

## Epiktet · Handbüchlein der Moral



Epiktet  
Handbüchlein der Moral

Aus dem Griechischen übersetzt  
von Kurt Steinmann

Reclam

Griechischer Originaltitel:

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ



2008, 2019 Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG,  
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

Umschlaggestaltung: zero-media.net

Druck und buchbinderische Verarbeitung: CPI books GmbH,  
Birkstraße 10, 25917 Leck

Printed in Germany 2019

RECLAM ist eine eingetragene Marke  
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-010955-7

[www.reclam.de](http://www.reclam.de)

# Handbüchlein der Moral



*Worüber wir gebieten und worüber  
wir nicht gebieten*

Über das eine gebieten wir, über das andere nicht. Wir gebieten über unser Begreifen, unsern Antrieb zum Handeln, unser Begehren und Meiden,<sup>1</sup> und, mit einem Wort, über alles, was von uns ausgeht; nicht gebieten wir über unsern Körper, unsern Besitz, unser Ansehen, unsere Machtstellung, und, mit einem Wort, über alles, was nicht von uns ausgeht.

Worüber wir gebieten, ist von Natur aus frei, kann nicht gehindert oder gehemmt werden; worüber wir aber nicht gebieten, ist kraftlos, abhängig, kann gehindert werden und steht unter fremdem Einfluß. Denk also daran:<sup>2</sup> Wenn du das von Natur aus Abhängige für frei hältst und das Fremde für dein eigen, so wird man deine Pläne durchkreuzen und du wirst klagen, die Fassung verlieren und mit Gott und der Welt hadern; hältst du aber nur das für dein Eigentum, was wirklich dir gehört, das Fremde hingegen, wie es tatsächlich ist, für fremd, dann wird niemand je dich nötigen, niemand dich hindern, du wirst niemanden schelten, niemandem die

Schuld geben, nie etwas wider Willen tun, du wirst keinen Feind haben, niemand wird dir schaden, denn du kannst überhaupt keinen Schaden erleiden.

Wenn du nun nach so hohen Zielen strebst, denke daran, daß du nicht mit nur mäßigem Bemühen nach ihnen greifen darfst, nein, du mußt auf manches ganz verzichten, manches vorläufig aufschieben.

Wenn du aber außerdem auch auf Macht und Reichtum aus bist, so wirst du vielleicht auch hierin scheitern, weil du zugleich nach jenem strebst; auf alle Fälle wirst du das verfehlen, woraus allein Freiheit und Glück hervorgehen. Bemühe dich daher, jedem ärgerlichen Eindruck sofort entgegenzuhalten: »Du bist nur ein Eindruck, und ganz und gar nicht das, was du zu sein scheinst.« Dann prüfe und begutachte den Eindruck nach den Regeln, die du kennst, vor allem nach der ersten Regel, ob der Eindruck zu tun hat mit den Dingen, über die wir gebieten oder nicht gebieten, und wenn er mit etwas zu tun hat, über das wir nicht gebieten, dann habe die Antwort zur Hand:<sup>3</sup> »Es geht mich nichts an.«



*Begehren und Meiden*

Bedenke: Begehren verheißt die Erreichung des Begehrten, Meiden verheißt, nicht dem anheimzufallen, was gemieden wird, und wer mit seinem Begehren scheitert, ist unglücklich, und wer dem anheimfällt, was er meiden möchte, ist auch unglücklich. Wenn du also von den Dingen, die du meisterst, nur das meidest, was gegen die Natur ist,<sup>4</sup> so wirst du dem gewiß nicht anheimfallen, was du meidest. Wenn du aber Krankheit, Tod oder Armut zu entgehen suchst, wirst du unglücklich sein. Zieh also deine Abneigung von allen Dingen zurück, die wir nicht meistern, und übertrage sie auf das, was gegen die Natur ist unter den Dingen, die wir meistern. Das Begehren aber gib vorläufig ganz auf. Denn wenn du etwas begehrt von dem, was wir nicht meistern, so wirst du notgedrungen unglücklich, und von den Dingen, die wir meistern, und die du begehren solltest, hast du noch keinen rechten Begriff. Beschränke dich auf das Wollen und Nichtwollen, doch nicht verbissen, sondern mit Vorbehalt und Gleichmut.

*Bedenke das eigentliche Wesen der Dinge*

Bei allem, was deine Seele verlockt oder dir einen Nutzen gewährt oder was du lieb hast, denke daran, dir immer wieder zu sagen, was es eigentlich ist. Fang dabei mit den unscheinbarsten Dingen an. Wenn du einen Krug liebst, so sage dir: »Es ist ein Krug, den ich liebe.« Dann wirst du nämlich nicht deine Fassung verlieren, wenn er zerbricht. Wenn du dein Kind oder deine Frau küßt, so sage dir: »Es ist ein Mensch, den du küßt.« Dann wirst du nämlich nicht die Fassung verlieren,<sup>5</sup> wenn er stirbt.

*Ärger meiden, Haltung bewahren*

Wenn du irgend etwas unternehmen willst, so mach dir klar, welcher Art das Unternehmen ist. Wenn du zum Beispiel zum Baden gehst, so stell dir vor, wie es in einer Badeanstalt zugeht, wie sie mit Wasser spritzen, einander anrempeln, beschimpfen und bestehlen. Und so wirst du dich

mit größerer Sicherheit an dein Unternehmen machen, wenn du dir von vornherein sagst: »Ich will baden und zugleich meine sittlichen Grundsätze in Übereinstimmung mit der Natur bewahren.« Und so bei allem Tun. Denn wenn irgend etwas dein Baden beeinträchtigt, wirst du alsdann den Satz zur Hand haben: »Ich wollte ja nicht nur baden, sondern auch meine sittlichen Grundsätze in Übereinstimmung mit der Natur bewahren; ich werde sie aber nicht bewahren, wenn ich mich über solche Vorkommnisse aufrege.«

5

*Die Dinge und die Meinungen darüber  
sind nicht dasselbe*

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge. So ist zum Beispiel der Tod nichts Furchtbares – sonst hätte er auch dem Sokrates<sup>6</sup> so erscheinen müssen –, sondern nur die Meinung, er sei etwas Furchtbares, das ist das Furchtbare. Wenn wir also auf Hindernisse stoßen, beunruhigt oder gekränkt werden, wollen

wir die Schuld nie einem anderen, sondern nur uns selbst geben, das heißt unseren Meinungen und Urteilen.

Ein Ungebildeter verrät sich dadurch, daß er andern Vorwürfe macht, wenn es ihm schlecht geht; ein Anfänger in der philosophischen Bildung macht sich selbst Vorwürfe; der gründlich Gebildete schiebt die Schuld weder auf einen andern noch auf sich selbst.

## 6

### *Falscher und echter Stolz*

Sei auf keinen Vorzug stolz, der nicht dein eigener ist. Wenn ein Pferd in seinem Stolz sagen würde: »Ich bin schön«, so wäre das noch erträglich. Wenn du aber mit Stolz sagst: »Ich habe ein schönes Pferd«, dann wisse, daß du nur auf einen Vorzug eines Pferdes stolz bist. Was ist nun dein eigen? Der Gebrauch deiner Vorstellungen. Wenn du also beim Gebrauch deiner Vorstellungen dich in Übereinstimmung mit der Natur verhältst, dann sei stolz; denn dann wirst du auf einen Vorzug stolz sein, der wirklich dein eigen ist.

*Der Ruf des Steuermanns*

Wenn auf einer Seefahrt das Schiff gelandet ist und du aussteigst, um frisches Wasser zu holen, dann magst du nebenher ein Schalentier auflesen oder eine Meerzwiebel, aber deine Aufmerksamkeit muß auf das Schiff gerichtet bleiben, und du mußt es beständig im Auge behalten, ob nicht etwa der Steuermann ruft; und wenn er ruft, dann mußt du all jene Dinge liegen lassen, damit du nicht gefesselt wie die Schafe in das Schiff geworfen wirst. So ist es auch im Leben: Wenn dir statt einer Meerzwiebel oder eines Schalentiers eine Frau und ein Kind gegeben sind, so wird dies kein Hindernis sein. Wenn der Steuermann ruft, so laß das alles liegen, eile zum Schiff und dreh dich dabei nicht um. Bist du aber alt, so entferne dich niemals mehr weit vom Schiff, damit du nicht etwa ausbleibst, wenn er dich ruft.

*Nicht mein Wille*

Verlange nicht, daß das, was geschieht, so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche, daß es so geschieht, wie es geschieht, und dein Leben wird heiter dahinströmen.

*Kein Hindernis für dich*

Krankheit ist hinderlich für den Körper, für die sittlichen Grundsätze aber nicht, falls sie selbst es nicht wollen. Lähmung<sup>7</sup> ist hinderlich für das Bein, für die sittlichen Grundsätze aber nicht. Sag dir das bei allem, was dir zustößt. Du wirst nämlich finden, daß es für irgend etwas anderes hinderlich ist, nicht aber für dich.

*Gegenkräfte in dir*

Bei allem, was dir widerfährt, denke daran, dich dir selbst zuzuwenden und zu untersuchen, welche Kraft du hast, dich mit ihm auseinanderzusetzen. Wenn du einen schönen Knaben oder ein schönes Mädchen erblickst, so wirst du als Gegenkraft Selbstbeherrschung in dir finden; mutet man dir eine schwere Strapaze zu, so wirst du Ausdauer, beleidigt man dich, Gleichmut finden.<sup>8</sup> Wenn du dich daran gewöhnt hast, werden dich die Eindrücke und (falschen) Vorstellungen nicht mehr hinreißen.

*Es gibt keinen Verlust*

Sag nie von einer Sache: »Ich habe sie verloren«, sondern: »Ich habe sie zurückgegeben.« Dein Kind ist gestorben? Es wurde zurückgegeben. Deine Frau ist gestorben? Sie wurde zurückgegeben. »Man hat mir mein Grundstück gestohlen.« Nun, auch das wurde zurückgegeben. »Aber es

ist doch ein Schuft, der es mir gestohlen hat.« Was schert es dich, durch wen es der Geber von dir zurückforderte? Solange er es dir zur Verfügung stellt, behandle es als fremdes Eigentum wie die Reisenden ihre Herberge.

12

*Gleichmut hat seinen Preis*

Wenn du moralische Fortschritte<sup>9</sup> machen willst, gib Erwägungen wie die folgenden auf: »Wenn ich mich nicht um meine Geschäfte kümmere, werde ich nichts zu essen haben.« Oder: »Wenn ich meinen Sklaven nicht züchtige, wird er ein Nichtsnutz.« Denn es ist besser, frei von Kummer und Angst<sup>10</sup> Hungers zu sterben, als ständig innerlich aufgewühlt zu leben. Es ist besser, daß dein Sklave ein Taugenichts ist, als daß du selbst unglücklich bist. Fang also mit den unscheinbaren Dingen an: Wird dir ein bißchen Öl verschüttet, ein bißchen Wein gestohlen, so sage dir: »Das ist der Preis für Gleichmut, das der Preis für innere Ruhe.«<sup>11</sup> Umsonst bekommt man nichts.

Wenn du deinen Sklaven rufst, bedenke, daß



er dich vielleicht nicht hören kann, und wenn er dich gehört hat, daß er vielleicht gar nicht in der Lage ist, das zu tun, was du von ihm verlangst. Aber sein Einfluß ist nicht so groß, daß deine innere Ruhe von ihm abhängt.

13

*Entweder – oder*

Wenn du Fortschritte machen willst, so ertrage es, daß man dich in Hinsicht auf die äußeren Dinge für unverständlich und närrisch hält, und wolle auch nicht den Anschein erwecken, etwas zu verstehen, und wenn du einigen als etwas Besonderes erscheinst, mißtraue dir selbst. Wisse nämlich, daß es für dich nicht leicht ist, deine sittlichen Grundsätze in Übereinstimmung mit der Natur zu erhalten und zugleich die äußeren Dinge ernst zu nehmen, sondern wer sich um das eine kümmert, vernachlässigt zwangsläufig das andere.

17

*Falsches und richtiges Wollen*

Wenn du willst, daß deine Kinder, deine Frau und deine Freunde ewig leben, bist du ein Narr; denn du willst, daß du über das, worüber du nicht gebietest, gebietest, und daß das, was dir nicht gehört, dir gehöre. Und wenn du willst, daß dein Sklave keinen Fehler mache, bist du ebenso töricht; denn du willst, daß das Laster kein Laster sei, sondern etwas anderes.

Wenn du aber den Willen hast, das Ziel deines Strebens nicht zu verfehlen, so steht das in deiner Macht. In dem also übe dich,<sup>12</sup> was dir möglich ist.

Meister über einen jeden ist der, der die Macht hat, das, was der andere will oder nicht will, ihm zu gewähren oder ihn davon zu befreien.

Wer also frei sein will, soll weder etwas erstreben noch etwas meiden von dem, worüber andere gebieten; sonst wird er zwangsläufig zum Sklaven.

*Warte, bis du an die Reihe kommst*

Bedenke: Du mußt dich (im Leben) wie bei einem Gastmahl benehmen. Es wird etwas herumgereicht, und du kommst an die Reihe. Strecke deine Hand aus und nimm bescheiden deine Portion. Es wird weitergereicht. Halte es nicht zurück. Es ist noch nicht bei dir angelangt. Richte nicht schon von weitem dein Verlangen darauf, sondern gedulde dich, bis die Reihe an dir ist.

So halte es auch mit dem Verlangen nach Kindern, nach einer Frau, nach Ämtern, nach Reichtum, und du wirst einst ein würdiger Tischgenosse der Götter sein.

Wenn du aber sogar von dem, was dir vorgesetzt wird, nicht nimmst, sondern es nicht beachtest, dann wirst du nicht nur ein Tischgenosse der Götter sein, sondern auch ihr Mitregent. So machten es Diogenes, Heraklit<sup>13</sup> und ihresgleichen, und darum waren und hießen sie mit Recht göttlich.

*Mitleiden, aber mit Vorbehalt*

Wenn du jemanden in seiner Trauer weinen siehst, weil sein Kind außer Landes ist oder weil er sein Vermögen verloren hat, so gib acht, daß dich nicht die Vorstellung hinreißt, er sei aufgrund dieser äußeren Ereignisse wirklich im Unglück, sondern sogleich habe den Satz zur Hand: »Nicht das, was passiert ist, bedrückt diesen Mann (denn einen andern bedrückt es ja auch nicht), sondern seine Meinung darüber.«

Soweit es nur auf Worte ankommt, zögere freilich nicht, ihm dein Mitgefühl zu bezeigen und, wenn es sich so ergibt, auch mit ihm zu klagen; nur gib acht, daß du nicht auch innerlich ergriffen klagst.<sup>14</sup>

*Das Leben ein Schauspiel*

Bedenke: Du bist Darsteller eines Stücks,<sup>15</sup> dessen Charakter der Autor bestimmt, und zwar eines kurzen, wenn er es kurz, eines langen, wenn

er es lang wünscht. Will er, daß du einen Bettler darstellst, so spiele auch diesen einführend; ein Gleiches gilt für einen Krüppel, einen Herrscher oder einen gewöhnlichen Menschen.

Deine Aufgabe ist es nur, die dir zugeteilte Rolle gut zu spielen; sie auszuwählen, steht einem andern zu.

18

### *Über Vorzeichen*

Wenn ein Rabe unheilverkündend krächzt, laß dich nicht von deiner Vorstellung hinreißen, sondern kläre sogleich dein Denken und sage dir: »Keines dieser Vorzeichen gilt mir, sondern nur meinem armseligen Körper, meinem dürftigen Besitz, meinem bißchen Ansehen, meinen Kindern oder meiner Frau. Für mich gibt es nur glückverheißende Vorzeichen, wenn ich es will. Was auch immer davon eintreffen mag, von mir hängt es ab, ob ich Nutzen daraus ziehe.«

21

*Der Weg zur Freiheit*

Unbesiegbar kannst du sein, wenn du dich auf keinen Kampf einläßt, in dem der Sieg nicht von dir abhängt. Wenn du jemanden siehst, den man dir in der Ehre vorzieht, der großen Einfluß hat oder sonst hohes Ansehen genießt, so laß dich nicht vom äußern Eindruck blenden und preise ihn nicht glücklich. Denn wenn das wahre Wesen des Guten zu dem gehört, worüber wir gebieten, dann ist weder Neid noch Eifersucht am Platz. Du selbst willst doch kein Prätor, Senator oder Konsul sein, sondern ein freier Mensch. Nur ein einziger Weg aber führt dahin: Alles zu verachten, worüber wir nicht gebieten.

*Beleidigungen treffen dich nicht*

Bedenke: Nicht wer dich beschimpft oder dich schlägt, verletzt dich, sondern nur deine Meinung, daß diese Leute dich verletzen. Wenn dich also jemand reizt, so wisse, daß es deine eigene

Vorstellung ist, die dich gereizt hat. Deshalb versuche vor allem, dich vom äußern Eindruck nicht hinreißen zu lassen. Hast du erst einmal Bedenkzeit gewonnen, wirst du dich leichter be-  
meistern.

21

*Meditatio mortis*

Tod, Verbannung und alles andere, was furcht-  
bar erscheint, halte dir täglich vor Augen, vor al-  
lem aber den Tod,<sup>16</sup> und du wirst niemals schä-  
bige Gedanken haben oder etwas maßlos be-  
gehren.

22

*Trotze dem Spott*

Ist dir das Streben nach Weisheit ein echtes Be-  
dürfnis, so stelle dich von vornherein darauf ein,  
daß man dich auslachen wird und daß dich vie-  
le verhöhnen und sagen werden: »Der ist uns  
plötzlich als Philosoph heimgekommen«, und:

23

»Wie kommt es, daß er die Brauen so hochzieht?«<sup>17</sup>

Laß du nur das Stirnrunzeln. An dem aber, was dir als das Beste erscheint, halte so fest, als wärest du von Gott auf diesen Posten gestellt. Bedenke: Wenn du treu bei deinen Grundsätzen bleibst, dann werden dich alle, die dich vorher immer auslachten, nachher bewundern. Weichst du aber ihrem Druck, so wirst du doppelten Spott ernten.

23

*Bleib deiner Maxime treu*

Wenn es dir einmal passiert, daß du dich der Außenwelt zuwendest, weil du jemanden für dich einnehmen willst, so wisse, daß du deine Lebensmaxime verraten hast. Darum sei damit zufrieden, immer und überall ein Philosoph zu *sein*; willst du überdies als solcher *gelten*, so betrachte dich selbst als solchen; das wird dir genügen.



*Helfen ja, aber nicht um jeden Preis*

Gedanken wie die folgenden dürfen dich nicht quälen: »Ohne Ehren werde ich dahinleben und nirgends etwas gelten.« Falls das Ausbleiben von Ehren wirklich ein Unglück ist: du kannst doch durch das Wirken eines andern ebensowenig im Unglück sein wie in Schande. Hängt es etwa von dir ab, ein Staatsamt zu erlangen oder zu einem Festmahl eingeladen zu werden? Gewiß nicht. Wieso kann dies dann noch als »Ausbleiben von Ehren« aufgefaßt werden? Und wie kannst du »nirgends etwas gelten«, da du doch einzig in dem Bereich etwas bedeuten sollst, über den du gebietest, worin du der Bedeutendste sein darfst?

Aber deine Freunde werden so ohne Hilfe bleiben! Was meinst du mit »ohne Hilfe«? Sie werden von dir kein Geld bekommen, und du wirst ihnen auch nicht das römische Bürgerrecht verschaffen können. Wer hat dir denn gesagt, daß dies zu den Dingen gehört, über die wir gebieten, und nicht von andern abhängt? Wer aber kann einem andern geben, was er selbst nicht hat? »Dann verschaff dir Geld«, sagt ein Freund, »damit auch wir etwas davon haben.« Wenn ich