nicht nur eine Aufforderung zur Weichheit, Milde, Nachgiebigkeit, Flexibilität und Geschmeidigkeit bei all unseren Unternehmungen sowie im Umgang mit dem Schicksal und anderen Menschen. Dahinter steht das umfassende Ziel einer harmonischen Lebensführung in allen Bereichen. Das bedeutet nicht, Widersprüche, Konflikte und Spannungen zu ignorieren oder zu verdrängen, sondern sie in ein Ganzes so zu integrieren, dass ein geordnetes und stimmiges Miteinander entsteht. Gelingt uns das, wird unser Leben zu einem harmonischen Wohlklang. Wohlklang führt zu Wohlbefinden. Dauerhaftes Wohlbefinden ist Glück.

12.02.2026

*Der rechte Weg des Weisen: handeln ohne Streit.*

Das sind die letzten Worte aus dem berühmten Tao-Te-King (Daodejing) des chinesischen Philosophen **Laotse**. Davor heißt es:

*„der weise speichert nicht für sich  
und da er andern dient  
wächst sein besitz  
und da er andern gibt  
so mehrt er sich*

*das Dau des himmels:  
nutzen ohne schaden*

*das Dau des weisen:  
handeln ohne streit*<sup>51</sup>

„Dau“ (auch „Tao“ oder „Dao“) ist ein Zentralbegriff aus der althinesischen Philosophie und wird meistens mit „der rechte Weg“ übersetzt, sei es der Weg der Natur, des Menschen, des Seins oder allen Geschehens in der Welt. Ihn zu finden und begehen ist nach Meinung der alten Chinesen das Ziel und Ideal sowohl jedes Einzelnen als auch jeder Form gemeinschaftlichen Zusammenlebens sowie der Erhaltung unserer natürlichen Umwelt. Für Laotse gibt es auf diesem Weg keinen Streit, mit anderen Worten: es ist ein Weg der Harmonie. „*So mehrt er sich*“ bedeutet: so wird der Weise innerlich reicher und erfüllter.

13.02.2026

---

<sup>50</sup> Wikipedia, Kleobulos von Lindos

<sup>51</sup> Ta 81 Ü. Schwarz; die vom Üblichen abweichende Schreibweise ist eine Besonderheit dieser Übersetzung

# MASS UND MITTE

*Wer da rechte Einsicht hat, in dem kommt aller Streit zur Ruh.*<sup>52</sup>

Der Ausspruch wird **Buddha** (Siddhartha Gautama) zugeschrieben und stammt aus dem Dhammapada, einem bedeutenden Text aus der Überlieferung der Lehre Buddhas. Er bezieht sich vor allem auf innerseelische Konflikte. Für Buddha ist die Schaffung innerer Harmonie ein zentrales Lebensziel. Wir erreichen es durch Einsicht und Verstehen. Zwar zählt der Buddhismus zu den Religionen. Die Betonung der „*rechten Einsicht*“ zeigt jedoch, dass diese Lehre – wie große Teile der altindischen Gedankenüberlieferung – im Grenzbereich von Religion und Philosophie anzusiedeln ist. Wer sein Seelenleben versteht, der ist imstande, die verschiedenen Seelenkräfte, die häufig gegenläufig sind und in starken Spannungsverhältnissen zueinander stehen, auszugleichen und zu befrieden. Er löst seine „inneren Knoten“ (Upanishaden).

14.02.2026

*Im Nicht-Verhaftetsein ruht das Herz in sich und stimmt mit den Dingen überein.*

Bei dem japanischen Gelehrten **Kamada Ryuko** (18. Jh.) lesen wir:

*„Häuft sich beispielsweise die Arbeit und geraten wir dadurch mehr und mehr unter Druck, befällt unser Herz Unruhe. Wenn wir uns nun von dieser inneren Unruhe befreien und unser Herz zum Nicht-Verhaftetsein an den Dingen zurückführen, besteht darin gerade das Praktizieren des Weges. Denn wir läutern (reinigen) unser Herz und begehen deshalb, so beschäftigt wir auch sein mögen, keine Fehler aus unserer inneren Unruhe heraus. – Oder uns ist etwas zuwider, und wir werden missmutig. Sobald wir jedoch erkennen, dass dieser Missmut selbstsüchtig ist und wir zum Nicht-Verhaftetsein wieder zurückfinden, ruht unser Herz in sich, wird von nichts abgelenkt und Herz und Dinge stimmen voll überein. Ist das nicht ein einzigartiges Praktizieren des Weges?“<sup>53</sup>*

Eine wichtige Stelle. Mit „*Praktizieren des Weges*“ ist der aus dem Chinesischen übernommene „*rechte Weg*“ (Dao, Tao) gemeint, also eine weise Lebensführung, die zu Glück und Erfüllung führt. Das „*Nicht-Verhaftetsein*“ kommt aus dem Buddhistischen, findet sich aber auch in anderen Weisheitslehren wie z. B. in der stoischen Philosophie. Es meint, dass wir nicht an unseren Plänen, Hoffnungen, Vorstellungen und den äußerlichen Dingen hängen sollten (das ist auch der Grund für den „*Missmut aus Selbstsucht*“). Dagegen sollten wir uns auf dasjenige in uns konzentrieren, was sich von all dem unterscheidet, nennen wir es „*Selbst*“, „*Ich*“, „*Mitte*“, „*Herz*“, „*Persönlichkeitskern*“ oder „*Bewusstseinsstrom*“. Die Relativierung aller Bindungen an Äußeres und die Konzentration auf unsere seelische Mitte führt zur inneren Ruhe. Sie bringt uns, nach Ryuko, in Einklang mit der Welt („*Herz und Dinge stimmen überein*“). So machen wir bei unseren Unternehmungen weniger Fehler, denn in der Ruhe liegt eine große Kraft.

15.02.2026

*Der Weise folgt in seinen Handlungen dem Gesetz der Harmonie.*

Der Satz findet sich in einem der ältesten Weisheitsbücher der Menschheit, dem **I Ging (Yijing)**, dessen Entstehen bis in das 3. Jts. v. Chr. zurückreicht. Zuvor heißt es:

---

<sup>52</sup> Dhammapada, Nyanatiloka Mahathera, 3. Aufl. Uttenbühl 1995, zitiert nach Vers 6

<sup>53</sup> Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 188

# MASS UND MITTE

*„Himmel und Erde folgen in ihren Bewegungen dem Gesetz der Harmonie: darum übertreten Sonne und Mond nicht ihre Bahn, und die Vier Jahreszeiten ändern nicht ihren Ablauf.“<sup>54</sup>*

Die alten Chinesen haben stets versucht, aus der Beobachtung der Natur heraus, die sie bewunderten und die sie als ihren Ursprung und ihre Bestimmung erkannten, Rückschlüsse auf die richtige Lebensweise zu ziehen. Diese richtige Lebensweise nannten sie – ebenso wie das beobachtete Geschehen selbst – den „rechten Weg“ (Dao, Tao). Er war ihnen ein Weg des ständigen harmonischen Ausgleichens gegenläufiger Kräfte im Wandel der Zeit (Yin und Yang). In ihm wirkt das Wesen der äußeren Natur wie der inneren Natur des Menschen. Für uns könnte das bedeuten, in unserem Denken, Wollen und Handeln nach Stimmigkeit zu streben, einheitlich und „naturgemäß“ zu leben, wie es bei **Zenon von Kiton** heißt, dem Begründer der Stoa.

## 8. Kalenderwoche: Aussprüche des Konfuzius

16.02.2026

*Maß und Mitte bewahren – das ist die höchste Weisheit.*

Der Philosoph **Konfuzius** (6./5. Jh. v. Chr.) prägte das chinesische Denken bis zum heutigen Tag und hat maßgeblichen Anteil daran, dass die altchinesische Weisheitslehre zu den tiefsten der Menschheit zählt. Hier einer seiner zentralen Aussagen:

*„Maß und Mitte bewahren – das ist die höchste Weisheit. Sie ist selten geworden, seit langem schon.“<sup>55</sup>*

Im angemessenen Umgang mit sich, der Welt und den Anderen, der dem Wesen der Dinge, der „Natur der Sache“, der Würde und Individualität des Anderen sowie der eigenen Bestimmung gerecht wird, darin sieht Konfuzius das Ziel der persönlichen Selbstkultivierung. Der Begriff der „Mitte“ umfasst mehrere Aspekte: Die Vermeidung von Extremen, den Ausgleich der unterschiedlichen Kräfte im Innen und Außen (Seelenkräfte, kosmische Kräfte, Yin und Yang), die innersten Bedürfnisse, den Kern der eigenen Persönlichkeit, das In-sich-Ruhen. Konfuzius stellt fest, dass es schwierig ist, stets Maß und Mitte zu wahren. Von sich selbst sagte er einmal, dass er viel darüber wisse, dass es aber auch ihm nicht immer gelänge, sich jeden Tag daran zu halten.

17.02.2026

*Etwas lernen und sich immer wieder darin üben – schafft das nicht Freude?<sup>56</sup>*

Mit diesem Satz beginnen die „Gespräche“ des **Konfuzius**, ein dünnes Buch mit kurzen Aussprüchen des Meisters. Es geht auf Aufzeichnungen seiner Schüler zurück und gilt als die authentischste Quelle seines Denkens. Der Satz fasst das ganze Bildungssystem des Konfuzius

---

<sup>54</sup> Sch 98

<sup>55</sup> K VI,29

<sup>56</sup> K I,1; Text geringfügig geändert

# MASS UND MITTE

zusammen. Er war der Auffassung, dass alles persönliche wie gesellschaftliche Wohlbefinden auf die Bildung und Kultivierung der individuellen Persönlichkeit durch kontinuierliches, lebenslanges Lernen zurückzuführen ist. Ruht diese in sich, weil sie die eigenen widerstreitenden Seelenkräfte und Anlagen zu einem friedlichen Ausgleich gebracht und negative Prägungen abgebaut hat, so geht von einer solchen in sich ausgeglichenen Seele Gutes aus: für sich selbst, für die Familie, Freunde, die Nachbarschaft, und je nach gesellschaftlicher Stellung auch für das Stadtviertel, die Gemeinde, die Region bis hin zur staatlichen Gemeinschaft. Der Weg der Bildung besteht im Lernen weiser Lebensführung. Er vollzieht sich im Verstehen von sich selbst, der Welt und den Anderen, und – vor allem – im ständigen Praktizieren des dabei Gelernten („üben“). Dadurch formt sich im Laufe der Zeit die Persönlichkeit nach den eigenen Vorstellungen, Einsichten und Werten und verwirklicht so ihre tiefste Bestimmung (Dao/Tao, der rechte Weg).

18.02.2026

*Triffst du einen wertvollen Menschen, dann sei darauf bedacht, ihm gleich zu werden.*

Ein gutes Leben führen wir nach **Konfuzius** dann, wenn wir kontinuierlich daran arbeiten, unsere Schwächen und Fehler abzustellen oder zu mindern und gleichzeitig unsere Stärken und Talente zur Reife zu bringen. Der tägliche Umgang mit anderen Menschen kann uns dabei helfen, wenn wir etwa folgenden Rat beherzigen:

*„Triffst du einen wertvollen Menschen, dann sei darauf bedacht, ihm gleich zu werden. Siehst du hingegen einen Unwürdigen, dann wende dich deinem Inneren zu und prüfe dich selbst.“<sup>57</sup>*

Der zweite Teil des Rates ist nicht nur dafür hilfreich, sich selbst besser kennenzulernen. In Fällen, in denen wir Anstoß an dem Verhalten eines „Unwürdigen“ nehmen, mildert der Blick in die eigene Seele unseren Ärger und Zorn oder überwindet ihn vollständig. Wir bleiben in unseren Gedanken nicht bei dem anderen und bei dem, was uns stört. Vielmehr wenden wir uns zu uns selbst und nutzen die Gelegenheit, „uns auf die Schliche zu kommen“. Es gibt viele Fehler, die wir mit unseren Mitmenschen teilen oder irgendwann einmal geteilt haben.

Das negativ besetzte Wort „Selbstoptimierung“ oder „Selbstoptimierungszwang“, an das man hier denken könnte, passt nicht darauf, denn weder geht es um „Zwang“ noch um eine Anlehnung an ökonomische Wachstumsideologien. Der natürliche Drang zur organischen Entwicklung und Entfaltung der eigenen Anlagen ist allen Lebewesen angeboren. Im Übrigen gilt hier wie überall, das rechte Maß zu wahren.

19.02.2026

*Grober Reis, Wasser und den gekrümmten Arm als Kissen genügen auch.*

---

<sup>57</sup>

K IV,17

# MASS UND MITTE

**Konfuzius** sagte einmal:

*„Auch dann noch würde ich Freude empfinden, wenn ich nur groben Reis als Kost, Wasser als Trunk und den gekrümmten Arm als Kissen hätte.“<sup>58</sup>*

Er wollte damit sagen, dass seine Lebensfreude, sein Wohlbefinden, sein Glück nicht von materiellen Dingen oder möglichst vielen sinnlichen Genüssen abhängt. Lebensfreude kommt von innen heraus und ist die Frucht eines „aufgeräumten Seelenhaushalts“ und einer gelungenen Selbstkultivierung: Mit sich selbst ins Reine kommen und die eigenen Schwächen, Fehler, schädigenden Prägungen und falschen Vorstellungen abbauen, die uns immer wieder Leid verursachen; durch eine mentale Selbsterziehung eine innere Ausgeglichenheit herstellen, die der Seele einen dauerhaften Zustand heiterer Gelassenheit verschafft; ein Selbstvertrauen entwickeln, aus dem die Kraft entspringt, sich auch nach Schicksalsschlägen in angemessener Zeit wieder aufzurichten und in die eigene Mitte zurückzufinden („Resilienz“). Wer mit wenigen Dingen gut auskommt, läuft nicht Gefahr, sich am „immer mehr“ abzarbeiten und krank zu werden.

20.02.2026

*Altes Wissen bewahren und mit den eigenen Erfahrungen verknüpfen.*

**Konfuzius** hielt das überlieferte Weisheitswissen, in dem sich die Lebenserfahrungen von vielen Generationen vor ihm gesammelt und verdichtet haben, für den größten Schatz einer Kultur. Er verstand sein Wirken als eine Sichtung, Aufarbeitung und Übermittlung dieses Wissens zum Nutzen und Gebrauch für den Einzelnen und die Gemeinschaft. Er betonte ausdrücklich, dass er nichts Neues schaffe, sondern das Alte liebe und lediglich übermittle. Andererseits bedeutete das für ihn nicht eine gedankenlose Übernahme der Tradition. Sie muss vielmehr neu bedacht und mit den eigenen Lebenserfahrungen zu einer persönlichen Einsicht verschmolzen werden. Wird sie dann durch Übung verinnerlicht, so entsteht eine feste Haltung, die sicherstellt, dass das Wissen im Leben auch umgesetzt wird. Erst auf diese Weise wird das Weisheitswissen wieder lebendig und wirksam. Das meinte Konfuzius, wenn es heißt:

*„Konfuzius sprach: Wer Altes bewahrt und zugleich neues Wissen und neue Erfahrungen zu gewinnen vermag, der kann den Menschen Lehrer und Vorbild sein.“<sup>59</sup>*

21.02.2026

*Der Weise kennt keinen Streit.<sup>60</sup>*

---

<sup>58</sup> Sch 105 = K VII 16

<sup>59</sup> K II 11

<sup>60</sup> K III 7 (Wilhelm); im Text steht der „Edle“ statt der „Weise“

# MASS UND MITTE

Wie die meisten Weisen des Altertums war **Konfuzius** zwar eher ein Freund als ein Gegner von Auseinandersetzung, Meinungsverschiedenheit und Disput, lehnte aber den aggressiven Streit mit gegenseitigen Angriffen, bei dem die Sach- und persönliche Ebene vermischt werden, entschieden ab. Häufig gleiten harte sachliche Auseinandersetzungen unbemerkt in persönliche Angriffe und Herabsetzungen über, manchmal sehr subtil und nicht sogleich erkennbar, wohl aber spürbar. Solcher Streit gleicht einem Krieg auf persönlicher Ebene und bringt nur Leid, Schmerz, Aggression und Gegenaggression. Er löst keine Konflikte und beruht meistens auf mangelndem Respekt und Verständnis für den anderen, auf fehlender Bereitschaft, den anderen zu verstehen, auf Überheblichkeit, die nicht erkennt, dass wir alle Menschen sind, die Fehler machen und von denen sich keiner selbst gemacht hat. „*Wir sind der ganzen Welt Verzeihung schuldig*“, forderte **Seneca**. So verbreitet der Streit auch ist, er ist inhuman, fruchtlos und eines philosophierenden, gütigen und wohlwollenden Menschen unwürdig. Wem es gelingt, ihn aus seinem Leben zu bannen, der hat viel gewonnen, denn er wird sich über andere Menschen nicht mehr ärgern und aufregen und weder Zorn, Wut noch Hass auf andere entwickeln.

22.02.2026

*Wenn ich Fehler mache, dann wird das von den Leuten ganz sicher bemerkt: das ist mein Glück.*<sup>61</sup>

**Konfuzius** war der Auffassung, wenn wir unsere Persönlichkeit weiterentwickeln wollen hin zu einem ausgeglichenen, in sich ruhenden, gütigen und zufriedenen Leben, unter dem man wenig leidet, das aber viel Freude hervorbringt, das gelernt hat, die Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens zu meistern, Schicksalsschläge tapfer zu erdulden und jedem wohlwollend zu begegnen, dann müssen wir an unseren Fehlern, Schwächen und Defiziten arbeiten. Wir müssen sie erkennen, den Weg zu ihrer Überwindung oder Minderung finden und diesen Weg entschlossen und beharrlich gehen. Denn „*die Dauer ist die Art des Weisen*“, wie Konfuzius aus dem „Buch der Wandlungen“ (I Ging) gelernt hatte. Daher war er keineswegs beleidigt oder gekränkt, wenn ihn jemand kritisierte. Im Gegenteil: er empfand dies als ein Glück. Denn wenn der Hinweis zutraf, zeigte er ihm, worauf er bei seiner Persönlichkeitsentwicklung in Zukunft zu achten habe, um Fortschritte zu machen. Man sollte sich fragen, ob man es auch als ein Glück empfindet, wenn man kritisiert wird.

## 9. Kalenderwoche: Körper

23.02.2026

*Leiden, Gemütsstörung, Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes.*

Der Ausspruch stammt aus den Yoga-Sutren des **Patañjali**, der antiken, grundlegenden Schrift

---

<sup>61</sup> ? K VII 31

# MASS UND MITTE

zum Yoga. Sich selbst vergessen in Zerstreuung führt zu seelischem und körperlichem Leiden und Krankheit. Das Gegenteil eines zerstreuten Geistes, mithin die meditative Konzentration auf den Körper und die tiefste Innenschicht der eigenen Seele, ist gleichbedeutend mit körperlicher und geistiger Gesundheit, Freude und Heiterkeit. Weiter heißt es:

*„Um diese Hindernisse zu beseitigen, (soll man) die Konzentration auf die Einheit üben. Die Verwirklichung von Liebe, Mitleid, Heiterkeit und Gleichmut in Bezug auf Freude und Leid, Gutes und Böses (führt zur) Abgeklärtheit des Geistes.“<sup>62</sup>*

Statt „Abgeklärtheit des Geistes“ können wir auch „Weisheit“ sagen. Deren wesentliche Merkmale sind auf ihrer höchsten Stufe Heiterkeit, Gelassenheit („Gleichmut“), Mitgefühl („Mitleid“) und Liebe.

24.02.2026

*Er hatte auch Sport getrieben und seinen Körper auf Ausdauer trainiert, und das Ziel seiner Übungen war, von keinem anderen abhängig zu sein.*

Das schreibt ein antiker Biograph über den griechischen Weisen **Demonax** (2. Jh. n. Chr.), der 100 Jahre alt geworden sein soll. Die Griechen verbrachten täglich nicht wenig Zeit mit gymnastischen und sportlichen Übungen, um ihren Körper in eine gute Verfassung zu bringen. Demonax muss eine beeindruckende Persönlichkeit gewesen sein. So heißt es weiter im Text:

*„Wer mit ihm zusammen gewesen war, verließ ihn [...] von seiner guten Laune ganz verwandelt, anständiger und heiterer und voll guter Hoffnung für die Zukunft. Nie hörte man ihn schreien, nie regte er sich übermäßig auf oder war erzürnt, auch wenn es nötig war, jemanden zu tadeln; Fehlverhalten oder Tadelnswertes stellte er zwar bloß, aber dem Menschen verzieh er. Man müsste sich die Ärzte zum Vorbild nehmen, die Krankheiten heilen, ohne den Kranken zu zürnen. Zu fehlen sei menschlich, Fehler zu berichtigen aber göttlich oder gottähnlich.“<sup>63</sup>*

Insbesondere die hier angesprochene Trennung zwischen dem Verhalten eines Menschen, dem wir ggf. entgegentreten müssen, und dem Menschen selbst, den wir nicht verurteilen, sondern dem wir verzeihen sollten, ist eine bewundernswerte und vorbildhafte Fähigkeit für einen gelingenden Umgang mit anderen.

25.02.2026

*Der Weise pflegt seinen Körper, damit er leistungsfähig bleibt.*

---

<sup>62</sup> Pa I, 31-33

<sup>63</sup> Lu 383 (Lukian); Text geringfügig geändert.

# MASS UND MITTE

Das Zitat stammt aus dem „**Buch der Riten, Sitten und Gewohnheiten**“ (Liji), einem kanonischen Buch der antiken chinesischen Weisheit. Im Kontext lautet es:

*„Er (der Weise) hütet sich vor einem vorzeitigen Tode, weil er noch etwas zu tun hat; er pflegt seinen Körper, damit er leistungsfähig bleibt. So ist seine Vorbedachtsamkeit.“<sup>64</sup>*

Im Text ist mit „er“ der „Schriftgelehrte“ gemeint, in dem wir den Weisen wiedererkennen. Seine Aufgabe ist es, schriftlich überlieferte Weisheit zu sichten und zu übermitteln. Darin sah Konfuzius Sinn und Bestimmung seines eigenen Lebens. Um seine Bestimmung gut zu erfüllen, soll sich der Weise um seine körperliche Gesundheit kümmern, damit er ein langes Leben führt. Er tut dies nicht aus egoistischen Gründen, sondern für die anderen. Für die anderen sollst du leben, wenn du dein Selbst leben willst, sagt **Seneca**. „Vorbedachtsamkeit“ bedeutet sorgende Vorschau, Lebensplanung, Einsicht in die Zeit und den Wandel der Dinge.

26.02.2026

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

*„... und du musst ihn unter Anstrengungen und Schweiß widerstandsfähig machen.“<sup>65</sup>*

**Sokrates** zitiert diese Worte aus einer berühmten Erzählung eines Zeitgenossen, des Sophisten Prodikos. Die Erzählung ist uns noch heute unter dem Titel „Herakles am Scheideweg“ bekannt. Der mythische Held steht dort vor der Wahl, ob er den Weg der Tugend oder den des Lasters voller Lust gehen soll. Von Periander, einem der „Sieben Weisen“, stammt der Ausspruch „*Alles ist Übung/Gewohnheit*“<sup>66</sup>, was sich sowohl auf die Erziehung des Körpers zur Gesundheit wie die der Seele zur Weisheit beziehen lässt. Weisheit aber ist die Gesundheit der Seele. Was wir unter anderem stärken, wenn wir weiser werden, ist die Widerstandsfähigkeit der Seele, z. B. dass wir nicht unsere Mitte und innere Ausgeglichenheit verlieren, wenn es einmal nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen, oder dass wir in angemessener Zeit wieder in unsere Mitte zurückfinden, wenn uns ein Schicksalsschlag niedergeworfen hat.

27.02.2026

*So also herrscht der Weise: Das Herz leeren. Den Bauch füllen. Stärken die Knochen. Schwächen den Willen.<sup>67</sup>*

---

<sup>64</sup> BR 222

<sup>65</sup> X 45

<sup>66</sup> Snell Bruno, Die Entdeckung des Geistes, Studien zur Entstehung des europäischen Denkens bei den Griechen, 2. Auflage, Hamburg 1948, S. 13 („Alles ist Übung“ - melete to pan; „melete“ heißt auch Gewohnheit)

<sup>67</sup> Sch 213

# MASS UND MITTE

Der Ausspruch stammt von **Laotse**. Den Bauch füllen und die Knochen stärken bedeutet, dass der Weise für sein körperliches Wohlbefinden sorgt, wobei nicht an Schlemmerei, sondern an die Befriedigung des Notwendigen mit gesundem Essen zu denken ist. Mit „*das Herz leeren*“ und „*den Willen schwächen*“ ist Selbstgenügsamkeit gemeint und die Abkehr von dem ständigen und hartnäckigen Verfolgen äußerer Ziele. Wir sollen uns der Welt nicht bemächtigen und sie beherrschen wollen, sondern uns sanft und geschmeidig in den natürlichen Lauf der Dinge einfügen, die Energie des Lebendigen in uns aufnehmen und realisieren. Das ist der gute Fluss des Lebens. Leer und rein werden sowie die Zügelung des Wollens waren für Laotse wesentliche Aspekte einer weisen Lebensführung.

28.02.2026

*Sportliche Betätigung steigert die Genüsse des Lebens.*

Als **Sokrates** einmal zu seinen Freunden sagte, er wolle tanzen lernen, lachten sie.

*„Aber Sokrates fragte mit tiefster Miene: Lacht ihr über mich? Etwas darum, weil ich mit dieser Turnerei meine Gesundheit pflegen und mit mehr Genuss essen und schlafen möchte? Oder weil ich gerade auf solche Übungen aus bin, von denen mir nicht wie den Dauerläufern die Schenkel dick werden, aber die Schultern schmal, auch nicht, wie den Faustkämpfern, die Schultern fest, aber die Schenkel dünn, sondern die mir den ganzen Körper durcharbeiten und alles ins Gleichgewicht bringen? ... Oder ist es zum Lachen, dass ich meinen Bauch, der das Maß überschritten hat, etwas bescheidener machen möchte?“<sup>68</sup>*

Sokrates spricht sich hier für ein maßvolles, ganzheitliches Training des Körpers aus. An anderer Stelle überträgt er diese Vorstellung auf die Seele und fordert, dass wir allen unseren Bedürfnissen und Fähigkeiten angemessen nachkommen und Einseitigkeiten, Vernachlässigungen und Verkürzungen unserer Lebensmöglichkeiten vermeiden sollten.

01.03.2026

*Wandern in Wäldern und auf Bergen ist heilsam.*

Das behauptete der chinesische Philosoph **Zhuangzi**. Er bezog dies auch auf die Seele. Sie solle stets um ein weites, offenes Denken und Anschauen bemüht sein und einseitige Festlegungen vermeiden. Er führt aus:

*„Seine Seele (des Menschen) hat ein natürliches Vermögen, sich zu ergehen. Ist das Haus nicht geräumig, so kommen Frau und Schwiegermutter hintereinander. Vermag die Seele sich nicht auszudehnen, so kommen die Sinneswahrnehmungen untereinander in Streit. Der heilsame Einfluss, den Wälder und Berge auf die Menschen ausüben, kommt größtenteils davon, dass sie für den Geist unerschöpflich sind. Die Kräfte des inneren Lebens zerrinnen, wenn man sich einen Namen machen will. Der Name zerrinnt in*

---

<sup>68</sup> X Gastmahl 17

# MASS UND MITTE

*Gewalttätigkeiten; sorgendes Denken entsteht aus der Ungeduld; die Klugheit entsteht aus dem Streit. Absonderung (von der allgemeinen Lebensquelle) entsteht aus dem Eigenwillen.“<sup>69</sup>*

Mit anderen Worten: Wer sich etwa zu sehr um Karriere, Ansehen und Besitz bemüht, der verlässt seine Mitte und ruht nicht mehr in sich. Er bezieht sich wesentlich auf Äußeres und macht sich davon abhängig. Streit, Sorgen, Entfremdung, innere Unruhe („Ungeduld“) und Leere haben hierin ihre Ursache. Statt weiser Selbstgenügsamkeit beherrscht ihn ein eigensüchtiger, berechnender Ehrgeiz („Klugheit und Eigenwille“). Er verrennt sich in seinen Zielen, verengt seine Lebenswelt und Lebensmöglichkeiten und hat die Weite des Denkens verloren.

## 10. Kalenderwoche: Kairos – Der rechte Augenblick

02.03.2026

*Wer im Sommer kein Holz sammelt, dem ist im Winter nicht warm.<sup>70</sup>*

Das Zitat stammt aus der ägyptischen Spruchsammlung des **Anch-Scheschonki** (Entstehungszeit unbekannt, vielleicht 4. Jh. v. Chr.). In Form eines Sprichwortes drückt es eine Einsicht aus, der im antiken Weisheitsdenken in West und Ost eine große Bedeutung zukam: Dass alles seine Zeit hat und dass wir deshalb stets darauf achten sollten, wann der beste Augenblick gekommen ist, etwas zu tun oder zu unterlassen. Die Griechen nannten diesen rechten Augenblick „kairos“, was auch das „rechte Maß“ bedeutet. Es ist das rechte Maß in Bezug auf die Zeit: etwas nicht zu früh und nicht zu spät entscheiden, tun, beginnen, beenden, unterlassen etc., darauf kommt es an. Den rechten Augenblick zu treffen ist eine Frage der Lebenserfahrung und -klugheit, kurz der Weisheit.

03.03.2026

*Und das Herz verharrte in Gehorsam, duldend ohne nachzugeben.*

Eine der ersten und bedeutendsten Stellen für die Weisheit des rechten Augenblicks findet sich in der Odyssee des **Homer**. Nach zwanzigjähriger Abwesenheit hat Odysseus sich verkleidet in sein eigenes Haus geschlichen, in dem fremde Fürsten sein Gut verprassen, während sie Penelope, die Frau des Odysseus, bedrängen, einen von ihnen zum neuen Ehemann zu nehmen, da sie glauben, Odysseus sei tot und käme nicht mehr zurück. Unerkannt von den Freiern seiner Frau wird er von diesen beleidigt und tief erniedrigt. Um aber seinen Plan der Rückeroberung von Frau, Haus und Heimat (Wiedergewinnung seines Selbst) nicht zu gefährden, nimmt er alle seine Kraft zusammen und redet auf sich ein, still zu halten und zuzuwarten. Er erduldet schweigend die Schmach, weil der rechte Augenblick für die passende Antwort noch nicht gekommen ist: „So

---

<sup>69</sup> Z XXVI 9 (288)

<sup>70</sup> Bru 271

# MASS UND MITTE

*sprach er, dem lieben Herzen zuredend, und es verharrte in Gehorsam, duldend ohne nachzugeben.*<sup>71</sup> Der bedeutende Altphilologe Hermann Fränkel führt in diesem Zusammenhang aus: „Von Odysseus konnten die zeitgenössischen Hörer lernen, das Leben zu meistern ... die Welt kennen zu lernen, wie sie beschaffen ist, mit den Dingen umzugehen, wie es zu unserm Vorteil ist, und mit unserm Leben, jeder mit dem seinen, fertig zu werden.“<sup>72</sup> Homer stand bei den alten Griechen in allerhöchstem Ansehen. Seine Epen waren ihnen eine Enzyklopädie der Weisheit.

04.03.2026

*Für Schweres Sorge, solange es leicht ist.*

*„für schweres sorg, solange es leicht ist  
und für großes, solange es klein ist  
denn alles schwere der welt ward aus leichtem  
und alles große entsteht aus geringem  
nie müht sich darum der weise um großes  
und so vermag er großes zu schaffen ...  
so hält der weise für schwer die dinge  
und weil er nichts leicht nimmt  
so fällt ihm nichts schwer.“*<sup>73</sup>

Die Stelle stammt aus dem Tao-Te-King (Daodejing) des **Laotse** (der Übersetzer hat sich entschieden, alles klein zu schreiben). Sie zeigt, dass die Frage des richtigen Zeitpunkts eine Frage der Achtsamkeit ist, Achtsamkeit auf den Wandel aller Dinge und Verhältnisse und auf den Zustand, in dem sie sich gerade befinden. Nichts leicht nehmen ist Achtsamkeit. Am Ende des Zitats verweist Laotse auf den Nutzen, den wir daraus ziehen, wenn wir den rechten Augenblick treffen: Nichts wird uns schwerfallen, weil wir das Schwere in dem Moment angehen, in dem es noch leicht zu bewältigen ist.

05.03.2026

*Auf den richtigen Moment muss man sich vorbereiten.*

Das ist der Sinn folgender Stelle aus dem Hagakure des **Yamamoto Tsunetomo**, einem bedeutenden Text zu den Verhaltensregeln der Samurai. Dort heißt es:

*„Wenn der Moment der Wahrheit gekommen ist, hast du keine Zeit zum Überlegen. Wenn du nicht vorher mit dir ins Reine gekommen bist, dann ist die Gefahr sehr groß, dass du dich mit Schande bedeckst*

---

<sup>71</sup> Od 20,22 ff, zitiert nach Fränkel Hermann, Dichtung und Philosophie des frühen Griechentums, New York, Frankfurt am Main 1951, S. 124

<sup>72</sup> Ebd. (Fränkel), S. 131

<sup>73</sup> Ta 63, Ü. Schwarz, der sich bei dieser Übersetzung ausschließlich für die Kleinschreibung entschied

# MASS UND MITTE

*(Misserfolg hast). Du liest Bücher und lauschst den Gesprächen anderer Leute, um mit dir selbst ins Reine zu kommen.*<sup>74</sup>

Der „Weg des Samurai“, wie er hier beschrieben wird, ist auch ein Weg zur Weisheit und zur Selbstwerdung („mit sich ins Reine kommen“). Erst Weisheit als Selbsterkenntnis und innere Harmonie befähigt uns, den richtigen Augenblick („Moment der Wahrheit“) zu erkennen und das Richtige zu tun. Es war das Ziel des Verhaltenskodex der Samurai, des Bushido, dahin zu kommen, in jedem Augenblick ohne nachzudenken stets das Richtige zu tun. Dies entspricht dem Ziel antiker Weisheitslehren. Diese gingen davon aus, dass Weisheit weniger in dem Wissen als vielmehr in der richtigen Lebensweise besteht. Deshalb muss zum Wissen das Praktizieren hinzukommen. Das aber lernen wir, indem wir eine als richtig erkannte Lebensweise solange einüben, bis sie zu einer festen Gewohnheit geworden ist, d. h. bis wir sie automatisch und ohne nachzudenken vollziehen. Das ist das „Vorbereiten“, von dem Yamamoto spricht. Diesen Lernprozess können wir auf jedes weise Verhalten übertragen, sei es, dass wir maßvoller leben wollen, selbstgenügsamer, authentischer, angstfreier, achtsamer, innerlich unabhängiger, ausgeglichener, aufrichtiger etc. Durch kontinuierliches Üben entstehen feste innere Haltungen, an denen wir unser tägliche Lebenspraxis ausrichten.

06.03.2026

*Reden hat seine Stund, und seine Stund der Schlummer.*<sup>75</sup>

Der Ausspruch stammt aus der Odyssee des **Homer**. Die Epen des Homer, die Ilias und Odyssee, stehen nicht nur am Anfang der abendländischen Literaturgeschichte. Sie bilden auch den Anfang eines aufgeschriebenen Weisheitsdenkens. Den alten Griechen bis hin zu Sokrates, Platon und Aristoteles war Homer zugleich Lehrmeister und Nachschlagewerk der Lebensweisheit.

Mir hat es stets gutgetan, den Schlaf („Schlummer“) als heilig anzusehen, d. h. immer für ausreichend Schlaf zu sorgen und dem Ruf der Müdigkeit möglichst zu folgen, wann immer er sich hören ließ. Man muss ausgeschlafen sein, um heiter und gelassen leben zu können. Der vietnamesische Buddhist **Thich Nhat Hanh** sagt, wir müssen die Kunst des Ruhens wiedererlernen. Und der **Dalai Lama** bemerkte einmal, dass er froh darüber sei, die Gabe zu haben, überall schlafen zu können und auf diese Weise stets ausgeruht zu sein. Er ist übrigens kein Langschläfer, sondern soll jeden Morgen um 4 Uhr aufstehen, um nach der Meditation erst einmal alte heilige Texte und Weisheiten zu lesen.

07.03.2026

*Verdeckter Drache, handle nicht!*

---

<sup>74</sup> Yamamoto Tsunetomo, Hagakure. Das Buch des Samurai, übertragen von Kenzo Fukai, Augsburg 2001, S. 34

<sup>75</sup> Hom, Od. XI 379

# MASS UND MITTE

Dieser sibyllinische Ratschlag findet sich im chinesischen „**Buch der Wandlungen**“ (I Ging, Yijing) zu dem ersten Doppelzeichen, „Das Schöpferische“. In der Erläuterung des Übersetzers Richard Wilhelm heißt es dazu:

*„Hier ist diese schöpferische Kraft noch verdeckt unterhalb der Erde und hat daher noch keine Wirkung. Das bedeutet, auf menschliche Verhältnisse übertragen, dass ein bedeutender Mensch noch unerkannt ist. Aber er bleibt sich darum dennoch selber treu. Er lässt sich von äußerem Erfolg und Misserfolg nicht beeinflussen, sondern wartet stark und unbekümmert seine Zeit ab.*

*So gilt es für den, der diesen Strich zieht (der sich in dieser Lebenssituation befindet), zu warten in ruhiger Geduld. Die Zeit wird sich schon erfüllen. Man braucht nicht zu fürchten, dass ein starker Wille sich nicht durchsetzt. Doch gilt es, seine Kraft nicht voreilig zu verausgaben und etwas erzwingen zu wollen, das noch nicht an der Zeit ist.“<sup>76</sup>*

Jeder Mensch dürfte solche Phasen kennen, in denen sich etwas langsam entwickelt und heranreift, der Moment der Reife aber noch nicht gekommen ist, etwa ein Entschluss, dessen sofortige Umsetzung noch zu früh käme. Wichtig ist es, solche Entwicklungen zu erkennen, Geduld zu üben und erst dann zu handeln, wenn der richtige Augenblick gekommen ist.

08.03.2026

*Der Einzelne muss jeweils selbst entscheiden, was den Erfordernissen der Zeit entspricht.*

Bei **Aristoteles** lesen wir zu der Frage, wie wir mit Weisheitsregeln umzugehen haben, Folgendes:

*„Das aber möge im voraus als zugestanden gelten, dass jede Weisheitslehre nur allgemeine Umrisse liefern und nichts mit unbedingter Bestimmtheit vortragen darf. ... Was aber dem Bereiche des weisen Handelns und des im Leben Nützlichen angehört, hat nichts an sich, was ein für allemal feststünde, so wenig als das Gesunde. Und wenn das schon für die allgemeinen Regeln gilt, so lässt das Einzelne und Konkrete noch weniger genaue und absolut gültige Vorschriften zu ... Hier muss vielmehr der Handelnde selbst wissen, was den Erfordernissen des Augenblicks entspricht ... Aber trotz dieses Charakters unserer Disziplin müssen wir sehen, wie zu helfen ist.“<sup>77</sup>*

Wir „helfen“ uns dadurch, dass wir die überlieferten Weisheiten besser verstehen lernen, mithin ihre Wahrheit erkennen, einsehen, dass es so ist, warum es so ist, wie sie wirken und warum ihre Befolgung uns so guttut. Die dabei zutage tretenden Grundsätze und Leitgedanken können uns dabei helfen, in der jeweiligen Situation „den Erfordernissen des Augenblicks zu entsprechen“, d. h. das Richtige zu tun, zu denken, zu sagen und zu wollen.

## 11. Kalenderwoche: Kultur

---

<sup>76</sup> IG 28

<sup>77</sup> A II 2 (1104a ff) Ü. Rolfes, teilweise Dirlmeier; statt „Weisheitslehre“ steht im Text „Theorie der Sittlichkeit“, statt „weisen“ steht „sittlichen“

# MASS UND MITTE

09.03.2026

*Seitdem Gelehrte aufgetreten sind, ist einfache und offenherzige Aufrichtigkeit verschwunden.*

**Seneca** schreibt an seinen Freund Lucilius:

*„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 verschwunden. Denn jene einfache und offenherzige Tugend hat sich in eine dunkle künstliche Wissenschaft verkehrt, und wir lernen disputieren, nicht aber leben.“<sup>78</sup>*

Ob die Menschen irgendwann einmal besser waren, mag dahinstehen. Dass Kultur immer auch Zivilisationskrankheiten hervorrufen kann, lehrt die Geschichte. Dass die Weisheit der Antike teilweise in Vergessenheit geraten ist, ist gewiss. Schließlich: dass wir in der Schule, an der Universität und anderswo vieles lernen, aber nicht, gut zu leben, das ist traurig. Die Kritik Senecas richtet sich gegen eine Wissensanhäufung und -vermittlung, die das Leben, seine Grundlagen und Werte aus den Augen verloren hat und nicht mehr vornehmlich dem guten, gelingenden Leben dient. Noch nie gab es eine solche Fülle an Wissen wie heute. Aber es ist auch mit Hilfe dieses Wissens, dass wir die Natur an vielen Stellen rücksichtslos ausbeuten und damit unsere Lebensgrundlagen ernsthaft gefährden.

10.03.2026

*Da fingen die Leute an zu rennen und zu stolpern in ihrer Sucht nach Erkenntnis.*

Der chinesische Philosoph **Zhuangzi** schreibt: Als die „Heiligen“ kamen und Umgangsformen und Musik zurechtzimmerten, um das Benehmen der Welt zu regeln, und den Menschen ihre Moralvorschriften aufdrängten,

*„da erst fingen die Leute an zu rennen und zu stolpern in ihrer Sucht nach Erkenntnis und begannen sich zu streiten in der Jagd nach Gewinn, bis kein Halten mehr war. Das alles ist die Schuld der »Heiligen.«“<sup>79</sup>*

Die Menschen wurden aus dem Paradies vertrieben, als sie vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse aßen. Mit dieser Erkenntnis verloren sie ihre Unschuld. Es kam die Moral auf. Nach der kulturkritischen Auffassung Zhuangzis vertiefen Moralvorschriften den Abstand zwischen dem „zivilisierten“ Menschen und einer natürlichen Lebensweise. Das hier anklingende „zurück zur Natur“ oder „zurück zum Ursprung“ ist zweischneidig. Bildung ist gut und wichtig, darf aber nicht zur Verbildung, Verkopfung oder zur ausschließlichen Herrschaft eines funktionalen Rationalismus werden. Auswüchse davon gefährden unsere natürlichen Lebensgrundlagen, wie

---

<sup>78</sup> S IV 151 Brief 95

<sup>79</sup> Z IX

# MASS UND MITTE

die Gegenwart zeigt. Für unsere Lebensführung könnte die Schlussfolgerung aus Zhuangzi sein, so etwas wie unser Gewissen zu pflegen, auf unser Innerstes und Eigenstes zu hören, herrschende Moralvorschriften kritisch zu hinterfragen und falschen Einflüssen von außen zu widerstehen, mögen sie auch von einer Mehrheit ausgehen.

11.03.2026

*Ich vermisse nicht die Wände der Bibliothek, aber die Wohnung im Geiste.*

Der Ausspruch stammt von dem römischen Philosophen **Boethius**, mit dessen Schrift *Trost der Philosophie* man gewöhnlich die antike Philosophie enden lässt (5./6. Jh. n. Chr). In diesem langen Dialog zwischen dem Autor und der personifizierten „Philosophie“, den er im Gefängnis schrieb, während er auf seine Hinrichtung wartete, heißt es:

*„ ... und ich vermisse nicht ... die Wände der Bibliothek als vielmehr die Wohnung in deinem [der Philosophie] Geiste, in der ich nicht Bücher, sondern das, was den Büchern erst Wert gibt: die Lehren meiner Bücher, einst aufstellte.“<sup>80</sup>*

Nicht das bloße Lesen von Büchern ist wichtig, sondern dass wir daraus etwas lernen und es verinnerlichen, indem wir es zu einem lebendigen Teil unserer selbst machen, der präsent ist und unser Denken, Wollen, Fühlen und Handeln prägt und bestimmt. Gute Lektüre soll unsere geistig-seelischen Kräfte nähren und wachsen lassen. Dann wohnen wir „im Geist der Philosophie“.

12.03.2026

*Viele Menschen haben nichts von Vernunftwahrheiten gehört und leben trotzdem vernünftig.*

Das sagte der griechische Philosoph **Demokrit**, ein Zeitgenosse des Sokrates und uns bekannt vor allem als Mitbegründer der Lehre, alles bestehe aus kleinsten, unteilbaren Elementen, den Atomen. Nach den uns überlieferten Fragmenten zu urteilen war er nicht nur ein Naturforscher, sondern auch ein bedeutender Weisheitslehrer, der mehr Beachtung verdient, als ihm heute zuteil wird.<sup>81</sup> Er ging als „lachender Philosoph“ in die Geschichte ein und wird auf Bildern häufig lachend dargestellt. Im Text heißt es weiter: „...andere dagegen begehen die schändlichsten Handlungen und führen dabei die schönsten Vernunftwahrheiten im Munde.“<sup>82</sup> Für „vernünftig“ im einleitenden Zitat könnte man auch sagen „weise“, denn mit der Formulierung „vernünftig leben“ ist in erster Linie die praktische Lebensführung gemeint, nicht bloß das Nachdenken im stillen Kämmerlein. Demokrit meinte, dass Weisheit eine Fähigkeit sei, die man auch ohne Bücher lernen könne, etwa durch Selbstreflexion und dem ständigen Bemühen, andere und die Welt

---

<sup>80</sup> Bo 18

<sup>81</sup> vgl. Damschen in Dem 15 f, 211 und passim

<sup>82</sup> NV 166; im Text steht „gelenrt“ für „gehört“.

# MASS UND MITTE

besser zu verstehen. Umgekehrt können kluge und hochgebildete Menschen in der praktischen Lebensführung auch scheitern, was nicht selten vorkommt.

13.03.2026

*Dass nun einer seine Natur der Moral unterordnet, ist nicht das, was ich gut nenne.*

Der chinesische Philosoph **Zhuangzi** schreibt:

*„Daß nun einer seine Natur der Moral unterordnet, und ob er es noch so weit darin brächte, ist nicht das, was ich gut nenne. Daß einer seine Natur dem Geschmackssinn unterordnet, und wenn er es noch so weit darin brächte, ist nicht das, was ich gut nenne. Daß einer seine Natur den Tönen unterordnet, und wenn er es darin noch so weit brächte, ist nicht das, was ich Hören nenne. Daß einer seine Natur den Farben unterordnet, und wenn er es noch so weit darin brächte, ist nicht das, was ich Schauen nenne. Was ich gut nenne, hat mit der Moral nichts zu tun, sondern ist einfach Güte des eigenen Geistes [Herzens]. Was ich gut nenne, hat mit dem Geschmack nichts zu tun, sondern ist einfach das Gewährenlassen der Gefühle des eigenen Lebens. Was ich Hören nenne, hat mit dem Vernehmen der Außenwelt nichts zu tun, sondern ist einfach Vernehmen des eigenen Innern. Was ich Schauen nenne, hat mit dem Sehen der Außenwelt nichts zu tun, sondern ist einfach Sehen des eigenen Wesens.“<sup>83</sup>*

Nach Zhuangzi besteht das gute, gelingende Leben nicht darin, dass man sich ganz den sinnlichen Genüssen hingibt (hier: *sehen, hören, schmecken*), noch dass wir uns kritiklos der herrschenden Moral unterwerfen. Es besteht vielmehr darin, dass wir unser Innerstes pflegen und kultivieren und in uns selbst unser Glück und unsere Güte finden, d. h. in unseren inneren Werten und Haltungen; uns und unserer eigenen Natur gerecht werden, die ein Teil der uns umgebenden Natur ist; sich einfügen in das kosmische Gesamtgeschehen und den natürlichen Gang der Dinge anstatt Natur zu zerstören; unser unverfälschtes Inneres, unser „Selbst“, erkennen und es in jedem Augenblick leben (Authentizität, Überwindung von entfremdeten Lebens- und Denkweisen). Die Stoiker nannten das, was Zhuangzi hier beschreibt: Man solle „*naturgemäß leben*“.

14.03.2026

*Kommen Klugheit und Gewandtheit auf, gibt es große Heuchelei.<sup>84</sup>*

Der Ausspruch stammt aus dem Taoteking (Daodejing) des **Laotse**.

Wie Konfuzius so beklagte auch Laotse den Verfall von Werten und festen inneren Haltungen, die ein gelungenes gesellschaftliches Miteinander ermöglichen. An ihre Stelle waren eine berechnende Klugheit und egoistisches Taktieren getreten, das der einseitigen Durchsetzung

---

<sup>83</sup> Z VIII

<sup>84</sup> Ta 18

# MASS UND MITTE

selbstüchtiger Interessen zum Nachteil der Gemeinschaft dienen. Was gut ist, fühlten die Menschen nicht mehr in ihrem Innern, so dass sie nur durch Gesetze, durch die Androhung von Strafen, gesellschaftliche Ächtung und durch Moralvorschriften zum richtigen Verhalten genötigt werden mussten. Für Laotse war dies der Anfang vom Ende. Die Menschen halten sich an die Vorschriften nicht, weil sie von ihrer Richtigkeit überzeugt sind, sondern aus Angst vor Strafe. Das nennt Laotse „Heuchelei“. Wie in Griechenland wurde eine Zeit, in der tragfähige Gemeinschaftswerte durch eine maßlose, selbstbezogene Klugheit unterhöhlt wurden, zur Geburtsstunde philosophischer Weisheitslehren, die Wege suchten, wie Menschen glücklich zusammenleben können. Dabei kamen den inneren Haltungen und der inneren Überzeugung eine entscheidende Bedeutung zu.

15.03.2026

*Da hatte man dann freilich keine Zeit mehr, sich ruhig abzufinden mit den Verhältnissen der Naturordnung.*

Zum Abschluss der Woche mit Aussprüchen antiker „Kulturkritik“ folgt eine längere, anspruchsvolle, aber sehr gehaltvolle Passage aus **Zhuangzi**, der diese Kritik immer wieder in verschiedenen Varianten wortgewaltig und bilderreich vortrug. Was hier mit LEBEN („De“) übersetzt wird, kommt dem nahe, was wir unter Rechtschaffenheit, Tugendhaftigkeit und Weisheit verstehen. Es geht Zhuangzi darum, das Wesen und die Natur der Dinge zu achten und sie nicht den schrankenlosen Eingriffen selbstbezogener Interessen auszusetzen. Denn so zerstören wir das Gleichgewicht in der Natur und damit uns selbst und unsere Welt:

*„Ich weiß davon, daß man die Welt leben und gewähren lassen soll. Ich weiß nichts davon, daß man die Welt ordnen soll. Sie leben lassen, das heißt, besorgt sein, daß die Welt nicht ihre Natur verdreht; sie gewähren lassen, das heißt, besorgt sein, daß die Welt nicht abweicht von ihrem wahren LEBEN [von dem natürlichen Ausgleich der in ihr waltenden Kräfte]. Wenn die Welt ihre Natur nicht verdreht und nicht abweicht von ihrem wahren LEBEN, so ist damit die Ordnung der Welt schon erreicht [das innere Gleichgewicht gewahrt]. Der heilige Herrscher Yau suchte die Welt zu ordnen, indem er sie fröhlich machte; aber wenn die Menschen mit Lust ihrer Natur bewußt werden, geht die Ruhe verloren [man soll intuitiv von innen heraus das Richtige tun, nicht aufgrund des berechnenden Verstandes, der zur bloßen Luststeigerung neigt]. Der Tyrann Gië suchte die Welt zu ordnen, indem er sie traurig machte; aber wenn die Menschen unter ihrer Natur zu leiden haben, so geht die Zufriedenheit verloren. Verlust der Ruhe und Zufriedenheit ist nicht das wahre LEBEN. Daß ohne das wahre LEBEN dauernde Zustände geschaffen werden [Friede und Harmonie], ist unmöglich. Wenn die Menschen zuviel Freude haben, so wird die Kraft des Lichten [Yang] zu sehr gefördert; wenn die Menschen zu sehr gereizt werden, so wird die Kraft des Trüben [Yin] zu sehr gefördert. Eine Steigerung dieser Kräfte [ins Übermaß] führt dazu, daß die vier Jahreszeiten ihren rechten Lauf nicht haben [der natürliche Gang der Dinge wird gestört], daß Kälte und Hitze nicht ihren Ausgleich finden [Zhuangzi ist sehr aktuell!]. Dadurch wiederum wird der Menschen Leiblichkeit gestört, so daß der Menschen Lust und Groll ihre Grenzen überschreiten; sie werden unbeständig in ihrem Wesen und unbefriedigt in ihren Gedanken; sie lassen auf halbem Wege die Arbeit unvollendet liegen: auf diese Weise entstehen in der Welt Hoffart [Dünkel, anmaßender Stolz],*

# MASS UND MITTE

*Mißgunst, ehrgeiziges Tun und Eifersucht. Und so kommt es zu den Taten der Bösewichte und Tugendhelden [weil die Natur des Menschen unausgeglichen ist]. Darum ist es unzulänglich, die Welt heben zu wollen durch Belohnung der Guten, und es ist unmöglich, die Welt zu heben durch Bestrafung der Bösen [es ist nicht möglich, die Welt durch Gesetze und äußere Anreize besser zu machen, wenn sich das Innere der Menschen, ihre Werte und Haltungen, nicht wandeln]. Die Welt ist so groß, daß man ihr mit Lohn und Strafe nicht beikommen kann. Vom Anbeginn der Weltgeschichte gab es nur Aufregung [die Menschen hatten ihre Mitte verloren waren durch die Erkenntnis von Gut und Böse aus dem Paradies vertrieben worden]. Immer gab man sich nur damit ab, zu belohnen und zu strafen [anstatt das natürliche Gefühl für das Gute, Richtige und Naturgemäße im Innern der Menschen zu kultivieren]. Da hatte man dann freilich keine Zeit mehr, sich ruhig abzufinden mit den Verhältnissen der Naturordnung [aus der Geborgenheit des Innern heraus „naturgemäß“ zu leben].“<sup>85</sup>*

## 12. Kalenderwoche: Seneca

16.03.2026

*Ohne Philosophie kann niemand sorgenfrei leben.*

Die Worte der Weisheit der kommenden Tage sollen einem der bedeutendsten und fruchtbarsten Vermittler von Lebensweisheit gewidmet sein: dem Römer **Seneca**. Wie kein anderer betonte er die praktische Aufgabe der Philosophie: Sie lehre, gut zu leben. Aufgrund seiner intensiven und beständigen Studien der Philosophie war Seneca prädestiniert dafür, ihre Erkenntnisse in lebbare Lehren zu fassen. Er hatte zudem ausreichend Gelegenheit, sie in seinem eigenen bewegten Leben zu prüfen und zu bewähren. Alle Höhen und Tiefen des Lebens durchlebte er gleich mehrfach. Er wusste also, wovon er sprach, als er schrieb:

*„Die Philosophie ist keine handwerksmäßige Kunstfertigkeit und bietet nichts zur Schaustellung Geeignetes. Ihr Wesen liegt nicht im Wort, sondern in der Handlung. Sie dient nicht dazu, einen Tag in angenehmer Unterhaltung hinzubringen und die Qual der Langenweile loszuwerden: sie formt und bildet den Geist, ordnet das Leben, regelt unsere Handlungen, zeigt uns, was zu tun und zu lassen ist, sitzt am Steuerruder und lenkt das Schiff durch die Fährnisse des Wogenschwalles. Ohne sie kann niemand ohne zu zagen, ohne Sorge leben. Jede Stunde bringt Unzähliges, was Rat erfordert, der nur von ihr geholt werden kann.“<sup>86</sup>*

Mit „Fährnisse des Wogenschwalles“ sind die Schicksalsschläge, Hemmnisse und Widrigkeiten in der Welt und im alltäglichen Leben gemeint, die uns immer wieder Kummer und Sorgen bereiten und die es durch praktische Philosophie bzw. durch eine weise Lebensführung zu überwinden gilt. „Jede Stunde bringt Unzähliges“ drückt aus, für wie relevant er die Philosophie hielt. Sie war

---

<sup>85</sup> Z XI 1

<sup>86</sup> S III 54 Brief 16; Text geringfügig geändert.

# MASS UND MITTE

ihm weit mehr als ein Studienfach, sie war ihm eine Lebensform, die sich an jedem Tag und in jeder Stunde vielfach bewährt.

17.03.2026

*Es genügt, jeden Tag etwas von seinen Fehlern zu verbessern.*

**Seneca** war einer der ersten Humanisten. Er hatte die Einsicht, dass kein Mensch frei von Schwächen und Fehlern ist, verinnerlicht und nahm sie ernst. Dies solle man bei sich selbst wie bei anderen stets in Rechnung stellen und nicht strenger sein, als die Natur es ist. Man sei der ganzen Welt Verzeihung schuldig, sagte er einmal. Als Maxime für ein gelingendes Leben aber forderte er bei aller Nachsicht, es nicht bei der Erkenntnis und dem Verzeihen eigener Fehler zu belassen, sondern kontinuierlich an ihnen zu arbeiten, um sie zu überwinden oder doch ihre schädlichen Wirkungen einzudämmen:

*„Ich bin kein Weiser, und [...] ich werde es auch nicht werden. Verlange also nicht von mir, dass ich den Besten gleich sei, sondern nur, dass ich besser sei als die Schlechten. Es ist mir genug, wenn ich Tag für Tag meine Fehler um etwas herabmindere und mir über meine Verirrungen Vorhaltungen mache.“<sup>87</sup>*

Freilich gilt es hier, das rechte Maß zu wahren und nicht in Selbsterfleischung zu verfallen. Man soll mit heiterer, geduldiger und verständnisvoller Haltung seine Fehler abbauen. Wir sollten selbstkritisch sein, aber mit Liebe.

18.03.2026

*Das Schicksal hat keine langen Arme, wie viele glauben; es überwältigt keinen, der sich nicht an es anklammert.*

Das letzte Ziel der praktischen Philosophie **Senecas** war das nachhaltige Glück einer ausgeglichenen Seele, die in sich selbst ruht. Die Seelenverfassung soll so stark und gefestigt sein, dass das Verhalten anderer oder das äußere Geschehen sie weder erschüttern noch ernsthaft gefährden kann. Das ist die berühmte „Unerschütterlichkeit des Weisen“ der Stoiker. Sie ist keine Gefühlskälte oder emotionale Verhärtung, sondern die Fähigkeit, immer wieder und in angemessener Zeit zu einer Grundstimmung heiterer Gelassenheit zurückzufinden (modern gesprochen: Resilienz). Was auch passiert, man bleibt stets bei sich, in seiner Mitte, ruhig, besonnen und gelassen. Seneca:

*„Die Philosophie muss unsere Schutzwehr bilden, diese uneinnehmbare Mauer, die durch das Schicksal nicht überwältigt wird trotz aller kunstvollen Angriffsmittel. Jedem Ansturm gewachsen ist die Seele, die auf alles Äußere verzichtet hat und in ihrer Burg sich zur Wehr setzt. Kein Geschoss kann bis zu ihrer*

---

<sup>87</sup> S II 28 (Vom glückseligen Leben); Übersetzung geringfügig geändert

# MASS UND MITTE

*Höhe dringen. Das Schicksal hat keine langen Arme, wie viele glauben; es überwältigt keinen, der sich nicht an es anklammert.*<sup>88</sup>

Was uns angreifbar macht, ist das Anklammern an äußeren Dingen und Verhältnissen, das Verhaftetsein, ein unbedingtes Wollen, ein verbissenes Streben nach äußeren Gütern. Was uns unangreifbar macht, ist die Fähigkeit, loslassen zu können. „Auf alles Äußere verzichten“ meint den Prozess der Loslösung, kein Armutsgelübde, sondern Erlangung innerer Unabhängigkeit. Man freut sich an dem, was man besitzt, an den Freunden, dem gesellschaftlichen Status, an der beruflichen Position, aber man hängt nicht daran. Die wichtigsten Werte liegen in einem selbst und sind immaterieller Natur.

19.03.2026

*Doch niemals wird zu oft gesagt, was niemals gründlich genug gelernt wird.*<sup>89</sup>

**Seneca** betonte immer wieder, dass das bloße Wissen darum, wie wir gut leben und unser Leben nachhaltig bereichern und freudvoller machen können, für sich keinen Nutzen bringt. Dieses Wissen haben viele, aber sie leben nicht danach. Es komme darauf an, dieses Wissen umzusetzen und in jeder Minute zu realisieren. Dazu sei es notwendig, dass wir dieses Wissen verinnerlichen und zu einem Teil unseres Charakters machen. Das sei nur durch ein kontinuierliches Einüben möglich. Eine dieser Übungen bestehe darin, sich eine Wahrheit immer wieder vor Augen zu führen. In Senecas Werken finden sich daher häufig Wiederholungen. Immer wieder findet er neue Ausdrücke und Wendungen für denselben Gedanken. Das ist bei ihm kein Mangel, sondern seine Qualität. Es scheint so, als suche er für jeden seiner Leser die gerade für ihn passenden Worte. Seneca wusste, dass eine starke Rhetorik ein Mittel ist, eine Einsicht in das Innere von Seele und Geist einzupflanzen, so dass sie von dort aus Körper, Geist und Seele regiert und die Gefühle steuert. Nur wenn ein Wissen im Innern fest verankert ist, leitet und bestimmt es unsere Lebensführung. Erst dann wird Weisheit zu unserer Lebenswirklichkeit und entfaltet ihre wohltuende Wirkung.

20.03.2026

*Bei der Kindererziehung ist die Persönlichkeit dessen, der das Kind erzieht, das Wichtigste.*

**Seneca**, der Lehrer der Weisheit, wusste sehr genau, dass die Prägungen, die ein Kind in den ersten Jahren seines Lebens erhält, von ganz entscheidender Bedeutung für seine weitere Entwicklung sind. Diese Prägungen gehen weniger von den Regeln und Vorschriften aus, die die Eltern (oder die Erziehungsperson) aufstellen, als von ihrer Persönlichkeit und dem lebendigen Vorbild, das sie in all ihren Äußerungen und ihrem Tun und Denken dem Kind vorleben:

---

<sup>88</sup> S IV 2 f Briefe 82

<sup>89</sup> S III 102 Brief 27

# MASS UND MITTE

*„Von großer Wichtigkeit ist es, dass man den Kindern freundliche Lehrer und Aufseher gibt. Alles, was noch in zarter Jugend steht, schließt sich eng an das Nächste an und nimmt es sich in seiner eigenen Entwicklung zum Vorbild.“<sup>90</sup>*

Was Seneca beschreibt nennt man heute die unbewusste Übernahme von Selbstanteilen der Bezugsperson. Dass Seneca selbst bei seinem Zögling, dem Kaiser Nero, keinen dauerhaften Erfolg hatte – er entwickelte sich später zu einem grausamen Tyrannen –, liegt unter anderem daran, dass dieser bereits 11 Jahre alt war, als Seneca mit seiner Unterrichtung betraut wurde. Wesentliche Prägungen erhält ein Kind aber in der pränatalen Phase, in den ersten Lebensjahren und in der frühen Kindheit. Was da gepflanzt wird, kann später allenfalls noch umgeformt, selten aber gänzlich überwunden werden. Was für die Kinder gilt, trifft in abgewandelter Form auch für Erwachsene zu: In Lebensfragen lernen wir leichter mit Hilfe eines Vorbilds, sei es eine lebende oder historische, schon verstorbene Person.

21.03.2026

*Weisheit ist Freiheit.*

Befreiung von den eigenen negativen Energien, Begierden, Gefühlen und Affekten war für **Seneca** wie für alle Weisen der Antike eines der wichtigsten Ziele gelingender Lebensführung:

*„Diese so harten, zuweilen abwechselnd, zuweilen gleichzeitig gebietenden Herren [heftige negative Leidenschaften und Begierden] loszuwerden, gibt es nur ein Mittel für dich: das ist die Weisheit: sie allein ist die Freiheit. Nur ein Weg führt zu ihr und zwar ein gerader: du kannst nicht fehlgehen. Wandle festen Schrittes. Willst du dir alles untertan machen, so mache dich selbst der Vernunft untertan; du wirst über viele gebieten, wenn du die Vernunft zu deiner Gebieterin machst.“<sup>91</sup>*

Das ist ganz im Sinne des Sokrates oder Platon gedacht. Die größte und eigentliche Freiheit des Menschen bestehe darin, sagten sie, sich von den eigenen schädlichen Leidenschaften, Begierden und Prägungen zu befreien, indem man sie überwindet oder lernt, mit ihnen umzugehen. Mit philosophisch begründeten Haltungen und Werten und einer entsprechenden Lebensweise wird man allmählich die negativen, selbstschädigenden Kräfte in einem überwinden oder doch beherrschen. Das eigene Denken weist den Weg. Entschlossenheit, die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Beharrlichkeit im Einüben wohlthuender Denk- und Verhaltensweisen sind es, die es einem ermöglichen, ihn zu gehen.

22.03.2026

*Stell dir einen Mahner zur Seite.*

---

<sup>90</sup> Vom Zorn (I 124) II 21; im Text steht „Knaben“ statt „Kinder“

<sup>91</sup> S III 132 Brief 37

# MASS UND MITTE

Wie die Inder, die glauben, dass man ohne einen spirituellen Lehrer keine Erlösung finden könne, so war auch **Seneca** der Auffassung, dass es schwierig, wenn nicht unmöglich sei, ohne einen guten Lehrer und ein gutes Vorbild den rechten Weg zu finden. Dabei ist es gleichgültig, ob diese Person noch am Leben ist oder wir nur noch ihre Lehren und das geschichtliche Bild ihres Lebens besitzen:

*„Wenn wir also mitten in den uns umschwirrenden Lärm der Städte versetzt sind, so tut es not, dass ein Mahner uns zur Seite steht, der gegen die Lobredner überwältigenden Reichtums seine Stimme erhebt zum Preise dessen, der mit Wenigem reich ist und seinen Besitz nach seinem Bedürfnis bemisst. Gegen jene, welche Einfluss und Macht erheben, sei er ein begeisterter Anwalt einer den Wissenschaften gewidmeten Muße und von einer Seelenstimmung, die sich von allem Äußeren abgekehrt und ganz in das eigene Innere versenkt hat.“<sup>92</sup>*

Die Abkehr von Äußerem und die Versenkung ins eigene Innere ist ein mentaler Vorgang der inneren Befreiung. Die äußeren Verhältnisse brauchen sich dafür nicht zu ändern. Das Zitat belegt, was ein zeitgenössischer Philosoph über Seneca sagte: Er sei ein eminent „moderner Philosoph“. Wen wundert es. Rom war damals eine Millionenstadt und die Weltmetropole schlechthin, durchaus vergleichbar mit unseren heutigen Großstädten. Zahlreiche Phänomene unseres heutigen Lebens finden wir in den Strukturen und Verhältnissen des alten Roms wieder, lediglich in einer anderen äußeren Erscheinungsform. So sehr sich die Welt auch im Hinblick auf die technischen Möglichkeiten weiterentwickelt hat, so wenig hat sich etwas an dem geistig-emotionalen Leben der Menschen, an ihren Wünschen, Sehnsüchten, persönlichen Problemen und Herausforderungen geändert. Deshalb hat das antike Weisheitswissen nichts an Aktualität verloren.

## 13. Kalenderwoche: Stille

23.03.2026

*Für den Stillen öffnet sich das Innerste des Hauses.*<sup>93</sup>

Die Stelle stammt aus einem uralten ägyptischen Text, der sog. „**Lehre des Kagemi**“ (3. Jts. v. Chr.). Im Zusammenhang lautet sie:

*„Für den Stillen öffnet sich das Innerste des Hauses, und frei ist der Raum für den Zufriedenen, rede nicht unnötig [...]“.*

Angesichts der großen zeitlichen Distanz dürfte es schwierig sein, den Sinn dieses Ausspruchs so wieder herzustellen, wie er seinerzeit gedacht war. Gemeint könnte sein, dass wir uns einem „stillen Menschen“ eher öffnen; aber auch, dass ein Mensch in stiller Gesammeltheit in sich selbst schaut oder eine höhere Achtsamkeit und Sensibilität für alle äußeren Eindrücke an den Tag legt.

---

<sup>92</sup> S IV 145 f, Brief 94

<sup>93</sup> AEGY 52

# MASS UND MITTE

Er sieht und erfährt mehr, er schaut in das „*Innerste des Hauses*“. Aus diesen und anderen Gründen war die Stille als schweigsame Seelenruhe, innere Sammlung, Konzentration und Achtsamkeit in der Antike in Ost und West eine wichtige Quelle weiser Lebensführung. Im alten Ägypten hatte das Schweigen einen hohen Wert und taucht in zahlreichen überlieferten Texten auf.

24.03.2026

*Wer still sein kann, der macht Fortschritte.*

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

*„Wenn der Weise still für sich weilt, so ist er ernst im Lernen, in der Bildung der Persönlichkeit, in der Erziehung der Gesinnung.“<sup>94</sup>*

Wir erkennen hier das Bildungsideal des Konfuzius, der dieses im Ursprung sehr alte Weisheitsbuch überarbeitet haben soll. Lebenslanges Lernen und die Selbstbildung waren das Fundament seiner Weisheitslehre. „*Ernst im Lernen*“ meint, dass wir die große Wichtigkeit und Bedeutung der Selbstkultivierung für ein gelingendes Leben erkennen und mit Gewissenhaftigkeit, Kraft und Ausdauer an uns arbeiten sollten, um Fortschritte zu machen. Solche Fortschritte bedeuten nichts anderes, als dass wir uns zunehmend wohler in unserer Haut fühlen und immer besser lernen, weise, wohltuend und nährend mit uns, den anderen und unserem Schicksal umzugehen. Stille Selbstbesinnung ist dafür grundlegend. „*Gesinnung*“ steht für innere Haltungen und verinnerlichte Werte, die uns Halt und Orientierung geben. Sie bilden den Kern unserer Persönlichkeit.

25.03.2026

*Die Betrachtung der Natur führt uns zur Stille.*

So könnte folgende Äußerung des griechischen Philosophen **Epikur** verstanden werden. In einem Brief begründet er, warum er seine naturphilosophischen Auffassungen für seine Schüler in einem Grundriss zusammenfasst:

*„Da nun dieses Verfahren [einen zusammenfassenden Überblick zu geben] für alle, die sich mit der Naturwissenschaft vertraut gemacht haben, von Nutzen ist, so habe ich, mahnend zu ununterbrochener Tätigkeit in der Naturwissenschaft und in einem solchen Leben vor allem die Stille findend, namentlich einen derartigen Auszug und elementaren Grundriss meiner gesamten Lehren geschrieben.“<sup>95</sup>*

Beschäftigen wir uns mit den vielfältigen Erscheinungen der Natur, dem rhythmischen Wechsel von Entstehen, Wachsen, Blüte und Vergehen, dem ewigen Kreislauf der Jahreszeiten, der endlosen Weite des Himmels und den Bewegungen der Himmelskörper, so gewinnen wir Abstand von unseren Alltagsorgen. Im Vergleich zu der Erhabenheit der Naturerscheinungen

---

<sup>94</sup> BR 201

<sup>95</sup> EG 67 (Brief an Herodotos)

# MASS UND MITTE

kommen sie uns klein und unbedeutend vor. Wir werden demütig und dankbar für das, was wir haben und sind. Das hat eine beruhigende Wirkung auf unseren Seelenzustand. Die Seelenruhe, die dadurch eintritt, ist die Stille, die sich auch – so Epikur – beim Studium der Naturwissenschaft einstellt.

26.03.2026

*Das Boot des stillen Menschen segelt mit gutem Wind.*

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

*„Das Schiff des Habgierigen sitzt im Schlamm fest, das Boot des stillen Mannes segelt mit gutem Wind.“<sup>96</sup>*

Habgier kann hier stellvertretend auch für andere auf äußere Güter gerichtete Begierden verstanden werden, die uns – jedenfalls wenn wir sie heftig und im Übermaß begehren – nicht gut tun wie etwa Ehrsucht, Machtgier, Eifersucht oder Neid. Wenn wir wesentlich von solchen Begierden bestimmt werden, gibt es keinen Raum mehr für die Entwicklung unserer Persönlichkeit. Wir bleiben stehen und kommen nicht weiter auf dem Weg zu einem gelingenden Leben („*das Schiff sitzt im Schlamm fest*“). Wer sich aber nicht von solchen Begierden treiben lässt, sondern maßvoll begehrt, nichts erzwingen will, mehr auf seine Seelenruhe und innere Ausgeglichenheit achtet („*stiller Mensch*“), der reift zur Weisheit und kommt glücklich an sein Ziel („*segelt mit gutem Wind*“).

27.03.2026

*Reinheit und Stille sind das Richtmaß der Welt.<sup>97</sup>*

Die Stelle findet sich im Daodejing (Tao Te King) des **Laotse**. Eine andere Übersetzung lautet:

*„reine stille gibt der welt das rechte maß zurück“ . (Schwarz)*

Zuvor ist von dem Ideal des Weisen die Rede. Daher dürfte gemeint sein, dass der selbstgenügsam in sich ruhende Weise den Maßstab für andere Menschen gibt. Wie Kosmos und Natur, deren Teil er ist, hat er in sich eine Harmonie der unterschiedlichen Lebenskräfte sowie von yin (dunkel, weich, weiblich, Ruhe) und yang (hell, hart, männlich, Aktivität) hergestellt. Er hat alle störenden Begierden und Stimmungen in sich befriedet und aus seiner Seele verbannt („*Reinheit*“). Durch seine Erscheinung und sein Verhalten vermittelt er innere Ausgeglichenheit an die Welt und die anderen Menschen.<sup>98</sup> Stille und harmonische Seelenruhe sind das Ideal des menschlichen Lebens, das „*Richtmaß der Welt*“. Wir werden das Ideal eines Weisen nicht erreichen. Aber je mehr wir uns ihm annähern, desto zufriedener und glücklicher werden wir uns fühlen. Jeder kleine Schritt bringt uns dem Ideal näher.

---

<sup>96</sup> AEGY 83

<sup>97</sup> Ta 45, wörtlich: „*Reinheit und Stille sind der Welt Richtmaß.*“

<sup>98</sup> Vgl. Kommentar von Strauß

# MASS UND MITTE

28.03.2026

*Die Ruhe ist eine lebenswürdige Frau und wohnt in der Nähe der Weisheit.*<sup>99</sup>

Der Ausspruch stammt von dem frühen griechischen Dichter **Epicharm**. Hier wie auch sonst in antiken Weisheitslehren und -sprüchen können wir für „Ruhe“ oder „Seelenruhe“ auch „Stille“ sagen. Für zahlreiche Denker des Altertums war Ziel einer weisen Lebensführung nachhaltige Seelenruhe, Seelenfrieden, die „Meeresstille der Seele“, griechisch „galēnē“. Sie sahen darin Ausdruck und Zeichen eines glücklichen Lebens. Mit „Seelenruhe“ war eine innere Ausgeglichenheit gemeint, die von einer heiteren Grundstimmung und dem Gefühl der Erfüllung geprägt ist.

29.03.2026

*So trieben sie ihre Wurzeln tiefer, waren vollkommen still und warteten.*

Bei dem chinesischen Philosophen **Zhuangzi** lesen wir:

*„Wenn sie [die Weisen des Altertums] nicht die rechte Zeit und Umstände trafen, so war ihr Wirken auf Erden vollständig unmöglich. So trieben sie ihre Wurzeln tiefer, waren vollkommen still und warteten. Das war der Weg, sich selbst zu bewahren.“*<sup>100</sup>

„Ihre Wurzeln tiefer treiben“ meint, an der Entwicklung und Vervollkommnung der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten. Zhuangzi hat hier eine geschichtliche Situation im Auge, in der es aufgrund politischer, gesellschaftlicher oder kultureller Gründe schwer ist, etwas zum Positiven zu verändern. Vielleicht geht dieser Ausspruch auf eine Stelle im uralten „Buch der Wandlungen“ (*Yijing, I Ging*) zurück, das Zhuangzi sicherlich gekannt hat. Dort heißt es zum fünften Zeichen „Sü“ (das Warten, die Ernährung): *„Wolken steigen am Himmel auf: das Bild des Wartens. So isst und trinkt der Weise und ist heiter und guter Dinge [wartet, bis der Regen gefallen ist].“*<sup>101</sup>

## 14. Kalenderwoche: Lebenskunst

30.03.2026

*Weisheit ist die Kunst des Lebens.*

Das war die Ansicht **Senecas**. Auf den vielen Seiten philosophischer Betrachtungen, die er uns hinterließ, hat er diese Kunst des Lebens in einprägsamen Bildern facettenreich dargestellt, bisweilen mit Wiederholungen, sprachgewaltig, zwar wenig systematisch, aber immer lebenswahr und häufig mit „ans Herz greifender“ Eindringlichkeit. Die Nachwelt hat ihn deshalb

---

<sup>99</sup> Wikipedia, Epicharm

<sup>100</sup> Z XVI 3

<sup>101</sup> I Ging, Richard Wilhelm, 15. Aufl. München 1988 (erste Auflage München 1973), S. 43

# MASS UND MITTE

kontrovers beurteilt. Ich folge der Ansicht des Kulturhistorikers Will Durant (1885-1981), wonach Seneca bei aller – m. E. unberechtigten – Kritik der bedeutendste römische Philosoph war. Das obige Zitat lautet vollständig:

*„Die Weisheit ist die vollkommene und aufs höchste und beste ausgebildete Einsicht, denn sie ist die Kunst des Lebens.“<sup>102</sup>*

Kunst bedeutet in diesem Kontext, dass über das verstandesmäßige Begreifen der Grundsätze eines gelingenden Lebens hinaus auch Lebenserfahrung, Intuition und ein kreativer Umgang mit Weisheit hinzukommen muss, damit das Leben gelingt.

31.03.2026

*Es war die Kunst des Lebens, die Sokrates lehrte.*

So können wir folgende Stelle bei dem griechischen Schriftsteller **Xenophon** verstehen. Das meiste Wissen, das wir über Sokrates haben, beruht neben Platon vor allem auf den Schriften Xenophons:

*„Diese [Anhänger des Sokrates] waren nicht mit ihm zusammen, um Volks- oder Prozessredner zu werden, sondern damit sie, edel und gut geworden, es verstünden, sich gut zurechtzufinden mit ihrer Hausgemeinschaft, mit ihrem Gesinde und ihrer Verwandtschaft, mit ihren Freunden, dem Staat und den Mitbürgern. Von den oben Genannten hat keiner in jüngeren oder vorgerückten Jahren irgendetwas Schlechtes getan, noch irgendeine Anschuldigung erfahren.“<sup>103</sup>*

Wir können dem Zitat entnehmen, dass bei Sokrates und den alten Griechen die Lehre vom „Edlen und Guten“, die Ethik, mit Weisheit und Lebenskunst zusammenfiel. Für Aristoteles war Sokrates der Erfinder der Begriffsphilosophie, für das Altertum der Begründer der Ethik<sup>104</sup>, für die Menschheit ein einzigartiger Lehrer und Vorbild der Weisheit und praktischen Lebensphilosophie.

01.03.2026

*Der Weise lehnt weder das Leben ab noch fürchtet er das Nichtleben.*

Der Ausspruch stammt von **Epikur**. Der erste Teil des Satzes richtet sich gegen eine pessimistische Lebensauffassung, die den Tod dem Leben vorzieht. Im antiken Griechenland wurde sie vereinzelt vertreten, während die Griechen im Allgemeinen sinnenfrohe Menschen waren. Der zweite Teil zielt auf eine der Hauptthesen der epikureischen Philosophie, wonach die

---

<sup>102</sup> S IV 295 Brief 117

<sup>103</sup> X 18

<sup>104</sup> Pohlenz Max, Der hellenische Mensch, Göttingen 1946, S. 353, 366

# MASS UND MITTE

Voraussetzung für ein gelingendes Leben vor allem darin gesehen wurde, die Angst vor dem Tod und der Vergänglichkeit zu überwinden. Weiter heißt es im Text:

*„[...] Denn weder belästigt ihn [den Weisen] das Leben, noch meint er, dass Nichtleben sei ein Übel. Wie er bei der Speise nicht einfach die größte Menge vorzieht, sondern das Wohlschmeckendste, so wird er auch nicht eine möglichst lange, sondern eine möglichst angenehme Zeit zu genießen trachten. Wer aber dazu mahnt, der Jüngling solle edel leben und der Greis edel sterben, der ist töricht [...] weil die Sorge für ein edles Leben und diejenigen für einen edlen Tod eine und dieselbe ist.“<sup>105</sup>*

Für „edel“ (tugendhaft) können wir auch sagen „weise“. Die Angst vor Tod, Sterben und Vergänglichkeit zu überwinden, ist einer der Schlüssel für eine gelingende Lebensführung.

02.03.2026

*Genieße das Leben und trachte nicht nach höheren Zielen!*

Das war die Auffassung des frühen griechischen Lyrikers **Alkaios** (um 600 v. Chr.):

*„Trinke, sei trunken mit mir, Melanippos! Glaubst du wohl –  
Hast du die breite Flut des wirbelnden Acheron  
Erst durchschritten –, du könntest der Sonne reines Licht  
Wiedersehen? Ach, trachte nur nicht nach hohen Zielen!“<sup>106</sup>*

„Acheron“ ist in der griechischen Mythologie einer der fünf Flüsse der Unterwelt. Mit „durchschreiten des Acheron“ ist das Sterben gemeint. Danach werde es dunkel und freudlos, sagt uns Alkaios. Deshalb genieße den Tag, das Hier und Jetzt, fordert er uns auf, und lasse dir diesen Genuss nicht durch übermäßiges Streben nach fernliegenden Zielen entgehen. Keiner wisse, wie lange ihn die Erde noch als ihren Gast duldet. Diese den Sinnen und dem Augenblick zugewandte Haltung zum Leben war im alten Griechenland sehr verbreitet.

03.03.2026

*Sieh froh die Kinder an, die deine Hand erfassen!*

Schon im **Gilgamesch-Epos** aus dem 3. Jahrtausend v. Chr., einem der ältesten Dichtungen, die wir kennen, wird die Aufforderung, das Leben zu genießen, aus seiner Endlichkeit abgeleitet. Dort heißt es:

*„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*

---

<sup>105</sup> EG 101 f

<sup>106</sup> GrL 104

# MASS UND MITTE

*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>107</sup>*

04.03.2026

*Leben zu lernen, dazu gehört das ganze Leben.*

Zu dieser Feststellung kommt **Seneca**. Von der „Lebenskunst“ sagt er:

*„ [...] aber Leben zu lernen, dazu gehört das ganze Leben., und, was du vielleicht noch wunderbarer finden wirst, sein Leben lang muss man sterben lernen. Viele hervorragende Männer haben unter Beseitigung aller Hindernisse und unter Verzicht auf Reichtum, Amtstätigkeit und Vergnügungen bis in das höchste Alter all ihr Bemühen einzig darauf gerichtet, leben zu lernen. Doch ist die Mehrzahl derselben mit dem Geständnis aus dem Leben geschieden, noch hätten sie es nicht zu dieser Kenntnis gebracht.“<sup>108</sup>*

Wie die Weisheit und die Philosophie (wörtlich: „Streben nach/Liebe zur Weisheit“) so ist auch die Lebenskunst, wo sie für das „gute Leben“ steht, nicht etwas, das wir haben oder nicht haben. Wir müssen es vielmehr ein Leben lang lernen, üben, entwickeln und praktizieren, wenn unser Leben gelingen soll. Vielleicht ist es die zitierte Stelle, die dem 7. Kapitel aus Senecas Buch *Von der Kürze des Lebens* entnommen ist, die in Spruchsammlungen häufig etwas anders, nämlich wie folgt wiedergegeben wird: „Weise Lebensführung gelingt keinem Menschen durch Zufall. Man muss, solange man lebt, lernen, wie man leben soll.“ Interessant schließlich ist seine Behauptung, zum guten Leben gehört insbesondere auch, gut sterben zu lernen, d. h. den eigenen Tod zu akzeptieren und die natürliche Angst vor ihm und vor dem Sterben zu überwinden.

05.03.2026

*Wie die Medizin die Kunst ist, die Gesundheit zu erhalten, so ist die Weisheit die Kunst zu leben.<sup>109</sup>*

Der Ausspruch stammt von **Karneades**, dem Leiter der Platonischen Akademie in Athen im zweiten vorchristlichen Jahrhundert. Die Antike in West und Ost betrachtete die Weisheit als eine Lebenskunst und verglich sie mit anderen Künsten wie Steuermannkunst, Zimmermannkunst und häufig auch der ärztlichen Kunst. Letztere bot sich deshalb an, weil, wie die Medizin uns vor körperlichem Leid befreien soll, so die Weisheit vor seelischem Leid. Sie kümmert sich um die Gesundheit der Seele wie sich der Arzt um die Gesundheit des Körpers kümmert. Wie jede Kunst gehört auch zur Lebenskunst ein theoretisches Wissen und die Fähigkeit zur praktischen Umsetzung. Dieses Umsetzen erfordert viel Übung und Erfahrung. Ohne das lenkt niemand ein Schiff, baut niemand ein Haus, heilt niemand einen Kranken,

---

<sup>107</sup> zitiert nach Du 1,396 (zehnte Tafel)

<sup>108</sup> S II 123 Von der Kürze des Lebens, Kap. 7

<sup>109</sup> Ne II 281; im Text steht „Klugheit“ statt „Weisheit“

# MASS UND MITTE

bewältigt niemand die Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens. Deshalb werden wir nicht weise, indem wir uns darauf beschränken, gute Bücher zu lesen, wir müssen auch entsprechend leben und handeln.

## 15. Kalenderwoche: Gesundheit

06.03.2026

*Gesund sein an Leib und Seele.*<sup>110</sup>

So lautet einer der überlieferten Sinnsprüche des **Kleobulos von Lindos**, einer der Sieben Weisen, mit denen im Griechenland des 7./6. Jh. v. Chr. das Weisheitsdenken einen bedeutsamen Entwicklungsschritt machte. Den Ausspruch können wir als Aufforderung verstehen: *„Sei gut zu deinem Körper und deiner Seele! Sorge für deren Gesundheit!“* In dieser Bedeutung ist die Weisheit des Kleobulos noch heute aktuell, denn wir kümmern uns viel um unsere körperliche Gesundheit, aber sehr wenig um die seelische, wenn wir – wie dies die alten Griechen taten – negative Affekte wie Ängste, Sorgen, Zorn, Wut, Neid, Eifersucht, Gier, Dauerstress, innere Unruhe etc. als seelische Krankheiten ansehen.

Interessant ist, dass Gesundheit schon sehr früh nicht nur körperlich verstanden wurde, sondern auf eine körperlich-seelische Ganzheit bezogen wurde. Für die alten Griechen war Gesundheit die Ausgeglichenheit und Balance der körperlich-seelischen Kräfte und Säfte. Für den Körper galt die Viersäftelehre (Humoralpathologie), deren Ursprünge vermutlich bis ins Alte Ägypten zurückreichen. Platon übertrug sie auf die innerseelischen Kräfte. Danach galt eine Seele als gesund – und damit zugleich gut, gerecht, schön und glücklich –, wenn sie innerlich ausgeglichen war, frei von größeren Konflikten und unverarbeiteten negativen Prägungen, und ihre Kräfte harmonisch zusammenwirkten.

07.03.2026

*Den weisen Menschen macht selbst die Krankheit stark.*

Auf eine merkwürdige Stelle stoßen wir in einem ägyptischen Text, dem sog. **Papyros Insinger**, der um etwa 300 v. Chr. niedergeschrieben wurde. Dort heißt es:

*„Das Leben des Toren, der nur an seinen Bauch denkt, führt zum gewaltsamen Tode. Wenngleich die Krankheit eines weisen und gottesfürchtigen Menschen sich dem Tode nähert, wird der, den sie befallen hat, wieder stark.“*<sup>111</sup>

---

<sup>110</sup> Wikipedia, Kleobulos

<sup>111</sup> AEGY 114; statt „Menschen“ steht im Text „Mannes“

# MASS UND MITTE

Der erste Teil des Zitats macht keine Schwierigkeiten. Er gibt eine Weisheit wieder, die in der Antike in West und Ost weit verbreitet war und die auch heute noch gültig ist: Danach sind wir häufig selbst verantwortlich für einen vorzeitigen Tod durch Krankheit, etwa weil wir uns bei unseren leiblichen Gelüsten nicht beherrschen können und unseren Begierden ungezügelt freien Lauf lassen und weil wir, wie es der japanische Universalgelehrte Kaibara Ekiken nannte, die „Regeln der Lebenspflege“ missachten. Der zweite Teil bleibt auch unter Zuhilfenahme anderer Übersetzungen unklar. Meint der Autor, dass Weisheit dabei hilft, eine Krankheit zu überstehen, also dass weises Denken und Verhalten den Heilungsprozess fördert? Oder dass sie hilft, die Krankheit tapfer zu ertragen, selbst wenn sie zum Tode führen sollte? Das würde zu einem geflügelten Ausspruch aus dem antiken Griechenland passen, wonach zwar auch ein weiser Mensch krank werde, aber verstehe, die Krankheit mit Gleichmut zu erdulden.

08.03.2026

*Die Gesundheit von Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig.*

Dieser Auffassung waren die alten Griechen. Bei **Hierokles**, einem stoischen Philosophen, lesen wir:

*„ [...] in diesem Falle ist auch das Verhältnis der Sympathie [Zusammenstimmen] bei beiden Teilen [Körper und Seele] durchaus vollkommen. Denn der eine Teil wird von dem anderen in Mitleidenschaft gezogen, und es verschließt sich weder die Seele dem, was mit dem Körper vorgeht, noch ist der Körper der Macht der Seele ganz unzugänglich. So ist die Folge von Entzündungen wichtiger körperlicher Organe Wahnsinn, Verrücktheit oder Hemmung des gesamten Vorstellungsvermögens und ebenso wird der Körper durch Kummer, Angst, Zorn, kurz durch die seelischen Gefühle mit beeinflusst [...].“<sup>112</sup>*

Wir haben hier eine erstaunlich frühe Erkenntnis psychosomatischer Wechselwirkungen. Überhaupt kann festgestellt werden, dass sich das Weisheitsdenken in Griechenland aus Gesundheitsregeln für den Körper entwickelte, die man auf die Seele übertrug.<sup>113</sup> Es ist hilfreich, sich klarzumachen, dass eine weise Lebensführung, die Affekte wie „Kummer, Angst, Zorn“ und andere belastende Gefühle und Seelenzustände abbaut, uns nicht nur von Leid befreit und glücklicher macht, sondern auch körperlichen Krankheiten vorbeugt oder Heilungsprozesse unterstützt. Praktische Philosophie in diesem Sinne ist zugleich Gesundheitsvorsorge und Heilmittel für den Körper.

09.03.2026

*Irrtümer auflösen und Fehler korrigieren ist Heilung der Seele.*

Bei dem japanischen Philosophen und Universalgelehrten **Kaibara Ekiken** lesen wir:

---

<sup>112</sup> Ne II 230

<sup>113</sup> Sn 154

# MASS UND MITTE

*„Hört man eine Ermahnung an und macht einen Fehler wieder gut, so ist es, als ob man einen Arzt rief, um eine Krankheit zu heilen. Lehnt man aber, obwohl Irrtümer vorliegen, Ratschläge ab und lässt die Bemühungen eines Menschen, sie in Ordnung zu bringen, nicht zu, dann heißt das, die Krankheit pflegen und den Arzt verschmähen.“<sup>114</sup>*

Eine „Ermahnung anhören“ und einen „Fehler wiedergutmachen“ ist konfuzianisch. Nach Konfuzius lebt weise, wer beharrlich an den eigenen Fehlern, Schwächen und Irrtümern zu arbeitet, um sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Die lebenslange Bildung des eigenen Charakters stand im Zentrum seiner Lehre. Er sagte einmal, wer nicht in den Fußspuren anderer wandelt, kommt nicht ans Ziel. Es ist davon auszugehen, dass Ekiken dieses Zitat kannte.

10.03.2026

*Ich renne wegen meiner Milz, wegen meiner Leber und wegen meines Bauches.*

Wer glaubt, dass Jogging eine Erfindung des 20. Jahrhunderts ist, der irrt sich. Einen Beleg dafür, dass dieser Sport bereits in der Antike praktiziert wurde, finden wir in einem überlieferten Brief eines griechischen Philosophen. Dort heißt es:

*„Der Philosoph muss sich in [harter] Arbeit üben; denn so erwirbt er körperliche Gesundheit und erträgt mühelos die Strapazen [...]. Sie sollten Krates [ein Philosoph der kynischen Richtung, 4./3. Jh. v. Chr.] nachleben: Krates war gewohnt, jeden Tag eine gewisse Strecke zu rennen; er sagte: ‚Ich renne wegen meiner Milz, wegen meiner Leber und wegen meines Bauches.‘“<sup>115</sup>*

Wer körperlich und geistig gesund leben und etwas dafür tun möchte, der muss Körper und Geist trainieren. Jeden Tag sollte er für ausreichend körperliche Bewegung sorgen und weises Denken, Wollen und Verhalten einüben.

11.03.2026

*Die Krankheit der Seele gleicht vollkommen dem ungesunden Zustand des Leibes.*

Der griechische Philosoph **Chrysipp** zitiert mit diesem Ausspruch den Begründer der stoischen Philosophenschule **Zenon von Kiton** und fährt fort: *„Die Krankheit des Leibes besteht in einem Missverhältnis seiner Qualitäten, des Warmen und Kalten [...]; seine Gesundheit ist die richtige Mischung und das rechte gegenseitige Verhältnis der genannten. Analog steht es bei der Seele und ihren Elementen. – So kann auch die Seele schön oder hässlich [gesund oder krank] genannt werden nach der Symmetrie und Asymmetrie ihrer Elemente [...].“<sup>116</sup>*

**Max Pohlenz**, ein großer Kenner der stoischen Philosophie, erläutert die Stelle und zitiert dabei

---

<sup>114</sup> Brüll Lydia, Japanische Weisheit, ausgewählt, übersetzt und herausgegeben von Lydia Brüll, Stuttgart 1999, S. 193

<sup>115</sup> Lu 205

<sup>116</sup> Pohlenz Max, Stoa und Stoiker, Zürich 2. Aufl. 1964, S. 158 (nach Cicero, Tusculanische Gespräche)

# MASS UND MITTE

weitere Aussagen stoischer Denker: „Die Schönheit der Seele liegt in der ‚Homologie‘ [Übereinstimmung mit dem Logos = Vernunft, Weisheit], der inneren Harmonie, bei der alle Gedanken und Triebe in vollem Einklang mit dem Gebot des Logos stehen, so dass ästhetisches Wohlgefallen hervorgerufen wird. Auch die Gesundheit der Seele beruht auf der Übereinstimmung aller Funktionen des Logos, während die übermäßigen Triebe, die Affekte, Krankheitserscheinungen sind. Aus ihnen entsteht auch die chronische Krankheit, ‚eine zu einer dauernden Haltung entwickelten und verhärteten Annahme, bei der man meint, das, was wir vernünftigerweise meiden sollten, sei besonders wünschenswert.‘ [...]. Es gibt auch eine wissenschaftliche Seelenheilkunde. Das ist die Philosophie. Die Heilung der Seele von den Affekten ist eine ihrer wichtigsten Aufgaben.“<sup>117</sup>

Philosophie hat danach eine therapeutische Funktion, insofern sie den Menschen von belastenden Affekten wie Ängsten, Sorgen, Zorn, Wut, Ärger, Neid, Eifersucht, Gier, innere Unruhe, Unausgeglichenheit etc. befreit und ihn damit seinem Ziel näherbringt, ein glückliches Leben zu führen.

12.03.2026

*Glück bedeutet, im Geist gesund sein und sich diese Gesundheit erhalten.*

Dieser Auffassung war **Seneca**. In seiner Schrift *Vom glückseligen Leben* schreibt er:

*„Dabei halte ich mich, worin die Stoiker alle übereinstimmen, an die Natur. Von ihr nicht abzuirren, nach ihrem Gesetz und Beispiel sich zu bilden, das ist Weisheit. Glücklich also ist dasjenige Leben, das mit seiner Natur in vollem Einklang steht. Dieses Ziel zu erreichen ist aber nicht anders möglich, als wenn zuvörderst [zunächst] der Geist gesund und im dauernden Besitz dieser seiner Gesundheit ist, wenn er ferner tapfer und voll Feuer ist [entschlossen, kraftvoll], sodann auch im Leiden ein schönes Muster von Ergebenheit, in die Umstände sich schickend [duldsam, gelassen], achtsam auf den Körper und seine Bedürfnisse, doch nicht bis zur Ängstlichkeit, voll bedacht [bewusst] auch für alles, was sonst zum Leben gehört, ohne die mindeste Überschätzung [Hybris], bereit, des Schicksals Gaben zu nutzen, nicht aber, um sich zu ihrem Sklaven zu machen [innerlich unabhängig]. Als Folge davon stellt sich – das ist dir auch ohne ausdrücklichen Hinweis darauf klar – andauernde Ruhe verbunden mit dem Gefühl der Freiheit ein unter Fernhaltung von allem, was uns reizt oder in Schrecken versetzt. [...] Friede und Eintracht der Seele [...].“<sup>118</sup>*

## 16. Kalenderwoche: Meditation, Yoga

13.04.2026

*Schaffe Leere bis zum Höchsten! Wahre die Stille bis zum Völligsten!*

---

<sup>117</sup> Ebd., S. 158 f; statt „... das, was man eigentlich meiden sollte,...“ steht im Text: „die nicht zu wählenden Dinge seien in höchstem Grade zu wählen“.

<sup>118</sup> S II 7 f Vom glückseligen Leben

# MASS UND MITTE

So beginnt einer der bedeutendsten Abschnitte des „Tao Te King“ (Daodejing) des **Laotse**. Von diesem Zitat meinte ein Kulturhistoriker, es gebe vielleicht keine weisere Stelle in der ganzen Weltliteratur. Es heißt dort weiter:

*„Alle Dinge mögen sich dann zugleich erheben.  
Ich schaue, wie sie sich wenden.  
Die Dinge in all ihrer Menge,  
ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.  
Rückkehr zur Wurzel heißt Stille.  
Stille heißt Wendung zum Schicksal.“*

Der letzte Satz wird auch übersetzt: *„Ruhe heißt: Zurückkehren zur Bestimmung.“* Das Sich-leer-Machen und Sammeln im Selbst war vor allem in den östlichen Weisheitslehren ein wichtiger Bestandteil einer weisen Lebensführung. Laotse betont in dem Zitat, dass der Mensch durch innere Sammlung zu seiner eigentlichen Bestimmung kommt und zum schauenden Betrachter des Weltgeschehens wird.

14.04.2026

*In der betrachtenden Versenkung werden Erkennender, Erkennen und Erkanntes eins.*

So lässt sich der Sinn von folgendem Yogasutra des **Patañjali** zusammenfassen:

*„Wenn die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe gekommen sind, wird der Geist (transparent) wie ein Kristall, (der die Beziehung von) Erkennen, Erkennen und Erkanntes widerspiegelt. Diese Einheit und dieses Durchdringen wird samapatti (betrachtende Vereinigung) genannt.“<sup>119</sup>*

Die Sutras des Patañjali sind das grundlegende Werk für alle Richtungen des Yoga. Yoga selbst ist ein Teil der indischen Philosophie, dessen Ursprünge noch weit in die Zeit vor Patañjali zurückreichen. Die Suche nach dem eigentlichen Selbst durch Meditation steht im Zentrum der praktischen Seite dieser Philosophie. Unabhängig von dem Lebensweg, der Philosophie oder dem Glauben, den man wählt, ist diese Suche auch für den Menschen von heute von großer, wenn nicht entscheidender Bedeutung für ein gelingendes Leben.

15.04.2026

*Oft stand er unbeweglich von einem Sonnenaufgang zum anderen, ohne mit den Augen zu zwinkern.*

Das wird von **Sokrates** berichtet. Vielleicht praktizierte er auf diese Weise eine Form von Meditation. Das Zitat lautet vollständig:

---

<sup>119</sup> Pa I 41 (70)

# MASS UND MITTE

*„Wir haben gehört, dass Sokrates neben anderen freiwilligen Kraftproben und Leibesübungen, um sich gegen Schicksalsschläge abzuhärten, auch die Gewohnheit hatte, Folgendes zu tun. Oft stand er, sagt man, den ganzen Tag und die ganze Nacht, von einem Sonnenaufgang zum anderen, ohne mit den Augen zu zwinkern, unbeweglich, die Füße auf demselben Fleck, das Antlitz und den Blick auf einen Fixpunkt gerichtet, in Nachdenken versunken, als wären sein Geist und seine Seele vom Körper getrennt.“<sup>120</sup>*

Mit dem Rückzug, dem Schritt-Anhalten, dem In-sich-Gehen, dem Für-sich-Sein, dem Sich-Besinnen beginnt die Philosophie und die Gesundung der Seele, denn Philosophie war den Alten „Seelenheilkunde“, die „Heilung der Seele von ihren belastenden Affekten“, wie sich der Stoiker **Chrysipp** ausdrückte.

16.04.2026

*Einfalt und Stille, Versunkenheit und Reinheit, Harmonie und Ruhe.*

Das sind die Ziele, die uns der chinesische Philosoph **Zhuangzi** in dem folgenden Zitat für unsere Lebensführung mit auf den Weg gibt:

*„Versuche es, mit mir zu wandern in das Schloss des Nicht-Seins, wo alles Eins ist. Da wollen wir reden über die Unendlichkeit. Versuche es, mit mir zu kommen zum Nichts-Tun, zur Einfalt und Stille, zur Versunkenheit und Reinheit, zur Harmonie und Ruhe. Dort sind alle Unterschiede verschwunden. Mein Wille hat kein Ziel, und ich weiß nicht, wohin ich komme. Ich stehe und komme und weiß nicht, wo ich Halt mache. Ich wandere hin und her und weiß nicht, wo es endet. Schwebend überlasse ich mich dem unendlichen Raum. Hier findet auch das höchste Wissen keine Grenzen.“<sup>121</sup>*

Das erinnert an Berichte über die Seelenzustände indischer Yogis. Als mehrere hundert Jahre später der Buddhismus nach China kam, hielt man ihn für eine Variante dieser chinesischen Philosophie (Daoismus). Aus der Verbindung beider erwuchs der Zen-Buddhismus. Wenn wir den Schritt anhalten, alle unsere Pläne, Ziele, all unser Wollen und unsere Absichten einmal vergessen, nur noch wache Präsenz im gegenwärtigen Augenblick sind und so unser Selbst und die Welt wahrnehmen, dann sind wir nahe an dem Zustand, den Zhuangzi beschreibt. Es ist ein Zustand tiefer Versenkung und höchster Glückseligkeit, Überwindung des weltanhaftenden Egos.

17.04.2026

*Die Meditation über den Sinn der Wahrheit führt zur höchsten Erleuchtung.*

Das Zitat stammt von dem indischen Philosophen **Shankara** und steht für weite Teile der altindischen Philosophie. Shankara bestimmt die „Wahrheit“ näher als diejenige, „die der Vedanta

---

<sup>120</sup> Lu 367 (Gellius zu Favorin)

<sup>121</sup> Z XXII 5

# MASS UND MITTE

lehrt“. „Vedanta“ ist eine der Hauptströmungen der indischen Philosophie. Er lehrte die Identität des innersten Kerns der menschlichen Persönlichkeit (Selbst, Atman) und der Weltseele (Brahman), mit anderen Worten: dass das Wesentliche in uns eins ist mit dem, was alles Leben und Sein bestimmt. Wer durch Selbstversenkung dieses und damit zugleich sein Wesen erkennt, der erkennt die Wahrheit und das Scheinhafte der Welt. Er löst sich von diesem Schein, wird frei von seinen Begierden und überwindet so das Leiden an der Welt. Denn alles Leiden wurzelt in den Begierden, d. h. im Wollen (Buddha). Im Text heißt es weiter: „Durch sie [„höchste Erleuchtung“] wird alles Elend des weltlichen Lebens vernichtet [überwunden].“<sup>122</sup>

18.04.2026

*Wer nicht verharret in seinem Ich, dem stellt sich das Wesen der Dinge an sich dar.*

Die Worte werden dem **Guan Yin Hi** zugeschrieben, einem chinesischen Grenzwart, dem Laotse sein berühmtes Buch „Tao Te King“ (Daodejing) hinterlassen haben soll, bevor er das Land verließ, um nicht mehr gesehen zu werden. Im Text heißt es weiter:

*„Seine Bewegungen sind wie die des Wassers, in seiner Ruhe ist er wie ein Spiegel, in seinem Verhalten mit der Außenwelt ist er wie das Echo. Er ist unsichtbar, wie verschwindend, und durchsichtig, wie klares Wasser. Mit allen Wesen lebt er in Eintracht, das Trachten nach Gewinn hat er verloren; er sucht nie andere zu überholen, sondern bleibt stets hinter den andern zurück.“<sup>123</sup>*

Wer sich zu stark auf seine äußeren Ziele und Pläne fixiert, der verschließt sich dem wandelnden Fluss des Lebens und der Offenheit gegenüber dem zufällig Begegnenden, dem, was für die chinesischen Daoisten, die hier sprechen, das eigentliche Leben war. Es fängt dort an, wo wir Selbstsucht und Ichbezogenheit aufgeben.

19.04.2026

*Um die Leiden des Lebens zu beseitigen, soll man die Konzentration auf die Einheit üben.*

Das ist der Sinn folgender drei Yogasutren des **Patañjali**:

*„Krankheit, Starrheit, Zweifel, Nachlässigkeit, Faulheit, Gier, falsche Anschauung, das Nicht-Erreichen des Grundes (des Yoga), das Nicht-Ausharren, wenn man ihn einmal berührt hat – diese (neun) sind die Zerstreuungen (des Geistes), die Hindernisse (auf dem Yogaweg) sind.“*

*Leiden, Gemütsstörung (Depression wegen der Nichterfüllung von Wünschen), Körperschwäche, unnatürliches Ein- und Ausatmen sind die Begleiterscheinungen eines zerstreuten Geistes.*

---

<sup>122</sup> Sh 45f

<sup>123</sup> Z 35

# MASS UND MITTE

*Um diese Hindernisse zu beseitigen, (soll man) die Konzentration auf die Einheit üben.*<sup>124</sup>

„Konzentration auf die Einheit“ bedeutet die Sammlung und Ausrichtung des Denkens auf einen einzigen Punkt oder Gegenstand, über den alle anderen Gedanken für die Dauer der Meditation möglichst ausgeschaltet werden. Wo sie sich dennoch einstellen, lässt man sie los und vorüberziehen. Winston Churchill sagte einmal, die beste Erholung von der Arbeit und ein Weg, wieder zu sich selbst zurückzukommen, sei es, vollkommen in einer anderen Sache aufzugehen. Er selbst leistete in seinem Leben unglaublich vieles und erholte sich vor allem beim Malen.

## Personen- und Sachregister

Abu Sa'id	(Abu Sa'id-i Abu'l Khair) ca. 978-1049, bedeutender persischer Sufi und Dichter
Aischylos	525-456 v. Chr., neben Sophokles und Euripides der bedeutendste griechische Tragödiendichter und der älteste, von seinen 90 Stücken sind 7 ganz erhalten
Alberti, Leon Battista	1404-1472, italienischer Humanist, Schriftsteller, Architekt und Wissenschaftler der Renaissance mit vielseitigen Begabungen
Alexander III. der Große	356-323 v. Chr., König der Makedonen, von Aristoteles erzogen, dehnte sein Reich bis an den indischen Subkontinent aus
Alkaios	ca. 630-580 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Mytilene auf Lesbos
Alkidamas	(Alcidamas) 5./4. Jh. v. Chr., griechischer Sophist und Rhetoriker, Schüler des Gorgias
Alkmaion von Kroton	(Alkmeon) ca. 570-500 v. Chr., griechischer Arzt und Naturphilosoph aus Unteritalien, der den Pythagoreern nahestand
Anacharsis	um 600 v. Chr., legendärer skythischer Fürst, der zu Bildungszwecken Griechenland bereiste und als kluger Barbar dem Kreis der ‚Sieben Weisen‘ zugerechnet wurde
Anaxagoras	499-428 v. Chr., griechischer Philosoph, bedeutender Vorsokratiker
Ancus Marcius	7. Jh. v. Chr., der Sage nach der vierte König von Rom

---

<sup>124</sup> Pa I, 30-32

# MASS UND MITTE

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
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 Kitium
Aristoteles	384-322 v. Chr., neben Platon der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler Platons
Arjuna	mythologische Gestalt und wichtigster Held im indischen Nationalepos Mahabharata
Ataraxia	(Ataraxie) ‚Unerschütterlichkeit‘, seelischer Zustand der Affektlosigkeit und emotionaler Gelassenheit, Seelenruhe

# MASS UND MITTE

Atman	(Atma) zentraler Begriff der indischen Philosophie für die unzerstörbare, ewige Essenz des Selbst, Geist oder Seele
Atticus, Titus Pomponius	110-32 v. Chr., reicher römischer Ritter und enger Freund Ciceros
Augustinus von Hippo	(Augustin, Aurelius Augustinus) 354-430, bedeutender Kirchenlehrer und Philosoph
Bhagavadgita	(Bhagavad-Gita) indisches philosophisches Lehrgedicht und als Teil des Nationalepos Mahabharata zwischen dem 5. und 2. Jh. v. Chr. entstanden, von herausragender Wirkung bis heute
Bias von Priene	ca. 590-530 v. Chr., einer der ‚Sieben Weisen‘, berühmt durch seine Reden und Überzeugungskraft
Bion von Borysthenes	ca. 335-245 v. Chr., griechischer Philosoph der kynischen Schule, der einige Jahre als Wanderlehrer auftrat
Boethius	(Anicius Manlius Torquatus Severinus) ca. 480-525 n. Chr., römischer Gelehrter, Politiker und Philosoph
Brahma	einer der hinduistischen Hauptgötter
Brahman	zentraler Begriff der indischen Philosophie für ‚Weltseele‘, kosmische Kraft
Brahmane	Angehöriger der obersten Kaste im indischen Kastensystem, in der Antike Lehrer und Priester der Veden
Buddha	Bezeichnung aus dem Sanskrit für einen Erleuchteten, als der historische Buddha begründete Siddhartha Gautama (ca. 563-483 v. Chr.) den Buddhismus
Chilon von Sparta	6. Jh. v. Chr., Magistrat von Sparta und einer der ‚Sieben Weisen‘
Christina von Schweden	(Kristina von Schweden) 1626-1689, berühmte schwedische Königin
Chrysippos von Soloi	(Chrysipp) ca. 281-208, griechischer Philosoph, Leiter der stoischen Schule
Cicero, Marcus Tullius	108-43 v. Chr., römischer Redner, Politiker, Schriftsteller und Philosoph
Columella	1. Jh., römischer Bürger aus Südspanien, der eines der ersten Bücher über die Landwirtschaft schrieb

# MASS UND MITTE

Daimonion	bezeichnet in der griechischen Antike einen persönlichen Schutzgeist, Sokrates innere, göttliche Stimme, der er folgte, wo die Vernunft schwieg
Dao	(Tao) grundlegender Begriff des Daoismus, wörtlich ‚Weg‘, im übertragenen Sinne auch ‚rechter Weg‘, Prinzip, Natur, kann auch weitere Bedeutungen haben
Daodejing	(Tao Te King, Tao-te ching) grundlegendes Buch zum Daoismus, das dem Laotse zugeschrieben wird und dessen Entstehungszeit zwischen dem 5. und 3. Jh. v. Chr. liegt
Dareios III.	380-330 v. Chr., persischer König, der von Alexander dem Großen geschlagen wurde
Demetrios von Korinth	1. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph, Kyniker
Demetrios von Phaleron	ca. 350-280 v. Chr., griechischer Philosoph und Politiker, Schüler des Aristoteles
Demokrit	ca. 460-370 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, der mit Leukipp als der Begründer der Atomistik gilt und großen Einfluss auf Aristoteles und Epikur hatte
Demonax	2. Jh., griechischer Philosoph der kynischen Schule
Diogenes Laertius	3. Jh. n. Chr. (?), Philosophiehistoriker
Diogenes von Sinope	ca. 400-323 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und mit Antisthenes Begründer der kynischen Schule
Diogenes von Seleukia	ca. 240-150 v. Chr., griechischer Philosoph aus Babylon, Leiter der stoischen Schule
Diokles von Karystos	4. Jh. v. Chr., griechischer Arzt
Dion Chrysostomos	(‚Goldmund‘) ca. 40-120, griechischer Redner und Philosoph, führte ein ärmliches Wanderleben im kynisch-stoischen Geist
Dionysos	griechischer Gott des Weines und der Fruchtbarkeit
Dryden, John	1631-1700, einflussreicher englischer Dichter, Literaturkritiker und Dramatiker
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

# MASS UND MITTE

Echnaton	(Amenophis IV.), 14. Jh. v. Chr., altägyptischer Pharaon, Ehemann der Nofretete, der den Gott Aton in Gestalt der Sonnenscheibe zum Gott erhob
Empedokles	ca. 494-434 v. Chr., griechischer Philosoph aus Akragas in Sizilien, bedeutender Vorsokratiker
Epameinondas	(Epaminondas) ca. 418-362 v. Chr., bedeutender griechischer Staatsmann und Feldherr aus Theben in Böotien
Epicharmos	(Epicharm) ca. 540-460 v. Chr., griechischer Komödiendichter und Verfasser berühmter Sinnsprüche
Epiktet	ca. 50-125, bedeutender Vertreter der späten Stoa, kam als Sklave aus Kleinasien nach Rom, hatte großen Einfluss u.a. auf Mark Aurel und christliche Autoren
Epikur	341-270 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Begründer der epikureischen Schule mit weitreichender Bedeutung für die Ethik bis auf den heutigen Tag
Epikureer	Anhänger der epikureischen Richtung der Philosophie, im allgemeinen Sprachgebrauch auch Verfolger sinnlicher Genüsse, Schlemmer
Erasistratos	3. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Anatom von der Insel Keos
Eudämonie	(Eudaimonia) Glückseligkeit, umfassende Erfüllung aller menschlichen Wünsche
Euripides	ca. 485-406 v. Chr., neben Aischylos und Sophokles der bedeutendste griechische Tragödiendichter, von seinen rd. 90 Stücken sind 18 ganz erhalten
Eurystheus	mythischer griechischer König von Mykene und Tiryns, der dem Herakles zwölf schier unlösbare Aufgaben stellte, die dieser jedoch erfüllte
Favorinus	1./2. Jh. n. Chr., skeptischer Philosoph aus Arles
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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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

# MASS UND MITTE

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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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
Philon von Alexandria	ca. 15 v. Chr. - 40 n. Chr., jüdischer Philosoph und Theologe
Pindar	(Pindaros) ca. 522-445 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Böotien
Pittakos von Mytilene	ca. 650-570 v. Chr., einer der „Sieben Weisen“
Platon	427-348/347 v. Chr., neben Aristoteles der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler des Sokrates
Plotin	(Plotinos) ca. 205-270, griechischer Philosoph und als Hauptvertreter des Neuplatonismus von weitreichender Wirkung

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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
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

# MASS UND MITTE

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.
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

# MASS UND MITTE

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
Yoga-Sutra	kurze, einprägsame Lehrtexte zur Philosophie und Praxis des Yoga von Patañjali (ca. 2. Jh. v. Chr.)
Zenon von Kition	ca. 334-263 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler des Kynikers Krates und Begründer der Schule der Stoiker
Zeus	(Kronion) höchster Gott der Griechen und Vater der Pallas Athene
Zhuangzi	(Chuang-tzu, Dschuang Dsi) ca. 365-290 v. Chr., Daoist und einer der bedeutendsten chinesischen Philosophen, dessen ‚Wahres Buch vom südlichen Blütenland‘ eines der großen Weisheitsbücher der Antike darstellt

# MASS UND MITTE

Zhu Xi	(Chu Hsi, Dschu Hsi) 1130-1200, einer der bedeutendsten Neokonfuzianer Chinas
Zimmer Heinrich	1890-1943, bedeutender deutscher Indologe, emigrierte 1939 nach England, ein Jahr später in die USA

## Literaturverzeichnis und Siglen

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

# MASS UND MITTE

- 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
- 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.)

# MASS UND MITTE

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 <sup>3</sup> 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
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

# MASS UND MITTE

Lu	Georg Luck, Die Weisheit der Hunde, Stuttgart 1997
Luk	Lukrez, Von der Natur der Dinge, übersetzt von Karl Ludwig von Knebel (1831), Frankfurt am Main 1960, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
Lud	Emil Ludwig, Goethe - Geschichte eines Menschen, Bertelsmann Lesering, Hamburg
Ly	Griechische Lyriker, übertragen von Horst Rüdiger, Europäische Bildungsgemeinschaft Verlags-GmbH, Kornwestheim
M	Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übertragen mit einer Einleitung von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1948, zitiert nach Buch und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
Me	Eduard Meyer, Geschichte des Altertums, unveränderter Nachdruck der zuletzt 1952-58 erschienenen Neuauflage in sechs Bänden, Mundus Verlag 2000, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
Mo	Michel de Montaigne, Essais, ausgewählt und übersetzt von Herbert Lüthy, Zürich 1953, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Kapitel (arab. Ziff.) und Seite
Mong	Mong Dsi (Mong Ko), übersetzt von Richard Wilhelm, Jena 1916, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Abschnitt (Buchstabe) und Kapitel (arab. Ziffer)
Ne	Die Nachsokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, 2 Bde, Jena 1923, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
NG	Wilhelm Nestle, Griechische Geistesgeschichte, Stuttgart 1944
NW	Wilhelm Nestle, Griechische Lebensweisheit und Lebenskunst, zusammengestellt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Stuttgart 1949
Nie	Friedrich Nietzsche, Werke in drei Bänden, herausgegeben von Karl Schlechta, München 1973, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), dazu nach Schrift und ggf. Nr. des Aphorismus
NS	Die Sokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, Jena 1922
NV	Die Vorsokratiker, ausgewählt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Düsseldorf-Köln 1978
Ov	Publius Ovidius Naso, Metamorphosen, herausgegeben und übersetzt von Erich Rösch, München 1961, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
Pa	Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übertragung von Bettina Bäumer, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern ua 1993, zitiert nach Teil (römische Ziffer) und Sutra (arabische Ziffer); wo nur arab. Ziff. wird Einführung oder Kommentar von Deshpande zitiert
Pl	Platon, Sämtliche Werke, herausgegeben von Erich Loewenthal, drei Bände, Köln 1969, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
PIA	Platon, Sämtliche Dialoge, herausgegeben von Otto Apelt, sieben Bände, Hamburg 1993, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
PluK	Plutarch, Lebensklugheit und Charakter, aus der ‚Moralia‘, ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Rudolf Schottlaender, Leipzig 1979
PluL	Plutarch, Lebensbeschreibungen, Bd. I-VI, München 1984, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
PluH	Plutarch, Von der Heiterkeit der Seele, herausgegeben und übertragen von Wilhelm Ax, mit einer Einführung Max Pohlenz, Zürich 2000
Po	Max Pohlenz, Gestalten aus Hellas, München 1950
R	Erwin Rohde, Psyche - Seelenkult und Unsterblichkeitsglaube der Griechen, ausgewählt und eingeleitet von Hans Eckstein, Stuttgart 1942

# MASS UND MITTE

- 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
- Ur Martin Heidegger, Der Ursprung des Kunstwerks, Stuttgart 1977
- V Vergil, Georgica, herausgegeben und übersetzt von Heinrich Naumann, München 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
- W Richard Wilhelm, Kung=Tse Leben und Werk, Stuttgart 1925
- We Josef M. Werle, Epikur für Zeitgenossen, München 2002
- Wikipedia Wikipedia, Internet-Enzyklopädie mit freien Inhalten, <http://de.wikipedia.org>
- Wu Max Wundt, Geschichte der griechischen Ethik, 2 Bände Leipzig 1911, Neudruck Aalen 1985, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer)
- X Xenophon, Erinnerungen an Sokrates, übersetzt von Rudolf Preiswerk mit einem Nachwort von Walter Burkert, Reclam 1992, zitiert nach Seite sowie Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- Z Zhuangzi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt von Richard Wilhelm, Neuausgabe Kreuzlingen/München 2006; „Ü. Mair“ = Übersetzung Victor H. Mair, Wandering on the Way, Honolulu 1994

# MASS UND MITTE

- 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 <sup>4</sup>1893
- Zi                   Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Frankfurt am Main 1973