

NICHT DER MENSCH, SONDERN DIE ERWARTUNG

# NICHT DER MENSCH, SONDERN DIE ERWARTUNG

*Über Enttäuschung und die Freiheit der Gelassenheit nach  
Seneca*

Nach einem Vortrag über Enttäuschung und stoische Gelassenheit

---

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2023

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas  
Gloggnitz · 2023

*„Wir leiden öfter in der Einbildung als in der Wirklichkeit.“*

— Seneca, *Epistulae morales* (Briefe an Lucilius), Brief 13,4

## KAPITEL I

# Die stille Enttäuschung

Es gibt eine Art von Schmerz, die sich schwer in Worte fassen lässt: Zeit wurde gegeben, die man selbst nicht hatte. Man hat sich für jemanden eingesetzt, der es nicht einmal bemerkt hat. Und dann kam der Tag, an dem man selbst etwas gebraucht hätte – und da war niemand. Kein Streit, kein Verrat, nichts Dramatisches. Nur Stille. Eine Nachricht, die nie beantwortet wurde. Ein Mensch, der plötzlich sehr beschäftigt war. Und dieses seltsame, kalte Gefühl im Bauch, das sich kaum benennen lässt: Habe ich mich so getäuscht?

Was im Folgenden entfaltet wird, soll dieses Gefühl nicht einfach auflösen – weder mit der Behauptung, Menschen seien gut, noch mit der Behauptung, sie seien schlecht. Es geht darum zu zeigen, warum Enttäuschung überhaupt entsteht, und warum fast jeder Mensch irgendwann enttäuscht, so sorgfältig man ihn auch auswählt.

Vor fast zweitausend Jahren hat ein Mann genau über dieses Gefühl geschrieben. Sein Name war Lucius Annaeus Seneca. Und es lohnt sich zu wissen, wer da spricht, bevor man seinen Worten glaubt. Seneca war kein Mönch, der sich aus der Welt zurückgezogen hatte. Er war einer der reichsten Männer Roms, Senator, wurde acht Jahre lang auf eine karge Insel verbannt, weit weg von allem, was er kannte, wurde zurückgeholt und zum Erzieher und Berater eines jungen Mannes, der später als einer der grausamsten Herrscher der Geschichte gelten sollte: Nero. Seneca hat also nicht über Enttäuschung geschrieben, weil ihn jemand bei einem Abendessen übergangen hätte. Er hat darüber geschrieben, weil er von Menschen umgeben war, die lächelten und gleichzeitig überlegten, wie sie ihn beseitigen könnten. Am Ende befahl ihm genau der Schüler, den er erzogen hatte, sich das Leben zu nehmen.

Wenn dieser Mann dazu rät, die eigenen Erwartungen an Menschen zu überprüfen, dann spricht da keine Theorie. Da spricht Erfahrung.

## KAPITEL 2

# **Nicht der Mensch, sondern die Erwartung**

Seneca hat einen Gedanken hinterlassen, der unbequem ist: Nicht der Mensch verletzt – seine Erwartung an ihn verletzt. Nicht der Mensch. Die Erwartung. Das klingt zunächst wie eine Ausrede für schlechtes Verhalten. Ist es aber nicht. Es ist eine völlig andere Art, den Schmerz zu betrachten.

Man denke an die eingangs geschilderte Situation zurück: Da war ein Mensch, der nicht da war. Aber der eigentliche Schmerz kam nicht aus seinem Fehlen. Er kam aus dem Bild, das man sich von ihm gemacht hatte – aus dem stillen Vertrag, den man im eigenen Kopf abgeschlossen hatte, ohne dass der andere ihn je unterschrieben hätte. Man hatte entschieden, wer er sei. Und dann hat er entschieden, wer er wirklich ist. Der Abstand zwischen diesen beiden Bildern – das ist die Enttäuschung.

## KAPITEL 3

# Der Zorn als Urteil

In seiner Schrift *Über den Zorn* schrieb Seneca einen Satz, der genau das erklärt.

*„Die Ursache des Zorns ist die Meinung, ein Unrecht erlitten zu haben.“*

— Seneca, *De Ira* (Über den Zorn), Buch II, Kapitel 22

Der Zorn entsteht nicht aus dem Ereignis. Er entsteht aus dem Urteil über das Ereignis, und dieses Urteil lautet immer: Mir ist Unrecht geschehen – nicht: dem anderen ist etwas widerfahren.

Man stelle sich zwei Menschen vor, denen exakt dasselbe passiert. Beide haben einem Freund Geld geliehen. Beide bekommen es nicht zurück. Der Erste ist erschüttert, kann nachts nicht schlafen, geht die Gespräche im Kopf wieder und wieder durch, fühlt sich benutzt. Der Zweite zuckt mit den Schultern. Er hatte damit gerechnet; er hat das Geld gegeben in dem Wissen, dass es vielleicht nie zurückkommt. Dasselbe Ereignis, zwei völlig verschiedene Erfahrungen. Der Unterschied liegt nicht in den Umständen. Er liegt in der Erwartung.

Die Lösung ist nun aber nicht, weniger zu geben. Das ist der Reflex, den fast jeder hat, der einmal wirklich enttäuscht wurde: härter zu werden, sich zurückziehen, nur noch zu geben, wenn etwas zurückkommt. Das nennt man dann Klugheit. Es ist aber keine Klugheit – es ist eine Wunde, die sich als Charakter verkleidet.

## KAPITEL 4

# Bequemlichkeit ist kein Verrat

Fast alle Menschen enttäuschen irgendwann – nicht, weil die Welt schlecht ist, sondern aus einem Grund, der banaler und viel schwerer zu akzeptieren ist: Menschen folgen nicht dem, was richtig ist. Sie folgen dem, was für sie leichter ist. Das ist keine Anklage, sondern eine Beschreibung. Man frage sich selbst ganz ehrlich: Wie oft hat man gewusst, was das Richtige gewesen wäre, und trotzdem das Bequemere getan? Wie oft hat man sich vorgenommen, jemanden anzurufen, und es dann nicht getan – nicht aus Bosheit, sondern weil der Tag voll war, weil es unangenehm war, weil man müde war?

Dieselbe Wahrheit gilt für alle anderen. Der Mensch, der enttäuscht hat, hat in den meisten Fällen nicht bewusst verletzt. Er hat einfach den Weg des geringeren Widerstands genommen. Das tut weh – aber es ist eine ganz andere Art von Schmerz als Verrat. Verrat richtet sich gegen einen Menschen. Bequemlichkeit richtet sich gegen gar nichts; sie fließt einfach bergab, wie Wasser. Wer das einmal wirklich verstanden hat, hört auf, das Verhalten anderer als Botschaft über den eigenen Wert zu lesen.

## KAPITEL 5

# Geben ohne Rechnung

Es gibt eine Sorte von Enttäuschung, die tiefer schneidet als alle anderen: die durch die Menschen, denen man geholfen hat und die es vergessen. Türen, die man geöffnet hat, durch die andere gegangen sind, ohne sich umzudrehen. Mühe, die niemand sieht, Opfer, die niemand zählt. Das ist keine Möglichkeit – das ist eine Gewissheit. Undankbarkeit ist, wie Seneca in seiner großen Schrift über das Geben und Nehmen festhält, der häufigste aller Fehler. Nicht Bosheit. Undankbarkeit.

Seine Antwort darauf ist bemerkenswert: Er rät nicht, aufzuhören zu geben, sondern die Tat von der Antwort zu trennen.

*„Wer eine Wohltat erwiesen hat, schweige; wer sie empfangen hat, erzähle davon.“*

— Seneca, *De Beneficiis* (Über die Wohltaten), Buch II

Die gute Tat gehört dem, der sie tut – sie ist vollständig in dem Moment, in dem sie geschieht. Die Dankbarkeit hingegen gehört dem anderen; ob er sie aufbringt, liegt in seinem Charakter, nicht im eigenen. Wer gibt, um Dank zu ernten, hat nicht gegeben – er hat investiert, und Investitionen können enttäuschen. Eine Tat, die in sich selbst vollständig ist, kann es nicht. Das ist der Unterschied zwischen einem Menschen, der nach zehn Jahren des Gebens verbittert ist, und einem, der nach zehn Jahren des Gebens ruhig ist. Beide haben dasselbe erlebt. Nur einer hat Buch geführt.

## KAPITEL 6

# Alles ist geliehen: Die Geschichte des Stilpon

Es gibt einen Gedanken bei Seneca, der noch eine Ebene tiefer geht und das Verhältnis zu allem verändert, was man besitzt – auch zu den Menschen, die man liebt. Das Schicksal, so Seneca, schenkt nichts. Es verleiht nur. Gesundheit, Stellung, Kraft, Ansehen, die besten Jahre – all das ist geliehen. Auch die Menschen an der eigenen Seite sind einem nicht gegeben, sondern anvertraut: auf unbestimmte Zeit, ohne Vertrag, ohne Kündigungsfrist. Das Schicksal kann jederzeit zurückfordern, was ihm gehört, und es fragt vorher nicht.

Die meisten Menschen leben, als hätten sie einen Anspruch auf das, was sie haben. Und genau dieser eingebildete Anspruch ist die Quelle ihrer Verzweiflung. Wer glaubt, etwas gehöre ihm für immer, erlebt jeden Verlust als Raub. Wer weiß, dass alles geliehen ist, erlebt denselben Verlust als Rückgabe. Der Schmerz bleibt – aber die Empörung verschwindet. Und die Empörung ist es, die Menschen zerstört, nicht der Schmerz.

Seneca erzählt dazu eine Geschichte, die zu den eindrucksvollsten der antiken Philosophie gehört. Der Philosoph Stilpon lebte in der Stadt Megara, als sie erobert, geplündert und niedergebrannt wurde. Stilpon verlor an einem einzigen Tag alles: sein Haus, seinen Besitz, der Überlieferung nach auch seine Familie. Er ging aus den brennenden Trümmern hinaus, allein, mit leeren Händen. Als der Eroberer ihn fragte, ob er etwas verloren habe, gab Stilpon eine Antwort, über die noch Jahrhunderte später geschrieben wurde:

*„Alles, was mein ist, trage ich bei mir.“*

— Seneca, *De Constantia Sapientis* (Von der Unerschütterlichkeit des Weisen), Kapitel 5,6, mit Bezug auf den Philosophen Stilpon

Gemeint waren seine Gelassenheit, seine Urteilskraft, sein Charakter – die einzigen Dinge, die wirklich ihm gehörten, weil sie die einzigen waren, die ihm niemand nehmen konnte. Alles Andere war geliehen gewesen und ging zurück an das Schicksal, das es verliehen hatte.

Diese Geschichte bedeutet nicht, dass Verlust nicht wehtut oder dass man Menschen nicht betrauern soll – Stilpon war kein Stein. Sie bedeutet etwas anderes: Es gibt einen innersten Kern, den keine Enttäuschung, kein Verrat und kein Verlust erreichen kann, solange man ihn nicht selbst auf freiwilliger Basis ausliefert – etwa in Form von Bitterkeit. Bitterkeit ist genau das: dem, der einem etwas genommen hat, auch noch den Rest hinterherzutragen. Der enttäuschte Mensch verliert etwas. Der verbitterte Mensch verliert sich.

## KAPITEL 7

### Erst prüfen, dann vertrauen

In seinen Briefen an seinen Freund Lucilius findet sich eine Stelle, die härter ist als vieles andere und zugleich praktischer als jeder Ratschlag zur Freundschaft.

*„Vertraue erst nach der Freundschaft; urteile schon vor ihr.“*

— Seneca, *Epistulae morales* (Briefe an Lucilius), Brief 3

Die meisten Menschen machen es genau umgekehrt: Sie vertrauen zuerst und prüfen hinterher, wenn der Schaden schon da ist. Man begegnet jemandem, man mag ihn, und innerhalb weniger Wochen erzählt man ihm Dinge, die man sonst niemandem erzählt. Man baut ein Bild von ihm, das fast ausschließlich aus der eigenen Hoffnung besteht. Und dann, Monate oder Jahre später, wenn es ernst wird, zeigt sich zum ersten Mal, wer dieser Mensch wirklich ist – und man nennt das Enttäuschung. Dabei war es nur das Ende einer Vermutung.

Seneca rät, sich für diese Entscheidung Zeit zu nehmen: einen Menschen zu beobachten, bevor man ihn hineinlässt – aber wenn man ihn dann hineinlässt, dann ganz. Halbes Vertrauen ist die schlechteste aller Möglichkeiten; es gibt weder die Wärme der Nähe noch den Schutz der Distanz. Und wie prüft man einen Menschen? Nicht mit Fragen – Menschen antworten so, wie sie gesehen werden wollen. Man prüft ihn, indem man beobachtet, was er tut, wenn es ihn etwas kostet: Wie spricht er über Menschen, die gerade nicht im Raum sind – denn genauso wird er über einen selbst sprechen, wenn man nicht im Raum ist. Was macht er, wenn er einen Vorteil hätte, wenn er sein Wort bricht? Nicht, was er sagt – was er tut. Und wie reagiert er, wenn es einem gut geht? Neid zeigt sich fast nie im Unglück des anderen. Er zeigt sich in dessen Erfolg.

Das ist kein Misstrauen – Misstrauen wäre, jeden von vornherein für schuldig zu halten. Es ist Aufmerksamkeit: niemanden verurteilen, aber genau hinsehen, bevor man sich entscheidet. Der Preis dafür ist, ehrlich gesagt, Langsamkeit – man wird deutlich weniger enge Freunde haben. Doch ein Mensch, dem man wirklich trauen kann, ist mehr wert als zwanzig, bei denen man nie sicher ist.

## KAPITEL 8

### Wen man in sein Leben lässt

Es gibt bei Seneca einen zweiten Gedanken, der auf den ersten Blick nichts damit zu tun hat, in Wahrheit aber alles erklärt. In einem seiner bekanntesten Briefe schreibt er darüber, was geschieht, wenn man zu viel Zeit in der Menge verbringt. Er kehre nie so nach Hause zurück, wie er gegangen sei, schreibt er: Irgendetwas von dem, was beruhigt war, sei wieder aufgewühlt; irgendetwas, das abgelegt war, sei zurückgekommen.

Das ist etwas, das jeder kennt, auch ohne es je so benannt zu haben. Man verbringt einen Abend mit Menschen, die sich nur beschwerten – und beschwert sich am nächsten Tag auch. Man verbringt Zeit mit jemandem, der ständig vergleicht – und vergleicht sich plötzlich auch. Man sitzt in einer Runde, in der über jeden gelästert wird, der gerade fehlt, und merkt, wie man mitmacht. Nichts davon war eine Entscheidung. Es ist einfach eingesickert. Deshalb, so Seneca, formen die Menschen, mit denen man seine Zeit verbringt, einen – ob man will oder nicht. Nicht durch Argumente. Durch Wiederholung.

Und darum ist die Frage, wen man in sein Leben lässt, keine Frage von Sympathie. Es ist eine Frage darüber, wer man in fünf Jahren sein wird. Wenn Menschen einen formen, und wenn fast alle Menschen dem Bequemen folgen, dann bedeutet das: Wer sich treiben lässt, wird automatisch bequem – nicht, weil er schwach ist, sondern weil er umgeben ist. Die einzige Möglichkeit, dem zu entkommen, ist nicht, alle Menschen zu meiden – das wäre Flucht, und Flucht ist keine Freiheit. Die Möglichkeit ist, den Abstand selbst zu bestimmen. Seneca war kein Einsiedler; er lebte mitten im gefährlichsten Machtzentrum seiner Zeit. Er empfahl nicht, die Welt zu verlassen, sondern in ihr zu stehen, ohne von ihr bewegt zu werden. Das ist der Unterschied zwischen einem Menschen, der sich zurückzieht, weil er verletzt wurde, und einem Menschen, der Abstand hält, weil er sich dazu entschieden hat. Von außen sehen beide ruhig aus. Innen ist der eine erschöpft und der andere frei.

## KAPITEL 9

# Die Kränkung als Angebot

Über keinen Zustand des Menschen hat Seneca gründlicher geschrieben als über den Zorn – er widmete ihm ein ganzes Werk in drei Büchern. Gleich zu Beginn beschreibt er ihn mit einem Bild, das man nicht vergisst: Man betrachte einen zornigen Menschen, sein Gesicht, seine Stimme, seine Bewegungen, und frage sich, ob dieser Zustand irgendetwas anderes ist als ein kurzer Wahnsinn. Der Zorn verspricht Stärke – er fühlt sich an wie Energie, wie Klarheit, wie Gerechtigkeit. In Wahrheit ist er der Moment, in dem man am schwächsten ist, denn ein zorniger Mensch ist vollständig berechenbar. Er tut genau das, wozu man ihn provoziert – eine Marionette, die glaubt, sie tanze freiwillig.

Senecas Heilmittel gegen den Zorn ist von fast enttäuschender Einfachheit: Aufschub. Nicht Unterdrückung, nicht Ablenkung – Aufschub. Die Nachricht erst morgen abschicken, wenn man sie dann noch abschicken will. Das Gespräch erst nächste Woche führen, wenn es dann noch geführt werden muss. Der Zorn ist wie Wasser, das kocht: Man nehme ihn vom Feuer, und er beruhigt sich von selbst. Alles, was er braucht, um zu ruinieren, ist die sofortige Mitarbeit. Fast jeder Satz, den ein Mensch im Leben bereut, wurde innerhalb von Sekunden nach einer Kränkung gesagt. Fast keine Entscheidung, die einen Tag warten durfte, wurde je bereut.

Seneca erzählt dazu eine Geschichte über Cato, der in Rom als Inbegriff der Unbestechlichkeit galt. Cato wurde in einem öffentlichen Bad von einem Fremden angerempelt und geschlagen – ein offener Angriff vor Zeugen gegen einen der angesehensten Männer der Stadt. Als der Mann später erfuhr, wen er da geschlagen hatte, kam er erschrocken, um sich zu entschuldigen. Cato soll darauf sinngemäß geantwortet haben, er erinnere sich nicht, geschlagen worden zu sein.

Seneca kommentiert: Es ist größer, eine Kränkung nicht anzuerkennen, als sie zu verzeihen. Denn wer verzeiht, hat den Schlag angenommen und verarbeitet. Wer ihn nicht anerkennt, hat ihn nie empfangen. Eine Beleidigung ist ein Angebot; sie wird erst dann zur eigenen Wunde, wenn man sie annimmt. Der andere kann werfen, was er will – ob es trifft, entscheidet sich nicht in seiner Hand, sondern in der eigenen. Menschen, die einen klein machen wollen, testen genau das:

Sie werfen etwas und schauen, ob man sich bückt, um es aufzuheben. Der Zornige bückt sich jedes Mal. Der Gelassene lässt es liegen, und der Werfende steht plötzlich allein da mit einer Geste, die ins Leere ging.

## KAPITEL 10

# Die gestohlene Zeit

Über kaum etwas schrieb Seneca eindringlicher als über die Zeit – wichtiger als Freundschaft, wichtiger als Ruhm, wichtiger als das Geld, von dem er selbst sehr viel besaß.

*„Alles, Lucilius, ist fremd; nur die Zeit ist unser.“*

— Seneca, *Epistulae morales* (Briefe an Lucilius), Brief 1

Niemand lässt sich sein Land wegnehmen. Niemand verschenkt sein Geld an jeden, der fragt. Bei einem Streit um ein paar Münzen wird man laut. Aber die Zeit gibt man jedem: Menschen, die einem nichts bedeuten, Gesprächen, die nichts verändern, Sorgen über Dinge, die nie eintreten werden. Und man merkt es nicht, weil Zeit lautlos verschwindet. Ein gestohlenes Auto sieht man. Ein gestohlener Nachmittag sieht aus wie ein normaler Nachmittag.

Wer einen Menschen zulässt, der einen ständig enttäuscht, verliert nicht nur Vertrauen. Er verliert Stunden: die Gespräche im Kopf, in denen man erklärt, was der andere falsch gemacht hat; die Nächte, in denen man wach liegt; die Energie, die man in Hoffnungen investiert, die keinen Boden haben. Das ist der eigentliche Preis der Enttäuschung, nicht der Schmerz. Der Schmerz vergeht. Der Preis ist die Lebenszeit, die für die Verarbeitung bezahlt wird. Klarheit darüber, wen man nah an sich lässt, ist deshalb keine Härte – sie ist Sparsamkeit mit dem Einzigsten, das nie zurückkommt.

## KAPITEL II

# Die abendliche Rechenschaft und die Freiheit der Ruhe

Es gibt eine Gewohnheit, die Seneca sein Leben lang gepflegt hat und die vielleicht das Praktischste ist, was die gesamte stoische Philosophie hervorgebracht hat. Jeden Abend, wenn das Licht gelöscht und das Haus still geworden war, hielt Seneca Gericht über den eigenen Tag. Er ging die Stunden durch, eine nach der anderen, und stellte sich drei Fragen: Welchen Fehler habe ich heute abgelegt? Welcher Schwäche habe ich widerstanden? Worin bin ich besser geworden? Und – das ist der entscheidende Teil – er sprach dabei mit sich selbst nicht wie ein Ankläger, sondern wie ein Zeuge. Sinngemäß schreibt er: Was soll ich fürchten, wenn ich meine Fehler selbst überprüfen kann? Sieh zu, dass du das nicht wieder tust – für heute sei es dir verziehen. In diesem einen Satz steckt eine ganze Lebenshaltung: Klarheit ohne Grausamkeit, Korrektur ohne Hass.

Diese abendliche Prüfung konfrontiert mit einer Wahrheit, vor der man sich sonst ein Leben lang drücken kann: Auf der eigenen Liste stehen dieselben Dinge, die man anderen vorwirft. Der Anruf, der wieder nicht gemacht wurde. Das Versprechen an sich selbst, das wieder gebrochen wurde. Der Vorsatz von Montag, der am Mittwoch schon vergessen war. Man enttäuscht nicht nur andere. Man enttäuscht auch sich selbst, regelmäßig, seit Jahren – meist mit einer Mischung aus Ausreden und Selbstverachtung, die sich abwechseln, ohne dass eines von beiden etwas verbessert. Seneca zeigt einen dritten Weg: ansehen, was ist; benennen, was falsch war; sich vornehmen, was besser wird – und dann schlafen. Wer so mit sich selbst umgeht, dem gelingt etwas Merkwürdiges: Er wird milder mit anderen und zugleich anspruchsvoller mit sich selbst. Bei den meisten Menschen ist es genau umgekehrt – sie sind gnadenlos mit anderen und nachsichtig mit sich. Genau diese Kombination erzeugt ein Leben voller Empörung. Dreht man sie um, verliert die Empörung ihren Boden.

Und damit kommt der Gedanke, der alles zuvor Gesagte auf den Kopf stellt. All die Rede war bisher von den anderen: ihrer Bequemlichkeit, ihrer Unzuverlässigkeit, ihrer Art, dem eigenen Vorteil zu folgen. Doch Seneca hätte hier nicht aufgehört – er hätte den Spiegel umgedreht. Denn man ist für andere Menschen

auch der andere. Es gibt Menschen, die auf eine Nachricht gewartet haben, die nie kam. Es gibt jemanden, dem man etwas versprochen und dann vergessen hat, weil das eigene Leben laut war. Es gibt jemanden, für den man der Mensch war, der nicht da war, als es darauf ankam – nicht aus Bosheit, sondern aus Bequemlichkeit, genau wie bei allen anderen.

Wenn das stimmt, ändert sich der ganze Blick auf Enttäuschung. Man ist nicht der Gute in einer Welt voller Unzuverlässiger. Man ist ein Mensch unter Menschen, die alle dasselbe Problem haben: Sie sind irgendwann erschöpft, abgelenkt, mit sich selbst beschäftigt. Das ist keine Entschuldigung – es ist das Ende der Empörung. Empörung setzt voraus, dass etwas Außergewöhnliches geschehen ist. Aber nichts Außergewöhnliches ist geschehen. Menschen haben sich wie Menschen verhalten. Und in dem Moment, in dem die Empörung endet, wird man ruhig – nicht gleichgültig, ruhig. Man hört auf, das Verhalten anderer als Urteil über den eigenen Wert zu lesen. Jemand meldet sich nicht, und man denkt nicht mehr: Bin ich nicht genug? Sondern: Er ist gerade nicht bei sich. Jemand hält sein Wort nicht, und man baut keine Geschichte darüber, was das über einen selbst aussagt. Es sagt nichts über einen selbst. Es sagt etwas über ihn – und meist ist auch das keine große Sache.

Genau darin liegt die Freiheit, die Seneca gemeint hat. Sie entsteht nicht dadurch, dass Menschen besser werden – sie werden nicht besser. Sie entsteht dadurch, dass die eigene Ruhe aufhört, vom Verhalten anderer abzuhängen. Solange die eigene Ruhe davon abhängt, wie andere sich verhalten, hält man das Lenkrad des eigenen Lebens nicht selbst in der Hand, sondern gibt es jedem Menschen, der einem begegnet, für ein paar Stunden weiter.

Das alles ist kein Aufruf, niemanden mehr an sich heranzulassen. Es ist erstaunlich leicht, aus diesen Gedanken eine Rüstung zu bauen: nichts erwarten, also kann nichts treffen; niemanden nah heranlassen, also kann niemand enttäuschen. Das funktioniert sogar. Aber der Preis ist ein Leben, in dem nichts mehr geschieht. Seneca selbst hatte Freunde. Er schrieb jahrelang Briefe an einen Menschen, der ihm wichtig war, und sprach von Freundschaft als einem der größten Güter, die ein Mensch besitzen kann. Er war kein kalter Mann. Was er wollte, war etwas viel Schwierigeres als Härte: offen zu bleiben und trotzdem stabil. Das heißt, weiterzugeben – aber ohne zu rechnen. Menschen nah heranzulassen – aber erst zu prüfen und dann bewusst zu entscheiden. Wenig zu erwarten, aber nicht bitter zu werden. Und wenn jemand geht, wenn jemand sein Wort bricht, wenn jemand einfach nicht da ist, es zur Kenntnis zu nehmen wie das Wetter: die Distanz zu ändern und weiterzugehen, ohne sich selbst dabei etwas wegzunehmen. Das ist der Unterschied zwischen einem Menschen, den das Leben hart gemacht hat, und einem, den es klar gemacht hat. Der Harte hat aufgehört zu hoffen. Der Klare hat aufgehört zu fordern.

Menschen enttäuschen nicht, weil sie schlecht sind. Sie enttäuschen, weil sie

Menschen sind. Und in dem Moment, in dem das wirklich akzeptiert wird, hört das Warten auf. Wer nicht mehr wartet, ist frei. Wenn das nächste Mal jemand im Stich lässt, lautet die Frage nicht: Warum tut er mir das an? Sondern: Was hatte ich erwartet, das er mir nie versprochen hat? Diese eine Frage verändert alles.

Wer das Gehörte in sein Leben holen will, braucht dafür keine Bücher und keine Vorsätze – nur drei Momente am Tag. Am Morgen, bevor der Tag beginnt: eine Minute der Vorwegnahme. Heute wird man Menschen begegnen, die unhöflich sind, unzuverlässig, undankbar. Nichts davon wird neu sein, nichts davon wird über den eigenen Wert entscheiden. Am Tag selbst, wenn etwas trifft: ein einziger Atemzug vor der Antwort, nicht mehr – ein Atemzug, in dem man sich erinnert, dass zwischen dem, was geschieht, und dem, was man daraus macht, ein Raum liegt, der einem selbst gehört. Und am Abend, bevor der Schlaf kommt, die kurze Prüfung: Was war heute gut? Was war der eigene Fehler, nicht der Fehler der anderen? Und dann, mit Seneca: Sieh zu, dass du das nicht wieder tust – für heute sei es dir verziehen.

Drei Momente, keine zehn Minuten insgesamt. Wer sie ein Jahr lang lebt, ist ein anderer Mensch – nicht härter, klarer. Die Menschen ringsum werden bleiben, wie sie sind: weiter zu spät kommen, weiter vergessen, weiter enttäuschen. Die Welt wird sich nicht ändern. Das musste sie auch nie. Es hat nie an der Welt gelegen. Klar bleiben, offen bleiben, wenig erwarten – genau darin liegt die Ruhe, die niemand nehmen kann.