

Karl-Wilhelm Weeber
Seneca für jeden Tag

Karl-Wilhelm Weeber

SENECA FÜR JEDEN TAG



Reclam

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK Nr. 14865
2026 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
info@reclam.de

Umschlaggestaltung: Philipp Reclam jun. Verlag GmbH
Umschlagabbildung: Seneca aus einer Statuengruppe von Eduardo Barrón González, 1904. – Wikimedia/Outisnn (CC BY-SA 3.0)
Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck,
Bergerstraße 3–5, 86720 Nördlingen
Printed in Germany 2026

RECLAM, UNIVERSAL-BIBLIOTHEK und
RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK sind eingetragene Marken
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-014865-5
reclam.de



Vorwort

Mit Seneca als Wegbegleiter durch das Jahr – das löst viel Zustimmung, aber wenig Verwunderung aus, wenn es um lebenspraktische Fragen mit philosophischer ›Grundierung‹ geht – um Themen wie Glück und Werte, Schicksalsschläge und Tod, Macht und Moral, individuelle Freiheit und das Miteinander in der Gemeinschaft. Da steht Seneca mit theoretischen Konzepten und alltagstauglichen Ratschlägen, mit Mahnungen und Anregungen bereit, mit sprachlich niveauvoll verpackten und häufig sentenziös formulierten Tipps. Und natürlich haben auch wir in diese Schatztruhe gegriffen und einiges daraus auf die 365 Tage des Jahres – genauer gesagt: sogar 366 – verteilt.

Aber wie sieht es bei aktuellen Anknüpfungspunkten aus, wie sie sich in modernen Gedenk- oder Aktionstagen verdichten? Zum ›Tag der Freundschaft‹ am 30. Juli darf man von ihm etwas erwarten, ebenso – und erst recht – zum ›Tag der Einfachheit‹ am 12. Juli. Den hätte er als ›Apostel‹ einer genügsamen, frugalen Lebensweise geradezu selbst aus der Taufe heben können. Aber zum ›Tag der Kinderrechte‹ am 20. November – kann Seneca da ein pädagogisches Konzept beisteuern? Oder zum ›Weltvegetariertag‹ am 1. Oktober? Zum ›Self-Care Day‹ am 24. Juli? Zum UNESCO-Aktionstag für ›Frauen und Mädchen in der Wissenschaft‹ am 11. Februar? Oder gar zum konsumkritischen ›Kauf-nix-Tag‹ Ende November? Und, kurios genug, zum ›Weltrinkgeldtag‹ am 21. Mai? Schauen Sie mal nach – hier und da auch im unmittelbaren Umfeld des jeweiligen Tages. Sie werden erstaunt sein.

Was Solidarität, Gerechtigkeit, Toleranz, Humanität und ähnliche positive Grundwerte angeht, ist Seneca überraschend nah an heutigen Positionen – auch wenn er sich nicht grundsätzlich von der antiken Institution der Sklaverei distanziert,

sondern Sklaven ›nur‹ den Aufstieg in eine *innere* Freiheit in Aussicht stellt. In anderen Fragen dagegen steht er quer zum heutigen Zeitgeist, formuliert Unbequemes, von manchen auch als anstößig Empfundenes. Man muss ihm da nicht folgen, aber ihn anzuhören und sich mit seinen Thesen auseinanderzusetzen – das lohnt sich immer. Zum Beispiel beim gegenwärtig stark favorisierten Longevity-Trend: Für Seneca ist nicht die Länge des menschlichen Lebens entscheidend, sondern seine Qualität. Oder auch bei einer so heiklen Frage wie dem Suizid: Seneca ist ein unbedingter Anhänger dieser ›Freiheit‹ – das ist ein zentraler Punkt, in dem er sich vom Christentum unterscheidet. Mit dessen Ethik stimmt er sonst stark überein.

In einem weiteren Punkt liegt er mit einem weit verbreiteten modernen Lebensgefühl über Kreuz: Eine hedonistische Einstellung, die den Genuss über alles stellt, die Äußeres betont oder gar aufreizend zur Schau stellt, die auf Glamour, Oberflächlichkeit und Massengeschmack setzt, findet in ihm einen scharfen Kritiker. Er schreibt den Luxusjüngern unter seinen römischen Standesgenossen manches ins Stammbuch, das auch zweitausend Jahre später zumindest ernst genommen werden kann. Ja, das kommt mitunter nörgelig und missmutig, spielverderberisch und auch überheblich daher, aber hinter dem rauen Ton verbirgt sich intellektuelle und moralische Substanz.

Den erhobenen Zeigefinger mögen wir nicht mehr so sehr. Er ist als pädagogisches Mittel out; wir wollen nicht belehrt, sondern überzeugt, am besten nur ›angestupst‹ werden. Senecas Pädagogik ist eine andere. Er setzt auf *praecepta*, »Vorschriften«, und scheut dabei vor kernigen Imperativen nicht zurück. Das war in seiner Zeit so üblich. Wer diese Vermittlungsmethode für gänzlich aus der Zeit gefallen hält, sollte aber zumindest anerkennen, dass Seneca seine Schüler ernst nimmt. Er

geht auf ihre – und das heißt: auf unsere – Fragen ans Leben ein – und er gibt zu, dass auch er selbst vom Status des Weisen noch ein gutes Stück entfernt ist.

Ein Lehrer, der selbst noch nicht ausgelernet hat. Und ein Lehrer, der um die Schwächen seiner Schüler weiß und sie dort, wie es in der modernen Pädagogik heißt, abholt. Das gelingt ihm, weil er kein stoischer Hardliner, kein verboghrter Rigorist ist, kein trockener Stubengelehrter, sondern einer, der regelmäßig auch andere philosophische Schulen »anzapft«. Mögen ihn Linientreue und Philosophie-Historiker deshalb mit hochgezogenen Augenbrauen als Eklektizisten schmähen, so ist doch eben das bis heute genau der »Draht« zu seinen Kunden: das, was seinen Erfolg ausmacht.

Und natürlich sein großes Thema »Glück«. Das variiert er in vielfacher Weise, wobei die Grundaussage stets gleich bleibt: Wahres Glück findet der Mensch nur in sich selbst, nur in seiner Einstellung der Unabhängigkeit von allem Äußerem. Reichtum, Macht, gesellschaftliche Anerkennung, beruflicher Erfolg – für Seneca verbindet sich damit nicht die Vorstellung von Glück, weil das Schicksal alle diese »Glücksgüter« schnell wieder einkassieren und so den jähen Sturz ins tiefste Unglück auslösen kann. Sie werden an manchen Tagen die Gelegenheit haben, sich darüber mit Ihrem philosophischen Jahresbegleiter auszutauschen. Weil er dieses Zentralthema immer wieder aufgreift, haben auch wir es in unterschiedliche Zusammenhänge eingebunden.

Das gleiche gilt für das Thema »Tod«. Man mag kritisieren, dass es ein bisschen zu viel Raum bekommen habe. Aber das ist sozusagen echter Seneca. Seine Beschäftigung mit dem Tod hat etwas Obsessives; es durchzieht leitmotivisch fast alle seine Schriften. Und auch wenn Seneca selbst immer wieder betont, dass man keine Angst vor dem Nicht-Sein haben müsse – ich glaube, er hatte große Angst davor. So wie viele heutige Zeit-

genossen auch: Grund genug, dieses wahrhaft existentielle Thema in verschiedenen Facetten über das Seneca-Jahr hinweg zu verteilen.

Seneca war nicht gerade ein klassischer Vorkämpfer für die Me-Time-Bewegung, aber doch jemand, der mit zunehmendem Alter sich selbst und seine Schüler dazu drängte, sich aus der Politik und Staatsverwaltung in ein stärker selbstbestimmtes *otium* zurückzuziehen. Seinem Briefpartner Lucilius gegenüber gibt er geradezu den energischen Ausstiegs-Coach. Mit manchen modernen Work-Life-Balance-Konzepten hätte er aber wohl wenig anfangen können; allzu sehr sollte das *otium*, die neu gewonnene Muße, von philosophischen Studien bestimmt sein, weniger von dem, was heute als Freizeitvergnügen gilt.

Das ›Recht‹ auf den eigenen Rückzug hatte er sich redlich verdient. Fünf Jahre lang, von 54 bis 59 n. Chr., leitete der im spanischen Corduba geborene Lucius Annaeus Seneca zusammen mit dem Stadtpräfekten Burrus die Geschicke des Römischen Reiches – als ›Berater‹ des noch jugendlichen neuen Kaisers Nero. In seiner Lebensführung, aber auch in seinen Schriften versuchte er, sein schwieriges ›Mündel‹ Nero auf den rechten Weg zu bringen. Mit *De clementia*, »Über die Milde«, verfasste er für den jungen Herrscher einen Fürstenspiegel, der ihm ein menschenfreundliches Regiment nahelegte. Ganz so erfolgreich war Seneca damit nicht. Im Jahr 62 zog er sich aus der Politik zurück, drei Jahre später wurde er – als angeblicher Mitverschwörer – von Nero in den Suizid getrieben.

Seneca gehörte dem Ritterstand und damit der Elite an. Er war einer der reichsten Männer seiner Zeit und verkehrte in den höchsten Kreisen – er sah und wusste, wie seine Standesgenossen ›tickten‹. Und wie viele von ihnen einem Luxusleben frönten, das nicht nur ihm als unnatürliche Dekadenz erschien. Gegen die unterschiedlichen Ausprägungen der *luxuria* zog er

in seinen moralischen Schriften kompromisslos zu Felde. Ob das Mahnungen mit Aktualitätswert sind, darüber kann man mit Fug streiten. Nicht aber darüber, dass sie uns äußerst wertvolle Einblicke in die Kulturgeschichte der Römer ermöglichen. Wir nutzen die Gelegenheit, Sie von Zeit zu Zeit auch mit kulturgeschichtlichen Tages-Dosen aus Senecas Schriftstellerei vertraut zu machen. Und hoffentlich zu erfreuen – ob es um Sport oder saubere Kleidung, eisgekühlten Wein und lange Beratungsgespräche beim Friseur, Sprachverfall und Reisen oder römischen Smog und öffentliche ›Spiele‹ geht.

Mögen Sie an einem ›philosophischen Jahr‹ mit Seneca Gefallen finden, möge er Ihnen als Lebenshelfer Orientierung geben und zur Seite stehen oder Sie mit provokanten Thesen zum Nachdenken und hier und da auch auf die Palme bringen! ›Spaß‹ beim Durchblättern dieses ›Kalenders‹ hätte Seneca Ihnen nicht gewünscht; der Begriff wäre ihm, obwohl aufs Lateinische zurückgehend, zu unseriös vorgekommen. Für die ›richtigen‹ Philosophen suspekte Häppchen-Lektüre, auf die sich die jeweilige kalendarische Tages-Dosis Seneca beschränken muss, hätte er sich aber nicht entschuldigt. Dazu war er zu sehr Vermittlungs-Profi, der gern auch mit philosophischen Aphorismen, Zuspitzungen und essayistischer Brillanz glänzte. Und der eine Mission hatte: *posteriorum negotium ago*, sagt er (ep. 8,2). »Ich betreibe die Sache der Nachwelt.« Hoffen wir, dass ihm das in Ihren Augen, verehrte Leserinnen und Leser, gelungen ist!

Die Abkürzungen der Werke Senecas finden Sie auf Seite 377 aufgelöst.



Neujahrssprung in die Jungfräuliche Wasserleitung

In manchen Kreisen gilt ›Warmduscher‹ (wie ›Schattenparker‹) als Schimpfwort. Die Römer hätten das kaum nachvollziehen können, genossen doch fast alle die warmen Becken in den Thermen und die natürlichen Thermalquellen. Aber es gab auch ›Kaltbader‹, die zumindest das Neue Jahr mit einem beherzten Sprung in das notorisch kalte Wasser der Aqua Virgo – der »Jungfräulichen Wasserleitung« – in Rom begrüßten. In jungen Jahren gehörte auch Seneca dazu.

Ille tantus psychrolutes, qui Kalendis Ianuariis euripum salutabam, qui anno novo quemadmodum legere, scribere, dicere aliquid, sic auspicabar in Virginem desilire, primum ad Tiberim transtuli castra, deinde ad hoc solium, quod, cum fortissimus sum et omnia bona fide fiunt, sol temperat; non multum mihi ad balneum superest. ep. 83,5

Einst war ich ein begeisterter Kaltbader: Ich begrüßte am 1. Januar den Kanal [der Aqua Virgo] und begann das Neue Jahr nicht nur damit, etwas zu lesen, zu schreiben und rhetorisch auszuformulieren, sondern auch damit, in die Aqua Virgo zu springen. Dann habe ich mein Lager zunächst an den Tiber verlegt und später dann zu diesem Becken hier, das, wenn ich ganz tapfer bin und alles wie erhofft vonstattengeht, die Sonne aufwärmt. Zum Warmbad fehlt mir nicht mehr viel.

Wie viel ist genug? –

Zu den Wirtschaftsaussichten in diesem Jahr

Was will ich in diesem neuen Jahr finanziell erreichen? Wünsche ich mir ein deutliches Wirtschaftswachstum, das auch meinen eigenen Finanzen förderlich ist? Und damit meinem Glücksempfinden? Seneca warnt vor solchen Zukunftsrechnungen, die auf ein Immer-Mehr setzen. Und das in erstaunlichem Einklang mit dem sog. Easterlin-Paradox. Der amerikanische Ökonom Richard Easterlin (1926–2024) jedenfalls glaubte herausgefunden zu haben, dass das persönliche Wohl- und Glücksempfinden nicht in Korrelation mit dem steigenden Brutto sozialprodukt stehe.

Illa vero non est paupertas, si laeta est: non qui parum habet, sed qui plus cupit, pauper est. Quid enim refert, quantum illi in arca, quantum in horreis iaceat, quantum pascat aut feneret, si alieno imminet, si non adquisita, sed acquirenda computat? Quis sit divitiarum modus, quaeris? Primus habere, quod necesse est, proximus, quod sat est. ep. 2,6

Das aber ist nicht geringer Besitz, wenn er sich mit Fröhlichkeit verbindet: Nicht wer zu wenig hat, sondern wer mehr will, hat geringen Besitz. Denn welche Rolle spielt es, wie viel er in der Geldtruhe liegen hat, wie viel in seinen Speichern liegt, wie viel Vieh er weidet oder wie viel Zinsen er einnimmt, wenn er auf fremdes Eigentum aus ist, wenn er nicht das zählt, was er erworben hat, sondern das, was er noch erwerben will? Was das Maß des Reichtums ist, fragst du? Zunächst einmal: so viel zu haben, wie man braucht, und dann so viel, wie genug ist.

Gute Wünsche? Nein, danke!

Neujahr ist gerade vorbei; man hat zahlreiche gute Wünsche erhalten und ausgesprochen – vor allem hinsichtlich der Gesundheit. Beeindrucken lassen sollte man sich davon nicht, rät Seneca; wahre Gesundheit im stoischen Sinn braucht keine Wünsche von außen. Jeder hat es selbst in der Hand, gesund zu sein – im stoischen Sinn wohlgermerkt.

Dicam, quomodo intellegas sanum: si se ipse contentus est, si confidit sibi, si scit omnia vota mortalium, omnia beneficia, quae dantur petunturque, nullum in beata vita habere momentum. Nam cui aliquid accedere potest, id imperfectum est, cui aliquid abscedere potest, id imperpetuum est. Cuius perpetua futura laetitia est, is suo gaudeat. Omnia autem, quibus vulgus inhiat, ultro citroque fluunt; nihil dat fortuna mancipio. ep. 72,7

Ich will dir sagen, wie du einen gesunden Menschen erkennen kannst: Wenn er mit sich selbst zufrieden ist, wenn er Selbstvertrauen hat, wenn er weiß, dass alle Wünsche der Menschen, alle Wohltaten, die erwiesen und erbeten werden, für ein glückliches Leben ohne Bedeutung sind. Denn etwas, zu dem etwas hinzutreten kann, ist unvollständig, und etwas, von dem etwas weggehen kann, das ist unbeständig. Der, dessen Freude dauerhaft sein wird, freut sich an etwas, das ihm tatsächlich gehört. Alles aber, nach dem die Masse giert, ist im Fluss, mal hierhin und mal dorthin. Das Schicksal gibt nichts zum [dauerhaften] Eigentum.