

MASS UND MITTE

Worte der Weisheit 2026

Kalenderwoche:

Thema:

2025

1. Tat tvam asi – Das bist Du!
2. Thich Nhat Hanh
3. Tod – Vergänglichkeit
4. Selbstgenügsamkeit
5. Weisheiten aus dem Vorderen Orient
6. Vorstellungen
7. Weisheit
8. Zorn
9. Zhuangzi
10. Wille
11. Buddha
12. Glück
13. Heraklit
14. Kunst
15. Menander
16. Mitmenschlichkeit
17. Natur – naturgemäßes Leben
18. Laotse
19. Liebe
20. Messkunst
21. Pflicht
22. Sammlung
23. Selbsterkenntnis
24. Sokrates
25. Wahrheit
26. Wagenlenker
27. Vernunft
28. Das Unbewusste
29. Bildung
30. Angst
31. Authentizität
32. Begierde
33. Duldsamkeit, Gelassenheit
34. Ehrfurcht
35. Freiheit
36. Epikur
37. Entsagung
38. Mark Aurel
39. Heiterkeit
40. I Ging – Buch der Wandlungen
41. Musik

MASS UND MITTE

42. Mongolische Weisheiten
43. Selbstsein
44. Gewohnheit
45. Gerechtigkeit
46. Schweigen
47. Umgang mit Tod und Sterben
48. Vita activa
49. Vorbild
50. Xunzi
51. Unabhängigkeit
52. Weisheiten aus dem Neuen Testament

2026

01. Weisheiten des Dalai Lama
02. Einsamkeit und Alleinsein
03. Glück
04. Besitz
05. Besonnenheit
06. Einfachheit
07. Harmonie
08. Aussprüche des Konfuzius

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.¹

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

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

² Ebenda, S. 56.

MASS UND MITTE

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.“³

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

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.

³ Ebenda, S. 58.

MASS UND MITTE

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.“⁴

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.⁵

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

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).

⁴ Ebenda, S. 98, 100.

⁵ Ebenda, S. 75.

MASS UND MITTE

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.“⁶

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.“⁷

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

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

⁶ Ebenda, S. 117, 119, 120.

⁷ Ebenda, S. 67.

MASS UND MITTE

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.“⁸

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 ...“⁹

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-Kehens, 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.

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:

⁸ Ebenda, S. 109 und 160.

⁹ S II 107 Von der Gemütsruhe 17

MASS UND MITTE

„Kurze Zeit danach (nachdem er begonnen hatte, philosophisch über das Leben nachzudenken) zog ich als Jüngling in schwarzem 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.“¹⁰

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 ...“¹¹*

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;
nur ich bin müßig wie ein Bettler.
Ich allein bin anders als die Menschen:
doch ich halte es wert,*

¹⁰ B 17

¹¹ Ta 20 Ü. Schwarz

MASS UND MITTE

*Nahrung zu suchen bei der Mutter.*¹²

„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.“*¹³

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)‘!“¹⁴

09.01.2026

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

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

*„Wer in der Einsamkeit gern lebt,
Mit Fasten Leib und Sinn kasteit,*

¹² Ta 20

¹³ C 497 f; statt „weisen Menschen“ steht im Text „einsichtigen Männern“

¹⁴ Aus Wikipedia, Art. In scha' Allah

MASS UND MITTE

*Wer fromme Selbstbetrachtung übt,
Sich von der Leidenschaft befreit;*

*Wer Selbstsucht, Wollust, Dünkel, Zorn,
Und Prahlucht völlig abgestreift,
Gelassen, ohne Habe ist,
Der ist zur Göttlichkeit gereift.“¹⁵*

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.“¹⁶

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:

„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

¹⁵ Bh 18, 52 f

¹⁶ K XIX 17; Text geringfügig geändert.

MASS UND MITTE

leben wollen, wenn er ohne Menschen leben sollte. Nicht sein Nutzen zieht ihn zur Freundschaft hin, sondern ein natürlicher Reiz ...“¹⁷

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.¹⁸

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.“¹⁹

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. 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

¹⁷ S III 27 ep 9

¹⁸ Sch 206; im Text steht „Kein Tor ...“.

¹⁹ C 66

MASS UND MITTE

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 ihm befällt,
In allem frei von Leidenschaft,
Der heißt, o Freund, ein Geistesheld.“²⁰*

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.“²¹*

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

²⁰ Bh 2,55-57

²¹ Fritz Karl August, Weisheiten der Völker, Köln 2003, S. 289

MASS UND MITTE

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.“²²

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.“²³ Und später: „Fluch und Segen (Unglück und Glück) liegen im Charakter, der dem Menschen gegeben ist, Fluch und Segen in der Lebensweise ...“²⁴

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.

18.01.2026

²² BR 260

²³ AEGY 91

²⁴ AEGY 94

MASS UND MITTE

*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.“²⁵*

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 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

²⁵

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

MASS UND MITTE

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.“²⁶

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.“²⁷*

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.“²⁸

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 kontinuierliche Entwicklung der Persönlichkeit hin zu einer weisen Lebensführung war,

²⁶ A X 9 1178b33 ff (Ü. E. Rolfes)

²⁷ Bru 134

²⁸ K VII 11 (Ü. Schwarz); Übersetzung geändert.

MASS UND MITTE

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 Ruhen das Toben der Winde zu hören,
Wenn man im zärtlichen Arm hält die Geliebte dabei!“²⁹*

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.“³⁰*

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.

²⁹ Fritz Karl August, Weisheiten der Völker, Köln 2003, S. 332

³⁰ 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.“³¹

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.³²

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.“³³

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)³⁴.

³¹ KXVII 15

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

³³ AEGY 94

³⁴ 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.“³⁵

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.“³⁶

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*

³⁵ Bo 26

³⁶ 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.“³⁷

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.“³⁸*

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.

³⁷ X 95 f

³⁸ 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 ...“³⁹

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.“⁴⁰

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

³⁹ Pl Gesetze 733E

⁴⁰ 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.“⁴¹

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.“⁴²

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:

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

⁴² 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.“⁴³

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.“⁴⁴

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

⁴³ | Ging, S. 60.

⁴⁴ 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.“⁴⁵

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.“⁴⁶

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

⁴⁵ Z XXIII 1. Text geringfügig geändert.

⁴⁶ 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.“⁴⁷

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.“⁴⁸*

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.“⁴⁹

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

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

⁴⁸ Briefe .“ IV 388; an August von Goethe, 5.7.1830.

⁴⁹ 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!*⁵⁰

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*⁵¹

„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

⁵⁰ Wikipedia, Kleobulos von Lindos

⁵¹ 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.*⁵²

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?“⁵³

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:

⁵² Dhammapada, Nyanatiloka Mahathera, 3. Aufl. Uttenbühl 1995, zitiert nach Vers 6

⁵³ 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.“⁵⁴

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 Kition** heißt, dem Begründer der Stoa.

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

⁵⁴ Sch 98

MASS UND MITTE

Ancus Marcius	7. Jh. v. Chr., der Sage nach der vierte König von Rom
Andromache	griechische mythische Frau des von Achilles vor Troja besiegten Hektor
Anselm von Canterbury	ca. 1033-1109, Theologe und Philosoph aus Aosta, dessen ‚ontologischer Gottesbeweis‘ von großer Wirkung auf die Philosophie der Folgezeit war
Antiphon von Athen	5. Jh. v. Chr., antiker Philosoph und Sophist
Antipatros von Tarsos	ca. 200-129 v. Chr., griechischer Philosoph und Oberhaupt der stoischen Schule in Athen
Antisthenes	ca. 445-365 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, Schüler des Sokrates und mit Diogenes von Sinope Begründer der kynischen Schule
Apollonios von Tyana	ca. 40-120, umherziehender Philosoph und Wundertäter, von Pythagoras beeinflusst
Arai Hakuseki	1657-1725, japanischer, neokonfuzianischer Gelehrter, Ökonom und Historiker
Aravinda	mythischer indischer König
Archilochos	ca. 680-645 v. Chr., einer der ersten griechischen Lyriker, sein Einfluss auf die spätere Lyrik wird mit dem Homers verglichen
Archimedes	ca. 287-212 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Mathematiker und Physiker der Antike
Archytas von Tarent	5./4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph aus Süditalien und Anhänger des Pythagoras, Freund Platons
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 Kiton
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

MASS UND MITTE

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

MASS UND MITTE

Columella	1. Jh., römischer Bürger aus Südspanien, der eines der ersten Bücher über die Landwirtschaft schrieb
Daimonion	bezeichnet in der griechischen Antike einen persönlichen Schutzgeist, Sokrates innere, göttliche Stimme, der er folgte, wo die Vernunft schwieg
Dao	(Tao) grundlegender Begriff des Daoismus, wörtlich ‚Weg‘, im übertragenen Sinne auch ‚rechter Weg‘, Prinzip, Natur, kann auch weitere Bedeutungen haben
Daodejing	(Tao Te King, Tao-te ching) grundlegendes Buch zum Daoismus, das dem Laotse zugeschrieben wird und dessen Entstehungszeit zwischen dem 5. und 3. Jh. v. Chr. liegt
Dareios III.	380-330 v. Chr., persischer König, der von Alexander dem Großen geschlagen wurde
Demetrios von Korinth	1. Jh. n. Chr., griechischer Philosoph, Kyniker
Demetrios von Phaleron	ca. 350-280 v. Chr., griechischer Philosoph und Politiker, Schüler des Aristoteles
Demokrit	ca. 460-370 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph, der mit Leukipp als der Begründer der Atomistik gilt und großen Einfluss auf Aristoteles und Epikur hatte
Demonax	2. Jh., griechischer Philosoph der kynischen Schule
Diogenes Laertius	3. Jh. n. Chr. (?), Philosophiehistoriker
Diogenes von Sinope	ca. 400-323 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und mit Antisthenes Begründer der kynischen Schule
Diogenes von Seleukia	ca. 240-150 v. Chr., griechischer Philosoph aus Babylon, Leiter der stoischen Schule
Diokles von Karystos	4. Jh. v. Chr., griechischer Arzt
Dion Chrysostomos	(‚Goldmund‘) ca. 40-120, griechischer Redner und Philosoph, führte ein ärmliches Wanderleben im kynisch-stoischen Geist
Dionysos	griechischer Gott des Weines und der Fruchtbarkeit
Dryden, John	1631-1700, einflussreicher englischer Dichter, Literaturkritiker und Dramatiker
Dschalal ad-Din Muhammad Rumi	(Rumi) 1207-1273, einer der bedeutendsten persischen Dichter und Sufis

MASS UND MITTE

Durant, William James	(Will Durant) 1885-1981, US-amerikanischer Kulturphilosoph, der gemeinsam mit seiner Frau Ariel in jahrzehntelanger Arbeit eine vielbändige Kulturgeschichte der Menschheit schrieb
Echnaton	(Amenophis IV.), 14. Jh. v. Chr., altägyptischer 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.

MASS UND MITTE

Gandhi, Mohandas Karamchand	(Mahatma Gandhi) 1869-1948, politischer und geistiger Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung
Giuliano I. de Medici	1453-1478, Bruder von Lorenzo de Medici
Goethe, Johann Wolfgang	1749-1832, größter deutscher Dichter und Schriftsteller
Gomperz, Theodor	1832-1912, österreichischer Altphilologe und Philosoph
Gorgias	ca. 480-380 v. Chr., neben Protagoras einer der Hauptvertreter der Sophisten
Gracián, Baltasar	1601-1658, spanischer Jesuit und Schriftsteller, dessen Aphorismensammlung ‚Handorakel und Kunst der Weltklugheit‘ Schopenhauer ins Deutsche übersetzt hat
Gryphius, Andreas	1616-1664, deutscher Dichter und Dramatiker des Barock
Guan Yin Hi	(Yin Hi?), taoistischer Weiser des chinesischen Altertums
Guru	ursprünglich religiöser Titel für einen spirituellen Lehrer in Indien, heute Bezeichnung für einen religiösen oder philosophischen Lehrer
Hades	(Aides) in der griechischen Mythologie Ort der Toten, „Unterwelt“
Han Fei	(Han Fe Dse, Han Feizi) ca. 280- 233 v. Chr., bedeutender chinesischer Philosoph
Hedoniker	(Hedonist) Anhänger des Hedonismus, einer philosophische Richtung, als deren Begründer Aristippos gilt und die die Lust als höchstes Gut und Bedingung für Glückseligkeit ansieht
Hegel, Georg Willhelm Friedrich	1770-1831, einer der bedeutendsten deutschen Philosophen und Vertreter des Deutschen Idealismus
Heidegger, Martin	1889-1976, einer der einflussreichsten Philosophen des 20. Jh.
Hekaton von Rhodos	ca. 160-90 v. Chr., Stoiker und Schüler des Panaitios
Hektor	griechischer mythischer Held und Heerführer der Trojaner in der Ilias des Homer
Hellenismus	geschichtliche Epoche vom Regierungsantritt Alexanders des Großen im Jahr 336 v. Chr. bis zur Eroberung Ägyptens durch das Römische Reich 30 v. Chr.
Herakles	(Herkules) wegen seiner Körperkräfte verehrter mythischer Nationalheld der Griechen

MASS UND MITTE

Hesiod	um 700 v. Chr., griechischer Dichter, dessen Werke neben Homer eine Hauptquelle für die griechische Mythologie darstellen, einer der ersten Verfasser eines Lehrgedichts
Heraklit von Ephesos	(Herakleitos) ca. 550-480 v. Chr., einer der bedeutendsten Vorsokratiker, der bis heute weitreichenden Einfluss ausübte, wegen der aphoristischen Verkürzung seiner Aussagen auch der ‚Dunkle‘ genannt
Herodot	ca. 490-424 v. Chr., griechischer Historiker und Völkerkundler, ‚Vater der Geschichtsschreibung‘ (Cicero)
Hipparchia	geb. um 340 v. Chr., Schwester des griechischen Philosophen Metrokles und Frau des Krates
Hippokrates von Kos	ca. 460-370 v. Chr., bedeutendster Arzt der abendländischen Antike, gilt als Begründer der Medizin als Wissenschaft
Homer	etwa 8. Jh. v. Chr., wohl aus Kleinasien stammender griechischer Dichter, Schöpfer der ‚Ilias‘ und der ‚Odyssee‘, die als der Beginn der europäischen Kultur- und Geistesgeschichte angesehen werden können
Horaz	(Quintus Horatius Flaccus) 65-8 v. Chr., einer der bedeutendsten römischen Dichter
Huai-Nan Dse	(Huainanzi, Huai-Nan Tzu), 180-122 v. Chr., chinesischer Gelehrter
Hue Schih	(Hui Shih, Hui Tzu), 4. Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Iamblichos von Chalkis	ca. 245-325, griechischer Philosoph der neuplatonischen Richtung
Tokugawa Ieyasu	1543-1616, japanischer Herrscher, gilt als einer der drei großen Einiger Japans
Idomeneus von Lampsakos	ca. 325-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Schüler Epikurs
Isokrates	436-338 v. Chr., berühmter griechischer Redner und Rhetoriklehrer
Ithaka	Insel an der Westküste Griechenlands und Heimat des Odysseus
Juvenal, Decimus Iunius	ca. 58-138, römischer Satirendichter
Kaibara Ekiken	(Ekken) 1630-1714, japanischer Philosoph der konfuzianischen Richtung

MASS UND MITTE

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

MASS UND MITTE

Landino, Christoforo	ca. 1424-1498, italienischer Humanist und Dichter, bedeutender Lehrer
Laotse	(Laozi, Lao-tzu) 6. Jh. v. Chr., legendärer chinesischer Philosoph, dem das Buch Daodejing (Tao Te King) zugeschrieben wird und der als Begründer des Daoismus gilt
Lebensphilosophie	eine im 19. Jh. entstandene philosophische Richtung, die sich als Gegenentwurf zu einem rein naturwissenschaftlichen, einseitig rationalem Denken verstand und Kategorien wie Erlebnis, Verstehen, Kreativität, Geschichtlichkeit ins Zentrum des Denkens rückte
Leukippos	(Leukipp) ca. 5. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph, der mit Demokrit als der Begründer der Atomistik gilt
Liezi	(Liä Dsi, Lieh-tzu) ca. 5. Jh. v. Chr., daoistischer Philosoph, dem das ‚Wahre Buch vom quellenden Urgrund‘ zugeschrieben wird
Lorenzo de Medici	(il Magnifico, der Prächtige) 1449-1492, italienischer Politiker aus Florenz und bedeutender Förderer der Künste
Lukrez	(Titus Lucretius Carus) ca. 97-55 v. Chr., römischer Dichter und Philosoph, der ein berühmtes Lehrgedicht über die Philosophie Epikurs schrieb (De rerum natura)
Lü Buwei	(Lü Bu We, Lü Pu-wei) ca. 300-235 v. Chr., chinesischer Kaufmann, Politiker und Philosoph, dessen bedeutendes Buch ‚Frühling und Herbst des Lü Buwei‘ Gedanken verschiedener philosophischer Richtungen enthält
Lucilius	(Lucilius Iunior) 1. Jh. v. Chr., römischer Ritter, bekannt durch die Briefe Senecas an ihn
Lysipp	(Lysippos) 4. Jh. v. Chr., bedeutender griechischer Bildhauer
Lü-yuan	(Lu Chiu-yuan, Lu Jiuyuan, Lu Xiangshan) 1139-1193, chinesischer neo-konfuzianischer Philosoph
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

MASS UND MITTE

Menoikeus	ca. 4./3. Jh. v. Chr., Schüler und Freund Epikurs, nur als Adressat von Briefen Epikurs bekannt
Mentor	kluger Ratgeber in Homers Odyssee und Freund des Odysseus
Menzius	(Mengzi, Meng-Tse, Mong Dsi, Mong Ko) ca. 370-290 v. Chr., chinesischer Philosoph, einer der bedeutendsten Nachfolger des Konfuzius
Metrodoros von Chios	um 400 v. Chr., griechischer Philosoph, der den Skeptikern zugerechnet wird. Er war Schüler Demokrits, an dessen atomistische Naturerklärung er anknüpfte
Metrodoros von Lampsakos	330-277 v. Chr., griechischer Philosoph, Freund und Schüler Epikurs (es gab auch noch einen ionischen Naturphilosophen gleichen Namens, 5. Jh. v. Chr.)
Monimos von Syrakus	4. Jh. v. Chr., griechischer Kyniker, Schüler von Diogenes und Krates
Montaigne, Michel de	1533-1592, französischer Philosoph, Politiker und Schriftsteller, dessen ‚Essais‘ großen Einfluss auf zahlreiche Philosophen und Schriftsteller hatten
Musonius	(Gaius Musonius Rufus) ca. 30-100, römischer Philosoph der stoischen Richtung
Myson aus Chen	Hauptfigur einer archaischen Fabel über die Weisheit des rechten Augenblicks, wurde später von Platon zu den ‚Sieben Weisen‘ gezählt
Nausiphanes von Teos	ca. 360-300 v. Chr., griechischer Philosoph, Schüler Demokrits und Pyrrhons, Lehrer Epikurs
Nestle, Wilhelm	1865-1959, deutscher Altphilologe und Philosophiehistoriker
Neuplatonismus	spätantike philosophische Schule, die im 3. Jh. entstand, auf den Lehren Platons aufbaut und nachhaltig wirkte
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

MASS UND MITTE

Orphische Mysterien	Mysterienkult der altgriechischen Religion der Orphik, die auf den mythischen Sänger Orpheus zurückgeht und seit dem 7. Jh. von Thrakien aus nach Griechenland kam
Ovid	(Publius Ovidius Naso) 43 v. Chr.-17/18 n. Chr., einer der bedeutendsten Dichter der römischen Antike
Pai Chü-i	(Po Chu-i, Bai Juyi) 772-846, chinesischer Dichter der Tang-Dynastie
Pallas Athene	griechische Göttin der Weisheit, der Künste, des Heimes, Tochter des Zeus und Beschützer großer Helden wie Odysseus und Herakles
Panaitios von Rhodos	ca. 180-110 v. Chr., griechischer Philosoph, der zur Verbreitung des Stoizismus in Rom beitrug
Parmenides von Elea	ca. 540-483 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Vorsokratiker
Patañjali	2. oder 5. Jh. v. Chr., indischer Gelehrter und Verfasser der Yoga-Sutras, der grundlegenden Schrift zur Philosophie und Praxis des Yoga
Periander	7./6. Jh. v. Chr., Tyrann von Korinth und einer der ‚Sieben Weisen‘
Perikles	ca. 490-429 v. Chr., athenischer Politiker und einer der bedeutendsten Staatsmänner der Antike, großer Förderer von Kunst und Kultur
Petrarca	1304-1374, italienischer Dichter und Geschichtsschreiber der Frührenaissance, gilt als Mitbegründer des Humanismus
Phäaken	(Phaiaken) Seefahrervolk der griechischen Mythologie, von der Homer erzählt
Philolaos von Kroton	ca. 5. /4. Jh. v. Chr., griechischer Philosoph der pythagoreischen Richtung
Philon von Alexandria	ca. 15 v. Chr. - 40 n. Chr., jüdischer Philosoph und Theologe
Pindar	(Pindaros) ca. 522-445 v. Chr., bedeutender griechischer Lyriker aus Bötien
Pittakos von Mytilene	ca. 650-570 v. Chr., einer der „Sieben Weisen“
Platon	427-348/347 v. Chr., neben Aristoteles der bedeutendste Philosoph der abendländischen Antike und einer der größten Philosophen überhaupt, Schüler des Sokrates

MASS UND MITTE

Plotin	(Plotinos) ca. 205-270, griechischer Philosoph und als Hauptvertreter des Neuplatonismus von weitreichender Wirkung
Plutarch	ca. 45-125, griechischer Schriftsteller von großer Gelehrtheit, dessen philosophische und historische Schriften von weitreichender Wirkung waren
Poseidippos von Pella	ca. 310-240 v. Chr., griechischer Dichter
Poseidonios	135-51 v. Chr., bedeutender griechischer Philosoph und Stoiker aus Apameia in Syrien, Geschichtsschreiber und Universalgelehrter
Prodikos	ca. 460-400 v. Chr., bedeutender griechischer Sophist und Lehrer des Euripides
Protagoras	ca. 490-411 v. Chr., griechischer Philosoph und einer der bedeutendsten Sophisten
Ptolemaios I. Soter	367-283 v. Chr., General Alexander des Großen, später König von Ägypten
Ptolemaios II. Philadelphos	308-246 v. Chr., Sohn und Nachfolger von Ptolemaios I.
Pyrrhon von Elis	ca. 360-270 v. Chr., griechischer Philosoph und Begründer der skeptischen Richtung der Philosophie
Pythagoras	ca. 570-500 v. Chr., griechischer Philosoph, der in Unteritalien die philosophische Schule und religiös-ethische Gemeinschaft der Pythagoreer begründete, die nachhaltigen Einfluss hatte, u.a. auf Platon und Aristoteles
Rousseau, Jean-Jacques	1712-1778, französischer Schriftsteller, Philosoph und Pädagoge und geistiger Wegbereiter der französischen Revolution
Rumi	(Dschalal ad-Din Muhammad Rumi) 1207-1273 n. Chr., bedeutender persischer Dichter und Mystiker
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

MASS UND MITTE

Seneca, Lucius Annaeus	ca. 4 v. Chr. – 65 n. Chr., einer der bedeutendsten römischen Philosophen und Stoiker, Erzieher Neros, Staatsmann
Sextus Empiricus	2. Jh., Arzt und Philosoph, Skeptiker
Shankara	ca. 788-820, einer der bedeutendsten Philosophen Indiens, religiöser Lehrer und einflussreicher Interpret der Veden
Shenzi	(Schen Dse, Shen Tzu, Shen Dao) ca. 4 Jh. v. Chr., chinesischer Philosoph
Sieben Weisen	von der Nachwelt so bezeichnete Gruppe hochstehender Persönlichkeiten der griechischen Antike, die im 7. und 6. Jh. v. Chr. durch ihre Weisheitssprüche bekannt wurden
Simonides von Keos	ca. 557-468 v. Chr., bedeutender griechischer Dichter und Lyriker
Skeptiker	Anhänger der skeptischen Schule der Philosophie, die in der Antike auf Pyrrhon zurückgeht und den Zweifel zum Prinzip des Denkens erhebt, indem sie jegliche Erkenntnis in Frage stellt
Snell Bruno	1896-1986, bedeutender dt. Altphilologe
Sokrates	ca. 470-399 v. Chr., einer der bedeutendsten griechischen Philosophen, Lehrer des Platon; auf ihn beziehen sich fast alle philosophischen Schulen der griechisch-römischen Antike. Wegen angeblicher Missachtung der Götter und Verführung der Jugend wurde er zum Tode verurteilt und vollzog das Urteil, indem er vorschriftsgemäß Gift trank (Schierlingsbecher)
Solon	ca. 640-560 v. Chr., griechischer Staatsmann und Dichter, einer der ‚Sieben Weisen‘, gab Athen bedeutende Gesetze und Weisheiten
Sophistik	(Sophisten: ‚Weisheitslehrer‘) geistig-erzieherische, philosophische Strömung des 5. und 4. Jh. v. Chr. mit skeptischer und relativistischer Tendenz
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

MASS UND MITTE

,Wahres Buch vom südlichen Blütenland' eines der großen Weisheitsbücher der Antike darstellt

Zhu Xi

(Chu Hsi, Dschu Hsi) 1130-1200, einer der bedeutendsten Neokonfuzianer Chinas

Zimmer Heinrich

1890-1943, bedeutender deutscher Indologe, emigrierte 1939 nach England, ein Jahr später in die USA

Literaturverzeichnis und Siglen

- A Aristoteles, Die Nikomachische Ethik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1972, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); gelegentlich wird die übliche Zitierung nach der Ausgabe von Immanuel Bekker hinzugefügt; ‚Ü. D‘ meint die Übersetzung von Dirlmeier, Aristoteles, Nikomachische Ethik, Berlin 1957
- AE Aristoteles, Einführungsschriften, eingeleitet und übertragen von Olof Gigon, Lizenzausgabe des Deutschen Bücherbundes, Stuttgart
- AEGY Fr. W. Freiherr von Bissing, Ägyptische Lebensweisheit, Zürich 1955
- AL Aristoteles-Lexikon, herausgegeben von Otfried Höffe, Stuttgart 2005
- AM Aristoteles, Metaphysik, übersetzt und herausgegeben von Franz F. Schwarz, Reclam, Stuttgart 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- AN Altchinesische Novellen, übertragen von Franz Kuhn, Leipzig 1979
- AP Aristoteles, Politik, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon, München 1976, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- AR Aristoteles, Rhetorik, übersetzt und herausgegeben von Gernot Krapinger, Reclam, Stuttgart 2005, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); gelegentlich wird die übliche Zitierung nach der Ausgabe von Immanuel Bekker hinzugefügt
- Au Augustinus, Bekenntnisse, übersetzt von Joseph Bernhart, Frankfurt am Main 2004, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Abschnitt (zwei arab. Ziff.)
- B Reden des Buddha, aus dem Páli-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

MASS UND MITTE

Bur	Jacob Burckhardt, Griechische Kulturgeschichte, 4 Bände, München 1977, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
C	Die Vorsokratiker, übersetzt und eingeleitet von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1968
Ca	Carl Gustav Carus, Die Lebenskunst nach den Inschriften des Tempels zu Delphi, Stuttgart 1968
Ci	Marcus Tullius Cicero, De finibus bonorum et malorum - Über das höchste Gut und das größte Übel, übersetzt und herausgegeben von Harald Merklin, Reclam Stuttgart 1996, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
D	Diels, Hermann/Kranz, Walther, Die Fragmente der Vorsokratiker, Berlin ⁶ 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, ³ 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 ² 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

MASS UND MITTE

GoeMA	Johann Wolfgang Goethe, Sämtliche Werke nach Epochen seines Schaffens, Münchner Ausgabe, herausgegeben von Karl Richter, München 2006, zitiert nach Band (arab. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
GrL	Griechischer Lyriker, übersetzt und erläutert von Horst Rüdiger, Gütersloh 1967
GrT	Griechische Tragiker, München 1958, zitiert nach Tragiker, Titel der Tragödie und Vers
H	Herodot, übersetzt von A. Hornefer, Stuttgart 1955
Ha	Pierre Hadot, Philosophie als Lebensform, Frankfurt am Main 2002
He	Hegel, Vorlesungen über die Geschichte der Philosophie I-III, Theorie-Werkausgabe Bd. 18-20, Frankfurt am Main 1971, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziffer)
Hesiod	Sämtliche Werke, übersetzt von Thassilo von Scheffer, Wiesbaden 1947, zitiert nach Werk und Vers
Hi	Hippokrates, Von der heiligen Krankheit und andere ausgewählte Schriften, eingeleitet und übersetzt von Wilhelm Capelle, Zürich 1970
Ho	Quintus Horatius Flaccus, Werke, Leipzig 1984, zitiert nach Seite und in Klammern Werk, ggf. Buch (röm. Ziff.), Abschnitt und Vers (beides arab. Ziff.)
Hö	Klassiker der Philosophie, herausgegeben von Otfried Höffe, München 1994, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
Hom	Homer, Ilias und Odyssee, übersetzt von Johann Heinrich Voss, Wiesbaden, zitiert nach Epos (Il./Od.), Buch und Vers (beides arab. Ziff.)
HomS	Homer, Odyssee, Prosaübersetzung von Wolfgang Schadewaldt, Rowohlt Hamburg 1958
Horn	Christoph Horn, Antike Lebenskunst, München 1998
Hu	Alexander von Humboldt, Südamerikanische Reise, Berlin 1979
IG	I Ging, Text und Materialien, übersetzt von Richard Wilhelm, München ¹⁵ 1988
K VII 1	Konfuzius, Gespräche, herausgegeben und übersetzt von Ralf Moritz, Reclam, Ditzingen 2005, zitiert nach Kap. (röm) und Abschnitt (arab); teilweise wird auf die Übersetzung („Ü.“) von Richard Wilhelm (1910) oder Hans O.H. Stange (1953) oder Ernst Schwarz (1985) zurückgegriffen
K 8,12	Kungfutse, Schulgespräche, übersetzt von Richard Wilhelm, Düsseldorf-Köln 1961, zitiert nach Kapitel und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
KaM	Immanuel Kant, Die Metaphysik der Sitten, Bd. VIII der Theorie-Werkausgabe, Frankfurt am Main 1968
Ke	Graf Hermann Keyserling, Das Reisetagebuch eines Philosophen, 2 Bände, Darmstadt ⁵ 1921, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
KP	Der Kleine Pauly - Lexikon der Antike, herausgegeben von Konrat Ziegler und Walther Sontheimer, München 1979, zitiert nach Artikel, Band (röm. Ziff.) und Spalte (arab. Ziff.)
Kr	Walther Kranz, Die griechische Philosophie, Leipzig ² 1986
Kra	Walther Kranz, Geschichte der griechischen Literatur, Dieterich'sche Verlagsbuchhandlung Leipzig
LaW	Lexikon der alten Welt, 3 Bände, Düsseldorf 2001, zitiert nach Spalte
Li	Liä Dsi, Das wahre Buch vom quellenden Urgrund, übersetzt bei Richard Wilhelm, Düsseldorf 1968, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.); Einleitung (arab. Ziff.)

MASS UND MITTE

Lie	Liederdichtung und Spruchweisheit der alten Hellenen, ausgewählt und übersetzt von Lorenz Straub, Verlag W. Spemann, Berlin und Stuttgart o.J.
LöW	Lexikon der östlichen Weisheitslehren, Bern ua 1986
Lu	Georg Luck, Die Weisheit der Hunde, Stuttgart 1997
Luk	Lukrez, Von der Natur der Dinge, übersetzt von Karl Ludwig von Knebel (1831), Frankfurt am Main 1960, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
Lud	Emil Ludwig, Goethe - Geschichte eines Menschen, Bertelsmann Lesering, Hamburg
Ly	Griechische Lyriker, übertragen von Horst Rüdiger, Europäische Bildungsgemeinschaft Verlags-GmbH, Kornwestheim
M	Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übertragen mit einer Einleitung von Wilhelm Capelle, Stuttgart 1948, zitiert nach Buch und Abschnitt (beides arab. Ziff.)
Me	Eduard Meyer, Geschichte des Altertums, unveränderter Nachdruck der zuletzt 1952-58 erschienenen Neuauflage in sechs Bänden, Mundus Verlag 2000, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
Mo	Michel de Montaigne, Essais, ausgewählt und übersetzt von Herbert Lüthy, Zürich 1953, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Kapitel (arab. Ziff.) und Seite
Mong	Mong Dsi (Mong Ko), übersetzt von Richard Wilhelm, Jena 1916, zitiert nach Band (röm. Ziff.), Abschnitt (Buchstabe) und Kapitel (arab. Ziffer)
Ne	Die Nachsokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, 2 Bde, Jena 1923, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
NG	Wilhelm Nestle, Griechische Geistesgeschichte, Stuttgart ² 1944
NW	Wilhelm Nestle, Griechische Lebensweisheit und Lebenskunst, zusammengestellt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Stuttgart 1949
Nie	Friedrich Nietzsche, Werke in drei Bänden, herausgegeben von Karl Schlechta, München ⁷ 1973, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), dazu nach Schrift und ggf. Nr. des Aphorismus
NS	Die Sokratiker, herausgegeben und eingeleitet von Wilhelm Nestle, Jena 1922
NV	Die Vorsokratiker, ausgewählt und übersetzt von Wilhelm Nestle, Düsseldorf-Köln 1978
Ov	Publius Ovidius Naso, Metamorphosen, herausgegeben und übersetzt von Erich Rösch, München 1961, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
Pa	Patañjali, Die Wurzeln des Yoga, Übertragung von Bettina Bäumer, mit einem Kommentar von P.Y. Deshpande, Bern ua ⁷ 1993, zitiert nach Teil (römische Ziffer) und Sutra (arabische Ziffer); wo nur arab. Ziff. wird Einführung oder Kommentar von Deshpande zitiert
Pl	Platon, Sämtliche Werke, herausgegeben von Erich Loewenthal, drei Bände, Köln ⁶ 1969, zitiert nach Buch und Ziffer der Stephanusausgabe
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.)

MASS UND MITTE

PluH	Plutarch, Von der Heiterkeit der Seele, herausgegeben und übertragen von Wilhelm Ax, mit einer Einführung Max Pohlenz, Zürich 2000
Po	Max Pohlenz, Gestalten aus Hellas, München 1950
R	Erwin Rohde, Psyche - Seelenkult und Unsterblichkeitsglaube der Griechen, ausgewählt und eingeleitet von Hans Eckstein, Stuttgart 1942
S	Seneca, Philosophische Schriften, übersetzt von Otto Apelt, Wiesbaden 2004, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), ggf. Schrift und Abschnitt; Briefe an Lucilius: ep. und Nr.
Sch	Ernst Schwarz, So sprach der Weise, Chinesisches Gedankengut aus drei Jahrtausenden, übersetzt und herausgegeben von Ernst Schwarz, Berlin 1981
Scha	Wolfgang Schadewaldt, Die Anfänge der Philosophie bei den Griechen, Tübinger Vorlesungen, 4 Bände, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer), Frankfurt am Main 1978
Sh	Shankara, Das Kleinod der Unterscheidung, Einführung Swami Prabhavananda und Christopher Isherwood, Nachwort Kurt Friedrichs, Bern ua 1981
Sn	Bruno Snell, Leben und Meinungen der Sieben Weisen, München ³ 1952
SuZ	Heidegger, Sein und Zeit, Tübingen 1927
SW	Will und Ariel Durant, Kulturgeschichte der Menschheit, zitiert nach Band (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.), Südwest Verlag, München 1978
T	Andrei Tarkowski, „Die versiegelte Zeit“, aus dem Russischen von Hans-Joachim Schlegel, Berlin/Frankfurt am Main 1984
Ta	Laotse, Tao te king, übersetzt von Richard Wilhelm, München 1998, zitiert nach Abschnitt; wo aus der Einleitung oder dem Kommentar zitiert wird, nach Seite („S“); „Ü. Mair“ = Tao Te Ching, Übersetzung ins Englische von Victor H. Mair, New York ua 1990; „Ü. Strauß“ = Tao Te King, Victor von Strauß, Zürich 1959
Tac	Tacitus, Agricola, Germania, Dialogus de Oratoribus, übersetzt von Karl Büchner, bearbeitet von Reinhard Häussler, Stuttgart ³ 1985
Th	Theognis, Mimnermos, Phokylides, Frühe griechische Elegien, übersetzt von Dirk Uwe Hansen, Darmstadt 2005, zitiert nach Dichter und Vers
Thu	Thukydides, Der große Krieg, übersetzt von Heinrich Weinstock, Stuttgart 1938
Tr	Anna Trökes, „Das große Yogabuch“, München ⁷ 2007
Up	Upanishaden, herausgegeben und eingeleitet von Peter Michel, Übersetzung Paul Deussen, Neuausgabe Stuttgart ² 2007, zitiert nach Seite, in Klammern Seite der 3. Aufl. Leipzig 1938, ferner nach der jeweiligen Upanishad
Ur	Martin Heidegger, Der Ursprung des Kunstwerks, Stuttgart 1977
V	Vergil, Georgica, herausgegeben und übersetzt von Heinrich Naumann, München 1970, zitiert nach Buch (röm. Ziff.) und Vers (arab. Ziff.)
W	Richard Wilhelm, Kung=Tse Leben und Werk, Stuttgart 1925
We	Josef M. Werle, Epikur für Zeitgenossen, München 2002
Wikipedia	Wikipedia, Internet-Enzyklopädie mit freien Inhalten, http://de.wikipedia.org
Wu	Max Wundt, Geschichte der griechischen Ethik, 2 Bände Leipzig 1911, Neudruck Aalen 1985, zitiert nach Band (röm. Ziffer) und Seite (arab. Ziffer)

MASS UND MITTE

- X Xenophon, Erinnerungen an Sokrates, übersetzt von Rudolf Preiswerk mit einem Nachwort von Walter Burkert, Reclam 1992, zitiert nach Seite sowie Buch (röm. Ziff.) und Kapitel (arab. Ziff.)
- Z Zhuangzi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, übersetzt von Richard Wilhelm, Neuausgabe Kreuzlingen/München 2006; „Ü. Mair“ = Übersetzung Victor H. Mair, Wandering on the Way, Honolulu 1994
- Ze Eduard Zeller, Die Philosophie der Griechen in ihrer geschichtlichen Entwicklung, 3 Teile in 6 Bänden, Nachdruck der 6. Auflage, Leipzig 1919, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1963, zitiert nach Teil (röm. Ziff.) und Seite (arab. Ziff.)
- ZeGr Eduard Zeller, Grundriss der Geschichte der griechischen Philosophie, Leipzig ⁴1893
- Zi Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Frankfurt am Main 1973