

ÜBER DIE KUNST DES STERBENS

Alte Weisheiten für ein erfülltes Lebensende



Seneca

Herausgegeben und mit einer Einleitung versehen
von James S. Romm

Seneca
ÜBER DIE KUNST
DES STERBENS

Alte Weisheiten für ein erfülltes Lebensende

ÜBER DIE KUNST DES STERBENS

Alte Weisheiten für ein erfülltes Lebensende

Seneca

Herausgegeben und mit einer Einleitung versehen
von James S. Romm

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@finanzbuchverlag.de

1. Auflage 2019

© 2019 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 2018 by Princeton University Press

Die englische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel *Seneca: How to Die. An Ancient Guide to the End of Life* bei Princeton University Press, 41 William Street, Princeton, New Jersey 08540. In the United Kingdom: Princeton University Press, 6 Oxford Street, Woodstock, Oxfordshire OX20 1 TR.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung aus dem Lateinischen: James S. Romm

Übersetzung aus dem Englischen: Nicole Hölsken

Redaktion: Friederike Thompson

Korrektur: Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagfoto: © Science History Images/Alamy Stock Photo

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-188-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-346-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-347-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Derjenige führt ein schlechtes Leben,
der nicht weiß, wie er gut stirbt.

(Von der Seelenruhe 11.4)

INHALT

EINLEITUNG	9
ÜBER DIE KUNST DES STERBENS	21
I. Bereite dich vor	23
II. Fürchte dich nicht	33
III. Bedaure nichts	55
IV. Befreie dich	81
V. Werde Teil des Ganzen	114
Epilog: Übe, was du predigst	138
ÜBER DIE KUNST DES STERBENS (Lateinische Texte) ..	143
I. Bereite dich vor	145
II. Fürchte dich nicht	151
III. Bedaure nichts	164
IV. Befreie dich	180
V. Werde Teil des Ganzen	198
EPILOG: Übe, was du predigst	212
ANMERKUNGEN	215
BIBLIOGRAFIE	222

EINLEITUNG

Experimente haben vor Kurzem ergeben, dass Psilocybin, ein Bestandteil, den man in halluzinogenen Pilzen gefunden hat, die Furcht vor dem Tod bei Krebspatienten im Endstadium reduzieren kann. Die Droge vermittelt »das Verständnis, dass im Großen und Ganzen betrachtet alles gut ist«, sagte der Pharmakologe Richard Griffiths in einem im Jahre 2016 geführten Interview.¹ Testpersonen berichteten von dem Gefühl, »der Vernetzung aller Menschen und Dinge, von dem Bewusstsein, dass wir mit allem eins sind.« Manche behaupteten, während ihrer psychedelischen Reise eine Pseudo-Todeserfahrung gemacht zu haben, »dem Tod direkt ins Auge gesehen« zu haben »... wie bei einer Anprobe«, wie Michael Pollan es in einem Bericht des *New Yorker* über diese Experimente formulierte.² Dieses Zusammentreffen wurde nicht als makaber oder beängstigend erlebt, sondern als befreiend und positiv.

»Im Großen und Ganzen betrachtet ist alles gut.« Das klingt sehr nach der Botschaft, die Lucius Annaeus Seneca den römischen Lesern Mitte des ersten Jahrhunderts nach Christus vermitteln wollte. Er stützte sich dabei allerdings eher auf die Stoische Philosophie als auf organische Halluzinogene als Methode, einen Blick auf diese Wahrheit zu werfen. »Die Vernetzung aller Menschen und Dinge« war ebenfalls eines seiner Hauptthemen, genauso wie die Vorstellung, dass man im Verlaufe seines Lebens für den Tod proben sollte – denn das Leben, richtig verstanden, sei in Wirklichkeit nur eine Reise, die dem Tod entgegenführe; wir sterben, so Seneca, jeden Tag, vom Tag unserer Geburt an. In den Passagen, die in diesem Büchlein zusammengestellt wurden, und die aus acht verschiedenen Werken mit ethischem Gedankengut stammen, sprach Seneca zu bestimmten Personen – und durch sie zur Menschheit im Allgemeinen – über die Notwendigkeit, den Tod zu akzeptieren bis hin zu dem Punkt, das eigene Leben zu beenden, und zwar mit einer Offenheit, die zu seiner und unserer Zeit ihresgleichen sucht.

»Studiere stets den Tod«, riet Seneca seinem Freund Lucilius, und diesen Rat beherzigte auch er selbst. Angefangen von seinem wahrscheinlich frühesten Werk, der *Trostschrift an Marcia* (verfasst um das Jahr 40 n. Chr.), bis hin zu dem großen Opus seiner letzten Jahre (63–65), den *Briefen an Lucilius*, kam Seneca wieder und immer wieder auf dieses Thema zu sprechen. Es durchzieht auch vollkommen andere Abhandlungen, als hätte er es nie aus den Augen verloren; die eindringliche Befürwortung vernunftgeleiteten Selbstmords taucht beispielsweise unvermittelt in einem Ratschlag über die Selbstbeherrschung in seiner Schrift *Über den Zorn* auf. Wenn man sie gemeinsam untersucht, wie in diesem Band, gruppieren sich Senecas Gedanken um ein paar Schlüsselthemen: die Allgemeingültigkeit des Todes; seine Bedeutung als finales und entscheidendstes Übergangsritual des Lebens; seinen Anteil an rein natürlichen Zyklen und Prozessen; und seine Fähigkeit, uns zu befreien, indem er die Seele vom Körper befreit oder – im Falle des Selbstmords – uns einen Ausweg aus

dem Schmerz, aus dem Joch der Sklaverei oder aus der Demütigung durch grausame Könige und Tyrannen bietet, die anderenfalls unsere moralische Integrität untergraben würden.

Dieser letzte Punkt hatte für Seneca und seine ursprünglichen Leser einen besonderen Nachklang, denn oft hatten sie miterleben müssen, wie Tod oder Demütigung auf Geheiß eines Herrschers über sie kam. Als Politiker und Philosoph war der junge Seneca Ende der Dreißigerjahre nach Christus Senator gewesen, als Caligula dem Wahnsinn anheimfiel und jene misshandeln ließ, denen er misstraute; in den Vierzigerjahren, unter Claudius, wurde Seneca selbst in einem politischen Showverfahren zum Tode verurteilt, aber das Urteil wurde in einen Exilaufenthalt auf der Insel Korsika umgewandelt. Nachdem man ihn nach Rom zurückberufen und dem jungen Nero als Berater an die Seite gestellt hatte, verbrachte Seneca die Fünfziger- und den Anfang der Sechzigerjahre am kaiserlichen Hof und beobachtete, wie Nero immer weiter den Verstand verlor und schließlich Familienmitglieder, die er als Bedrohung

wahrnahm, ermorden ließ. Schließlich wurde er (wahrscheinlich fälschlich) der Beteiligung an einem gescheiterten Attentatsversuch verdächtigt und zog ebenfalls Neros Zorn auf sich. Im Alter von etwa sechzig Jahren wurde er im Jahre fünfundsechzig nach Christus gezwungen, Selbstmord zu begehen.

Roms jahrhundertealte Regierungsform, in der ein princeps oder »erster Mann« inoffiziell, aber dennoch beinahe absolute Macht innehatte, entpuppte sich insbesondere unter der Herrschaft Caligulas als Autokratie. Als erster Berater Neros, ein Amt, das er länger als ein Jahrzehnt bekleidete, diente Seneca pflichtschuldigst den Erfordernissen des Systems und gelangte dadurch zu Wohlstand, was ihm von seinen Zeitgenossen (und auch von modernen Lesern) vorgeworfen wurde. Aber die Philosophie bot ein Gegengift zur toxischen Atmosphäre des kaiserlichen Palastes. Seneca veröffentlichte auch während seiner fünfzehn Jahre an Neros Seite Abhandlungen, gab Freunden und anderen Senatoren ein größeres, moralisches Bezugssystem, um in diesen schweren

Zeiten zu bestehen. (Er schrieb auch Verstragödien, von denen auch heute noch etliche vorhanden sind. Diese Werke, die sich im Ton deutlich von seiner Prosa unterscheiden, fließen in dieses Bändchen nicht mit ein.)

Seneca fand, wie viele belesene Römer seiner Zeit, dieses übergeordnete moralische Bezugssystem in der Stoa, einer griechischen Lehre, die im vorangegangenen Jahrhundert nach Rom und dort zur Blüte gelangt war. Die Stoiker lehrten ihre Anhänger, nach einem inneren Königreich zu suchen, dem Königreich des Geistes, wo das Festhalten an Tugend und Naturbetrachtung selbst dem misshandelten Sklaven, dem armen Exilanten oder dem Gefangenen auf der Folterbank Glückseligkeit bringen konnte. Wohlstand und gesellschaftliche Stellung wurden von den Stoikern als *adiaphora*, als »Gleichgültiges« betrachtet, das weder zum Glück noch zu dessen Gegenteil beitrug. Freiheit und Gesundheit waren nur insofern wünschenswert, als sie dem Einzelnen erlaubten, seine Gedanken und ethischen Entscheidungen in Harmonie mit dem Logos zu halten,

der göttlichen Vernunft, die aus Sicht der Stoiker den Kosmos beherrschte und zu wahrer Glückseligkeit führte. Wenn die Freiheit von einem Tyrannen oder der Gesundheit unterminiert wurde und dadurch für immer verwirkt war, so dass den Maßgaben der Vernunft nicht mehr Folge geleistet werden konnte, dann war in ihren Augen der Tod dem Leben vorzuziehen, und die Selbsttötung, oder die Selbst-Euthanasie konnte gerechtfertigt sein.

Seneca erbt dieses stoische Denksystem von seinen griechischen Vorfahren und seinen römischen Lehrern, gab den Lehren aber eine neue Bedeutung hinsichtlich der Arten des Todes und insbesondere in Bezug auf den Selbstmord. In der Tat erhält dieses letzte Thema in seinen Schriften einen neuen Stellenwert, der weit über das hinausgeht, was man in anderen stoischen Abhandlungen – wie den *Lehrgesprächen* des Epiktet oder den *Meditationen* von Mark Aurel – findet. Wir modernen Leser müssen dabei im Kopf behalten, dass Seneca als politischer Insider unter zwei der schlimmsten Herrscher Roms häufig Zeuge von Selbst-

tötungen wurde, wie er sie in seinen Essays beschreibt. Caligula und Nero und in der Tat sämtliche Herrscher der julisch-claudianischen Dynastie forderten von ihren politischen Gegnern regelmäßig, sich das Leben zu nehmen, wobei sie damit drohten, sie ansonsten nicht nur hinrichten zu lassen, sondern auch ihren Besitz zu konfiszieren. Seneca war Zeuge zahlreicher erzwungener Selbstmorde, und so kommt er immer wieder auf das Thema zurück, ob und wann man sich dem Schmerz oder der politischen Unterdrückung entziehen sollte.

Auch in anderer Hinsicht war Seneca mehr als ein reiner oder doktrinärer Anhänger der stoischen Lehren. Zeitweise macht er Anleihen bei den Epikureern, einer konkurrierenden gedanklichen Schule, indem er die Vorstellung äußert, dass der Tod nur die Auflösung in die einzelnen Bestandteile sei, die als Teile anderer Substanzen ein neues »Leben« bekämen. Gelegentlich klingen bei ihm auch platonische Töne an, wenn er über die Unsterblichkeit und die unendliche Wiedergeburt der menschlichen Seele spricht. Er hatte keine feste Vorstellung

hinsichtlich des Jenseits, außer derjenigen, dass es nichts Beängstigendes hat, und dass die Visionen von Ungeheuern und Qualen im Hades, die von den Dichtern verbreitet wurden, nur leere Fantasiegebilde seien. Auch im Hinblick auf seine Einschätzung der Selbst-Euthanasie schwankte er: Zeitweise lobte er diejenigen, die einen schmerzhaften Tod oder eine Hinrichtung durch ihren Freitod verhinderten, in anderen Fällen bewunderte er jedoch die Standhaftigkeit jener, die sich weigerten, diesen Weg zu gehen. Selbst im Falle des Selbstmords, den er generell einem moralisch verwerflichen Leben vorzieht, steht Seneca einem Punkt zögernd gegenüber: Wenn Familie und Freunde von dem Betreffenden abhängig sind, so bekennt er in einer Passage der Briefe, so muss dieser sein scheidendes Leben vielleicht vom Abgrund zurückreißen. (Er selbst, der als junger Mann von einer schweren Atemwegserkrankung mit Erstickungsanfällen geplagt war, hatte auf Selbstmord verzichtet, und zwar aufgrund seines alten Vaters, wie er uns in Brief Nr. 78.1 berichtet, der in diesem Bändchen nicht zitiert wird.)

Das »Recht zu sterben«, selbst in Fällen schmerzhafter, unheilbarer Krankheit, ist in unserer modernen Gesellschaft mittlerweile ein kontrovers diskutierter Gedanke. Ärztlich assistierter Selbstmord oder freiwillige Euthanasie waren zum Zeitpunkt der Entstehung dieses Buches nur in einer Handvoll Länder und in nur vier von fünfzig US-Bundesstaaten legal; in beinahe allen Fällen wurden die Gesetze, die derlei Maßnahmen erlaubten, erst in den vergangenen zwei Jahrzehnten ratifiziert, und das auch erst nach hitziger Debatte. Die Gegner argumentierten mit der Unantastbarkeit menschlichen Lebens. Aber Senecas Schriften erinnern uns daran, dass es auch so etwas wie die Unantastbarkeit des Todes gibt. »Gut zu sterben« war Seneca immens wichtig, ob das nun bedeutete, seinem Tod mit Gleichmut entgegenzublicken, die Zeit oder Art des eigenen Ablebens zu wählen oder, wie er häufig an lebhaften Beispielen illustriert, mutig die Schmerzen zu ertragen, die dem eigenen Körper zugefügt werden, entweder durch die eigene Hand oder durch die eines unerbittlichen Feindes.

Weil diese Beispiele so häufig vorkommen und so düster sind, hielten moderne Leser Senecas Schriften oftmals für makaber und vom Tode besessen. Aber Seneca würde wohl antworten, dass solche Leser vom *Leben* besessen sind und sich selbst täuschen, indem sie die Bedeutung des Todes negieren. Das Sterben war in seinen Augen eine der wesentlichen Funktionen des Lebens, und das Einzige, das man nicht durch Wiederholung erlernen oder vervollkommen konnte. Weil wir nur ein einziges Mal sterben und möglicherweise auch ohne Vorwarnung, ist es wesentlich, dass wir uns im Voraus darauf vorbereiten und zu jedem Zeitpunkt gewappnet sind.

»Studiere den Tod«, »probe den Tod«, »übe den Tod« – dieser beständige Refrain in seinen Schriften entspringt Seneca zufolge nicht einer makabren Fixierung, sondern vielmehr der Erkenntnis, wie viel beim Durchschreiten dieses wesentlichen und letztendlichen Übergangsrituals auf dem Spiel steht. »Ein ganzes Leben ist notwendig, um zu lernen, wie man lebt, und – vielleicht wirst du es umso überraschender fin-

den – ein ganzes Leben ist auch notwendig, um zu lernen, wie man stirbt«, schrieb er in *Von der Kürze des Lebens* (7.3). Die Passagen, die in diesem Bändchen zusammengetragen wurden – ausgewählt aus denjenigen acht Prosa-Abhandlungen, in denen der Tod die größte Rolle spielt, und die er in etwa einem Vierteljahrhundert seines Lebens schrieb – sind seine Versuche, dem Leser diese Lektion nahezubringen.



ÜBER
DIE KUNST
DES STERBENS

I. BEREITE DICH VOR

Senecas umfangreichstes Prosawerk, die Briefe an Lucilius, ist eine Sammlung von Briefen an einen engen Freund, Lucilius, der genau wie Seneca selbst zum Zeitpunkt der Entstehung der Briefe um die sechzig Jahre alt war (63-65 n. Chr.). Der Tod und das Sterben gehören in diesen Briefen zu den Hauptthemen, und einige davon befassen sich sogar beinahe ausschließlich damit, insbesondere die Briefe Nr. 30, 70, 77, 93 und 101, die allesamt entweder in Gänze in diesem Bändchen rezitiert werden (wie an dem Einbezug der Gruß- und Abschiedsformel ersichtlich ist) oder in weiten Teilen zum Tragen kommen.

Als Aufhänger dient den Briefen jeweils ein Ereignis aus Senecas täglichem Leben, wie ein Besuch bei einem kranken Freund oder (wie in dem Auszug weiter unten) eine Idee, auf die Seneca im Verlauf seiner Lektüre anderer Werke gestoßen ist. Obwohl sie die Form einer