

„Magna exercitatione durandus est animus.“

**Senecas Einübung in den Tod
- ein praktisch durchführbares Konzept?**

Kurzvortrag von Christina Luisa Schulz

**Certamen Carolinum 2011
Endrunde vom 01.-03.12.2011**

Gliederung des Vortrags

1. Einleitung: Aktualitätsbezug und Leitfragen
2. Biographische Hintergründe der Todeswahrnehmung Senecas
3. Lehre über die Dreiteilung der Güter und Affektenlehre der Stoa
4. Senecas Gedankengang im vorliegenden Textauszug
5. Kritische Auseinandersetzung mit den Gedanken des Autors

Textgrundlage:

Lucius Annaeus Seneca, Epistulae Morales ad Lucilium 82, 15b-17a¹

Mors inter illa est, quae mala quidem non sunt, tamen habent mali speciem: sui amor est et permanendi conservandique se insita voluntas atque aspernatio dissolutionis, quia videtur multa nobis bona eripere et nos ex hac, cui adsuevimus, rerum copia educere. Illa quoque res morti nos alienat, quod haec iam novimus, illa, ad quae transituri sumus, nescimus, qualia sint, et horremus ignota. Naturalis praeterea tenebrarum metus est, in quas adductura mors creditur. Itaque etiam si indifferens mors est, non tamen ea est, quae facile neglegi possit: magna exercitatione durandus est animus, ut conspectum eius accessumque patiatur. Mors contemni debet magis quam solet. Multa enim de illa credidimus: multorum ingeniis certatum est ad augendam eius infamiam: descriptus est carcer infernus et perpetua nocte oppressa regio, in qua, ingens ianitor Orci ossa super recubans antro semesa cruento, aeternum latrans exsanguis terreat umbras. Etiam cum persuaseris istas fabulas esse nec quicquam defunctis superesse quod timeant, subit alius metus: aequae enim timent, ne apud inferos sint, quam ne nusquam. His adversantibus, quae nobis offundit longa persuasio, fortiter pati mortem quidni gloriosum sit et inter maxima opera mentis humanae? Quae nusquam ad virtutem exsurget, si mortem malum esse crediderit: exsurget, si putabit indifferens esse.

1 Als Textgrundlage diente die Ausgabe: Manfred Rosenbach (Hrsg.), L. Annaeus Seneca, Philosophische Schriften (Vierter Band), Darmstadt 1984, S. 194-197.

„Mich selbst daran zu erinnern, dass ich bald tot sein werde, ist das wichtigste Mittel, das ich je gefunden habe, um die großen Entscheidungen meines Lebens zu treffen.“²

Einleitung: Aktualitätsbezug und Leitfragen

Dieses Zitat entstammt einer bekannten Rede, die der kürzlich verstorbene Apple-Gründer Steve Jobs 2005 vor den Absolventen der Elite-Universität Stanford gehalten hat.

Jobs' ungewöhnlich positiver Umgang mit dem Todesgedanken regt zur Auseinandersetzung mit sehr interessanten Fragen an: Weshalb begegnen so viele Menschen dem Tod mit Furcht? Wie wirkt sich die Todesfurcht auf unser irdisches Leben aus? Ist es praktisch möglich, sie zu überwinden?

Der römische Philosoph Lucius Annaeus Seneca befasste sich in seinem Spätwerk, den *Epistulae Morales*, intensiv mit der Todes-Problematik. Ich werde mich im Folgenden mit seiner Auffassung von einem richtigen Umgang mit dem Tod anhand seines 82. Briefs kritisch auseinandersetzen. Der Schwerpunkt soll dabei auf den Paragraphen 15 bis 17 liegen.

Biographische Hintergründe der Todeswahrnehmung Senecas

Der Todesgedanke nahm in Senecas Leben schon sehr früh einen besonderen Stellenwert ein: Etwa im Jahre 1 nach Christus im spanischen Corduba geboren, litt er seit seiner Kindheit unter regelmäßigen Erstickungsanfällen, die ihn, wie er unter anderem in seinem 54. Brief beschreibt, mehrfach an den Rand des Todes brachten.

Auch als Seneca als 40-jähriger unter Kaiser Claudius von dessen Gattin Messalina des Ehebruchs angeklagt wurde, sah er sich durch ein Todesurteil unmittelbar mit der Endlichkeit seines eigenen Lebens und dessen Abhängigkeit von äußeren Einflüssen konfrontiert. Das Urteil wurde später in eine Relegation abgemildert.

Im Jahre 65 n. Chr. bezichtigte ihn schließlich sein Zögling, Kaiser Nero, der Teilnahme an der Pisonischen Verschwörung und befahl ihm, Selbstmord zu begehen.³ Seneca leistete dem Befehl Folge, die Selbsttötung gelang ihm jedoch erst im dritten Versuch.⁴

Für Seneca war der Tod also von Beginn seines Lebens an nicht die weit entfernte Bedrohung, die Menschen damals wie heute so gern zu verdrängen versuchen. Stattdessen hatte der Todesgedanke für ihn stets eine unmittelbare, viel bedeutsamere Dimension, die sich auch in seinen philosophischen Abhandlungen niederschlägt.

2 Zitat aus der Abschiedsrede von Steve Jobs an der Universität Stanford (2005), entnommen aus: Dirk Hautkapp, Artikel „Der Tod entrümpelt das Alte“, Rubrik „Wirtschaft“, Westfalenpost Nr. 234 (7. Oktober 2011).

3 Biographische Angaben nach: Joachim Dingel, Artikel „L. Annaeus Seneca (der Jüngere)“, in: Hubert Cancik/Helmuth Schneider (Hrsg.), *Der Neue Pauly*, Stuttgart 1996, S. 411ff.

4 Gregor Maurach, *Seneca. Leben und Werk*, Darmstadt 2007, S. 44ff.

Lehre über die Dreiteilung der Güter und Affektenlehre der Stoa

Wesentliche Grundlage der Philosophie Senecas ist die Lehre der Stoa,⁵ die auf Zeno zurückgeht.⁶ In ihrem Zentrum steht die *virtus*, ein Begriff, der sich nur unzureichend, etwa mit „Tugend“ oder „sittlicher Vollkommenheit“, übersetzen lässt. Diese Tugend resultiert aus der richtigen Einsicht (*recta ratio*) über die Dreiteilung der Güter in gute, schlechte und gleichgültige Dinge. Die *virtus* selbst fassen die Stoiker dabei als das einzige Gut (*bonum*) auf, das einzige Übel (*malum*) ist die Untugend. Alle übrigen Dinge sind gleichgültig (*indifferentia*), obgleich es intuitiv „bevorzugte“ und „zurückgesetzte“ *indifferentia* gibt. Affekte wie die Todesfurcht gefährden nach stoischer Auffassung die *virtus*. Um diese „Tugend“ und damit die Glückseligkeit erlangen zu können, erstrebt der Stoiker daher die völlige Affektfreiheit, die sogenannte *apatheia*,⁷ die auch die Überwindung der Todesfurcht einschließt.

Senecas Gedankengang im vorliegenden Textauszug

Der Bewältigung der Todesfurcht muss zunächst die Ermittlung ihrer Ursachen vorausgehen. Im Rahmen dieser „Demaskierung“⁸ des Affekts verweist Seneca darauf, dass der eigentlich indifferente Tod von den Menschen aufgrund seiner *species mali* falsch beurteilt werde. Wodurch aber entsteht dieser „Anschein eines Übels“?

Seneca legt dar, dass die Abscheu des Menschen vor Auflösung seiner selbst im Tod („*aspernatio dissolutionis*“) im angeborenen „*amor sui*“ und dem natürlichen Selbsterhaltungstrieb begründet liege. Auch „erstarre“ der Mensch in Angst vor ihn erwartenden „*ignota*“, da er sich im Laufe seines Lebens an sein vertrautes irdisches Umfeld mit all seinen scheinbaren „*bona*“ gewöhnt habe und nun den Übergang ins Jenseits („*illa*“) durch den Tod scheue. Außerdem bewirke die verbreitete Vorstellung von der Unterwelt als einem Ort der Dunkelheit eine angsteinflößende „Entfremdung“ des irdischen Lebens vom Tode. Gesteigert würden diese Empfindungen des Menschen dabei noch durch dramatische Schilderungen von Autoren wie Vergil, die sich, wie Seneca sarkastisch bemerkt, in einer Art Wettstreit stets noch in der Schaurigkeit ihrer *Orcus*-Darstellungen zu übertreffen versuchen. Als ebenso erschreckend wie die Erwartung einer grausamen Unterwelt empfänden die Menschen jedoch die Vorstellung eines „Nichts“ nach dem Tode („*nusquam*“).

Allen von Seneca angeführten Ursachen, die den Menschen zur Todesfurcht verleiten, liegen

5 Andreas Stähli, Antike philosophische Ars Moriendi und ihre Gegenwart in der Hospizpraxis, in: Kurt Bayertz u.a., Münsteraner Philosophische Schriften (Band 12), Berlin 2010, S. 102.

6 Malte Hossenfelder, Die Philosophie der Antike. Stoa, Epikureismus und Skepsis, in: Wolfgang Röd (Hrsg.), Geschichte der Philosophie (Band 3), München 1985, S. 44.

7 Vorangegangenes nach: Ebd., S. 53ff., und Christan Zitzl (Bearb.), Sammlung ratio. Lebensziel Glück. Philosophieren mit Seneca und Cicero, Bamberg 2009, S. 86f.

8 Begriff angelehnt an: Sara Stöcklin, „Meditare mortem“ - Tod und Sterben in Senecas epistulae morales, Norderstedt 2007, S. 16.

offenkundig keine tatsächlichen, dem Tod innewohnenden Gefahren zugrunde. Es handelt sich vielmehr um *fabulae* und irrationale Folgerungen, die sich aus Gewöhnung und Prägung des Menschen durch sein Umfeld in einer „*longa persuasio*“ ergeben haben. Dementsprechend steht die hieraus resultierende Todesfurcht einem von der *virtus* und der *recta ratio* geleiteten Leben radikal entgegen.

Da die gewaltsame Verdrängung der Todesfurcht laut Seneca aber höchstens eine kurzfristige Option darstellen kann,⁹ gibt es nach der „vernunftgemäßen Klärung“¹⁰ ihrer Ursachen laut Seneca nur *eine* Möglichkeit zu ihrer langfristigen Überwindung: die *magna exercitatio*.

Durch diese „große Einübung“ in die Todessituation und die damit erfolgende „Vorwegnahme des Todes im Geiste“¹¹ sei der menschliche „*animus*“ derart „abzuhärten“, dass er die Annäherung und den Anblick des Todes fortan – nicht ohne ein gewisses Maß an Verachtung – ertragen könne. Das durch diese Methode zu erreichende Ideal des „*fortiter pati mortem*“ zählt Seneca zu den größten Leistungen „*mentis humanae*“; die hieraus resultierende Betrachtung des Todes als *indifferens* beurteilt er als unbedingte Voraussetzung für die Erlangung der *virtus*.

Wie ist Senecas Konzept der *magna exercitatio* bezüglich eines sinnvollen praktischen Umgangs mit der Todesfurcht zu bewerten? Mit welchen seiner Gedanken stimme ich überein, wo liegen die Grenzen seines Konstrukts?

Kritische Auseinandersetzung mit den Gedanken des Autors

Den Grundgedanken der *magna exercitatio* halte ich für zentral und zutreffend: die ihr zugrunde liegende Notwendigkeit, sich als sterblicher Mensch mit der begrenzten Dauer des eigenen Lebens – und somit dem Todesgedanken – vertraut zu machen.

Seneca erläutert jedoch nicht, wie genau der „Abhärtungsprozess“, den er in diesem Konzept fordert, auszusehen hat; allein sein Ziel, die vollständige Befreiung von der Todesfurcht und den ihr zugrunde liegenden irrationalen Ängsten, setzt er als sicheres Resultat voraus. Hierbei berücksichtigt Seneca jedoch nicht, dass die aus der *magna exercitatio* resultierende Omnipräsenz des Todes im irdischen Leben nicht automatisch zu diesem Ideal führt. Vielmehr birgt die unmittelbare Gegenwart des Todes im einen Extrem die Gefahr einer zwanghaften „Lebensverfallenheit“,¹² die aus Resignation über die in der *magna exercitatio* erfahrene Ohnmacht gegenüber dem Tod entsteht. In diesem Fall versucht der Mensch verzweifelt, alles zu erreichen und zu besitzen, was das Leben ihm bieten kann, bevor der Tod dem ein Ende setzt.

Im anderen Extrem droht hingegen ein lähmendes Gefühl der Sinn- und Wertlosigkeit des eigenen

9 Vgl. § 4: „Quae latebra est, in quam non intret metus mortis?“

10 Andreas Stähli, a.a.O., S. 113.

11 Andree Hahmann, Der glückliche Tod des Stoikers: Weisheit und Endlichkeit in der stoischen Philosophie, in: Bochumer philosophisches Jahrbuch für Antike und Mittelalter (Band 13), Amsterdam 2008, S. 104.

12 Begriff entnommen aus: Andreas Stähli, a.a.O., S. 112.

Lebens und aller irdischen Errungenschaften, da der unumgängliche Tod, wie Seneca schreibt, ohnehin die Trennung von all dem bedeutet. Der Gipfel dieser ständigen, verbissenen Beschäftigung mit dem Tod liegt „in der Annahme, daß ‚geboren werden‘ nicht nur ‚sterben werden‘ und ‚sterben müssen‘ bedeutet, sondern bereits ein Sterben ist“.¹³

Dass Seneca diese Risiken der *magna exercitatio* nicht thematisiert, zeigt, dass er in seinem Konzept wie selbstverständlich von einem bestimmten, idealtypischen Menschenbild ausgeht, das weder allgemein angenommen werden kann noch verschiedene Persönlichkeitsstrukturen sowie damit einhergehend andere Lebenskonzepte berücksichtigt. Das Basieren der Ausführungen auf der *virtus* bzw. der *apatheia* als alleinigem Lebensziel stellt meines Erachtens daher eine unzulässige Einseitigkeit dar: Obgleich ein Philosoph, insbesondere natürlich ein Stoiker, diese als einziges Gut anstreben mag, halte ich ihre Erlangung für eine Utopie, die durch ihre Realitätsferne den meisten Menschen nicht einmal erstrebenswert scheinen wird.

Der richtige Umgang mit der Todesfurcht bleibt aber natürlich auch bei einem von der *virtus* abweichenden Lebensziel eine existenzielle Grundfrage: Insbesondere heutzutage wird der unberechenbare Tod zwar häufig tabuisiert, da er keinen Platz in einer Gesellschaft zu haben scheint, in der alle Lebensprozesse möglichst der totalen Kontrolle durch den Menschen unterworfen sind und das eigene Leben bis ins Detail geplant wird. Dass ich im Zuge meiner Recherche jedoch auf eine Fülle von Ratgebern für den Umgang mit dem Tod stieß, zeigt, dass er im Leben des Individuums weiterhin präsent und erfahrbar bleibt.

Die durch die *magna exercitatio* erstrebte absolute Befreiung von der Todesfurcht, die für die Erlangung der *apatheia* erforderlich ist, widerspricht allerdings dem ureigenen menschlichen Selbsterhaltungstrieb: Seneca selbst gesteht ein, dass die „*permanendi conservandique se [...] voluntas*“ uns „eingepflanzt“ und die geschilderten Ängste „natürlich“ seien. Die Bekämpfung dieses angeborenen Lebenswillens sehe ich daher äußerst kritisch, zumal sie den Menschen im Extremfall in den Selbstmord treiben könnte. Seneca befürwortet diesen zwar unter bestimmten Umständen¹⁴ als Ausweg aus dem belastenden Leib-Seele-Dualismus¹⁵ des irdischen Daseins. Diese positive Bewertung des Suizids kann ich jedoch nicht teilen.

Meiner Meinung nach lässt Seneca in seiner Zurückführung der Todesfurcht auf ihre Ursachen allerdings weitere wichtige Faktoren außer Acht: einerseits die Besorgnis des Menschen, bis zum ungewissen Zeitpunkt seines Todes sein individuelles, nicht automatisch mit der *virtus* gleichzusetzendes Lebensziel noch nicht erreicht zu haben, andererseits aber auch die Todesfurcht

13 Gion Condrau, *Der Mensch und sein Tod, Certa moriendi condicio*, Zürich 1991, S. 176.

14 Ernst Benz, *Das Todesproblem in der stoischen Philosophie*, in: J. Mewaldt u.a. (Hrsg.), *Tübinger Beiträge zur Altertumswissenschaft* (Siebentes Heft), Stuttgart 1929, S. 73f.

15 Thomas Kroppen, *Mortis dolorisque contemptio, Athleten und Gladiatoren in Senecas philosophischem Konzept*, in: Wolfgang Decker/Ingomar Weiler (Hrsg.), *Nikephoros Beihefte, Beiträge zu Sport und Kultur im Altertum* (Band 15), Hildesheim 2008, S. 52f.

des Menschen um sozialer Bindungen willen. Die Vorstellung, sich von geliebten Menschen trennen zu müssen, und die Sorge um die Konsequenzen des eigenen Todes für deren Lebenssituation scheinen mir zum Beispiel für eine Mutter, deren Kinder noch völlig auf sie angewiesen sind, weitaus relevanter zu sein als der von Seneca genannte „*tenebrarum metus*“.

Diese Aspekte der Todesfurcht, die meines Erachtens durch die *magna exercitatio* weder überwunden werden können noch sollten, müssten in Senecas Ideal des „*fortiter pati mortem*“ berücksichtigt werden, das darüber hinaus hinsichtlich der verschiedenen Todesarten und -zeitpunkte differenziert werden muss: Man kann von einem Kind oder Jugendlichen nicht verlangen, den Tod gemäß Seneca als Wohltat und Befreiung vom Leben zu betrachten,¹⁶ während ein Greis, der seines leidvollen Lebens bereits müde geworden ist, diese Auffassung wohl eher teilen könnte. Zudem verlangt ein Sekundentod dem Sterbenden bezüglich der *virtus* nichts ab, während ein Mensch, der in langer, schwerer Krankheit dahinsiecht, durch diese vor praktisch unerfüllbare Anforderungen gestellt wird.

Abschließend muss bei einer Gesamtbewertung der Praktikabilität der *magna exercitatio* berücksichtigt werden, dass es gemäß Seneca für den Weisen, der „die Totalität des Lebens durch die Verwirklichung der Tugend (*virtus*) an jedem Tag erreicht“ hat, „lediglich darauf an[kommt], gut zu sterben“,¹⁷ dass diesen Status aber (fast) kein Stoiker je erreichte.¹⁸

Da somit auch das in Senecas Konzept angestrebte Ideal des „*fortiter pati mortem*“ in den meisten Fällen nicht umsetzbar sein wird, halte ich eine völlige Aufhebung der Todesfurcht durch die *magna exercitatio* für nahezu unmöglich: Darüber hinaus würde eine Überwindung dieses natürlichen Affekts durch dessen bereits dargelegte Ursachen bedeutend erschwert. Als primäre Zielsetzung einer unter dem „Primat des ethisch-praktischen [sic!]“¹⁹ stehenden *magna exercitatio* wäre meines Erachtens stattdessen die Auseinandersetzung mit unserer Sterblichkeit zu nennen, zu der uns dieses Konzept immer wieder herausfordert: Diese halte ich für unumgänglich, da die Angst vor dem Tod nur umso größer wird, je mehr man ihn tabuisiert,²⁰ und irrationale Komponenten der Todesfurcht erst durch diese von Seneca praktizierte kritische Betrachtung offenbar (und somit überwindbar) werden. Meines Erachtens darf die *magna exercitatio* jedoch nie so weit gehen, dass der Todesgedanke das Leben überschattet: Vielmehr sollte dieser als Anreiz betrachtet werden, jeden einzelnen Tag des irdischen Daseins wertzuschätzen. Da sich durch diese Einstellung viele Kleinigkeiten relativieren, mit denen der Mensch sich in seinem Leben belastet,²¹ ermöglicht eine

16 „Caram te, vita, beneficio mortis habeo.“, zitiert nach: Fridericus Haase (Hrsg.), L. Annaei Senecae Opera quae supersunt, Lipsiae (Leipzig) 1881, Consolatio ad Marciam 20,3, S. 131.

17 Thomas Kroppen, a.a.O., S. 105.

18 Malte Hossenfelder, a.a.O., S. 68.

19 Andreas Stähli, a.a.O., S. 102.

20 Ulrike Scheuermann, Das Leben wartet nicht. 7 Schritte zum Wesentlichen, München 2011, S. 17.

21 Vgl. § 14: „animus externa contemnens“.

gemäßigte Form der *magna exercitatio* außerdem, einen Blick für das im Leben Wesentliche zu erlangen.

Seneca thematisiert diesen Antrieb für eine optimale Ausnutzung der durch den Tod begrenzten Lebenszeit in der vorliegenden Textstelle nicht, während Steve Jobs sich durch diesen Aspekt des Todesgedankens, auch trotz und gerade wegen seiner Krebsdiagnose, immer wieder von Neuem anspornen ließ:

„Mich selbst daran zu erinnern, dass ich bald tot sein werde, ist das wichtigste Mittel, das ich je gefunden habe, um die großen Entscheidungen meines Lebens zu treffen.“²²

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

22 Zitat aus der Abschiedsrede von Steve Jobs an der Universität Stanford (2005), a.a.O.

Verwendete Literatur

1. Primärliteratur

- Jobs, Steve: Rede an der Universität Stanford (2005), entnommen aus: Dirk Hautkapp, Artikel „Der Tod entrümpelt das Alte“, Rubrik „Wirtschaft“, Westfalenpost Nr. 234 (7. Oktober 2011).
- Haase, Fridericus (Hrsg.): L. Annaei Senecae Opera quae supersunt, Lipsiae (Leipzig) 1881.
- Rosenbach, Manfred (Hrsg.): L. Annaeus Seneca, Philosophische Schriften (Vierter Band), Darmstadt 1984.

2. Sekundärliteratur

- Benz, Ernst: Das Todesproblem in der stoischen Philosophie, in: J. Mewaldt u.a. (Hrsg.), Tübinger Beiträge zur Altertumswissenschaft (Siebentes Heft), Stuttgart 1929.
- Condrau, Gion: Der Mensch und sein Tod, Certa moriendi condicio, Zürich 1991.
- Dingel, Joachim: Artikel „L. Annaeus Seneca (der Jüngere)“, in: Hubert Cancik/Helmuth Schneider (Hrsg.), Der Neue Pauly, Stuttgart 1996.
- Hahmann, Andree: Der glückliche Tod des Stoikers: Weisheit und Endlichkeit in der stoischen Philosophie, in: Bochumer philosophisches Jahrbuch für Antike und Mittelalter (Band 13), Amsterdam 2008.
- Hossenfelder, Malte: Die Philosophie der Antike. Stoa, Epikureismus und Skepsis, in: Wolfgang Röd (Hrsg.), Geschichte der Philosophie (Band 3), München 1985.
- Kroppen, Thomas: Mortis dolorisque contemptio, Athleten und Gladiatoren in Senecas philosophischem Konzept, in: Wolfgang Decker/Ingomar Weiler (Hrsg.), Nikephoros Beihefte, Beiträge zu Sport und Kultur im Altertum (Band 15), Hildesheim 2008.
- Maurach, Gregor: Seneca. Leben und Werk, Darmstadt 2007.
- Ricken, Friedo S. J., Seneca (Brief 82) und Cicero (Tuskulanen, Buch I) über den Tod, in: Die Professoren S. J. der Philosophisch-Theologischen Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt a. M., Theologie und Philosophie (Vierteljahresschrift), 82. Jahrgang, Freiburg 2007.
- Scheuermann, Ulrike: Das Leben wartet nicht. 7 Schritte zum Wesentlichen, München 2011.
- Stähli, Andreas: Antike philosophische Ars Moriendi und ihre Gegenwart in der Hospizpraxis, in: Kurt Bayertz u.a., Münsteraner Philosophische Schriften (Band 12), Berlin 2010.
- Stöcklin, Sara: „Meditare mortem“ - Tod und Sterben in Senecas epistulae morales, Norderstedt 2007.
- Zitzl, Christian: Sammlung ratio. Lebensziel Glück. Philosophieren mit Seneca und Cicero, Bamberg 2009.