

## **Epiktet, Handbüchlein der Ethik**

### **SEI DIR ÜBER DAS WESEN DER DINGE IM KLAREN (3)**

Bei allem, was dir Freude macht, was dir nützlich ist oder was du gern hast, denke daran, dir immer wieder zu sagen, was es eigentlich ist. Fang bei den unbedeutendsten Dingen an. Wenn du zum Beispiel an einem Topf hängst, dann sage dir: «Es ist ein einfacher Topf, an dem ich hänge.» Dann wirst du dich nämlich nicht aufregen, wenn er zerbricht. Wenn du dein Kind oder deine Frau küsst, dann sage dir: «Es ist ein Mensch, den du küsst. » Dann wirst du deine Fassung nicht verlieren, wenn er stirbt.

### **WENN DER STEUERMANN RUFT (7)**

Wenn das Schiff auf einer Seereise vor Anker geht und du aussteigst, um frisches Wasser zu holen, dann kannst du unterwegs eine Muschel oder einen kleinen Tintenfisch auflesen, aber deine Aufmerksamkeit muss auf das Schiff gerichtet bleiben, und du musst es ständig im Auge behalten, der Steuermann könnte ja rufen, und wenn er ruft, dann musst du alles liegen lassen, damit du nicht gefesselt wie die Schafe auf das Schiff geworfen wirst. So ist es auch im Leben: Wenn dir statt einer Muschel oder eines Tintenfisches eine Frau und ein Kind gegeben sind, so wird dies kein Hindernis sein. Wenn der Steuermann ruft, lauf zum Schiff, lass´ alles liegen und dreh dich nicht um. Wenn du aber alt geworden bist, dann entferne dich nur nicht zu weit vom Schiff, damit du nicht zurückbleibst, falls du gerufen wirst.

### **NICHT ZUVIEL VERLANGEN (8)**

Verlange nicht, dass alles, was geschieht, so geschieht, wie du es willst, sondern wünsche dir, dass alles so geschieht, wie es geschieht, und du wirst glücklich sein.

### **KRANKHEIT IST KEIN UNGLÜCK (9)**

Krankheit ist hinderlich für den Körper, nicht aber für die sittliche Entscheidung, falls sie selbst es nicht will. Eine Lähmung behindert ein Bein, nicht aber die sittliche Entscheidung. Sag dir das bei allem, was dir zustößt. Du wirst nämlich finden, dass es für etwas anderes hinderlich ist, nicht aber für dich selbst.

### **MAN KANN NICHTS VERLIEREN (11)**

Sag nie von einer Sache: «Ich habe sie verloren», sondern: «Ich habe sie zurückgegeben.» Dein Kind ist gestorben? Nein, du hast es zurückgegeben. Deine Frau ist gestorben"? Nein, du hast sie zurückgegeben. «Ich habe mein Grundstück verloren.» Gut, auch das hast du zurückgegeben. «Aber es ist doch ein Verbrecher, der es mir gestohlen hat. » Was geht es dich an, durch wen es der, der es dir einst gab, von dir zurückforderte? Solange er es dir überlässt, behandle es als fremdes Eigentum wie die Reisenden ihr Gasthaus.

## ÜBE, WAS IN DEINER MACHT STEHT (14)

Wenn du willst, dass deine Kinder, deine Frau und deine Freunde ewig leben, bist du ein Narr; denn du verlangst, dass das, was nicht in deiner Macht steht, in deiner Macht stehe, und dass das, was dir nicht gehört, dir gehöre. Ebenso töricht bist du, wenn du wünschst, dass dein Diener keinen Fehler mache; denn du willst, dass der Fehler kein Fehler sei, sondern etwas anderes.

Wenn du aber den Willen hast, dein Ziel nicht zu verfehlen, so kann dir dies möglich sein. Übe dich einfach in dem, was dir möglich ist. Jedem anderen überlegen ist derjenige, der die Möglichkeit hat, ihm das zu geben, was er haben will, und ihn von dem zu befreien, was er nicht haben will. Wer aber frei sein will, der darf weder erstreben noch meiden, was in der Macht eines anderen steht. Sonst wird er zwangsläufig zum Sklaven.

## SPIEL DEINE ROLLE GUT (17)

Erinnere dich, dass du ein Schauspieler in einem Drama bist; deine Rolle verdankst du dem Schauspieldirektor. Spiele sie, ob sie nun kurz oder lang ist. Wenn er verlangt, dass du einen Bettler darstellst, so spiele auch diesen angemessen; ein Gleiches gilt für einen Krüppel, einen Herrscher oder einen Durchschnittsmenschen.

Denn das allein ist deine Aufgabe: die dir zugeteilte Rolle gut zu spielen; sie auszuwählen, ist Sache eines anderen.

### **Marcus Aurelius, Wege zu sich selbst**

Ein Fluss des Geschehens, ein reißender Strom ist die Zeit; alles wird, kaum in die Erscheinung getreten, auch wieder mit fortgerissen, und ein anderes wird herbeigetragen, um bald wieder weggeschwemmt zu werden.

Erwache und finde dich selbst wieder! Und wie du beim Wiedererwachen erkennst, dass dich nur Träume beunruhigt haben, so sieh auch wachend die Unannehmlichkeiten des Lebens nur als Träume an.

Was in Zukunft sein wird, lass´ dich nicht anfechten. Wirst du es ja doch, wenn es bestimmt ist, einst erleben, begabt mit derselben Vernunft, die dir jetzt in der Gegenwart Dienste leistet.