

# ÜBER DIE VORSEHUNG

# ÜBER DIE VORSEHUNG

*Stoa, Resilienz und die Kunst der Gelassenheit*

Zu Senecas Schrift *De providentia*



Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2020

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas

*Die Zitate folgen Seneca, Von der göttlichen Vorsehung, übersetzt von Otto  
Apelt (1923); Epiktet, Handbüchlein der Moral, übersetzt von Carl Hilty;  
Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übersetzt von Albert Wittstock.*

*Kein Baum ist fest und stark, der nicht häufigen Windstößen ausgesetzt ist; gerade diese Erschütterung gibt ihm inneren Halt und läßt seine Wurzeln sich sicherer in das Erdreich einsenken.*

— Seneca, *Von der göttlichen Vorsehung*, Kap. 4

## KAPITEL I

### *Die Schule der Widrigkeit*

Den Kern von Senecas Schrift *De providentia*, „Über die Vorsehung“, trifft ein Satz, den Seneca nicht selbst geprägt, sondern von seinem Freund, dem kynischen Philosophen Demetrius, übernommen hat:

*»Nichts«, sagte er, »kommt mir unglücklicher vor als ein Mensch, dem nie etwas Widerwärtiges begegnet ist.« Denn er hat keine Gelegenheit gehabt, sich selbst auf die Probe zu stellen.*

— Seneca, *Von der göttlichen Vorsehung*, Kap. 3

In der stoischen Philosophie ist Unglück weder ein Zeichen göttlicher Verstoßung noch bloßer Zufall, sondern ein notwendiges Übungsfeld. Seneca vergleicht die Gottheit mit einem strengen Vater: Väter wollen ihre Kinder früh zu ernster Arbeit angehalten sehen, während Mütter sie im Schoß hegen und im Schatten halten möchten; Gottes Gesinnung gegen die Guten aber sei von väterlicher Art. Ebenso vergleicht er sie mit einem Lehrer, der von den begabtesten Schülern das Meiste fordert, und mit einem Feldherrn, der die gefährlichsten Aufträge den Tapfersten anvertraut. In einem Satz zusammengefasst: Die also, denen sie wohl will, die sie liebt, härtet die Gottheit ab, prüft sie, übt sie.

Drei Gedanken tragen diese Lehre:

- *Selbsterkenntnis durch Widerstand.* Wer nie an Grenzen stößt, kennt die eigene Belastbarkeit nicht. Seneca lässt einen solchen Menschen anreden: Du bist durchs Leben gegangen, ohne einen Gegner zu haben; niemand kann wissen, was du vermagst, nicht einmal du selbst. Den Steuermann, heißt es weiter, erkennt man im Sturm, den Krieger in der Schlacht. Tugend bleibt bloße Theorie, solange sie nicht erprobt wurde.

- *Die Täuschung des leichten Lebens.* Ständiges Glück wiegt in falsche Sicherheit. Trifft den Verwöhnten dann doch ein Schicksalsschlag, findet er ihn unvorbereitet: Wer keine Erfahrung hat, so Seneca, fühlt sich durch Schicksalsschläge härter getroffen.
- *Wachstum statt Schonung.* Der Weise wächst am Hindernis wie der Baum, der erst durch häufige Windstöße feste Wurzeln schlägt. Seneca fasst es in die Formel: Das Missgeschick ist die Schule der Tugend.

Ein Satz aus dem zweiten Kapitel wird dabei oft überlesen, obwohl er das Bild vom unerschütterlichen Stoiker wesentlich mildert. Vom tapferen Mann, an dessen Sinnesart der Ansturm der Widrigkeiten sich bricht, sagt Seneca ausdrücklich: Das soll nicht heißen, er fühle es nicht – wohl aber, er überwinde es. Die Stoa verlangt nicht Gefühllosigkeit, sondern Haltung im Fühlen.

## KAPITEL 2

### *Seneca und die Resilienzforschung*

Senecas Haltung in *De providentia* gehört zu den frühesten philosophischen Grundlagen dessen, was die Psychologie heute unter Resilienz und posttraumatischem Wachstum versteht. Beide betrachten Krisen nicht als bloßen Schaden, sondern als möglichen Anstoß zu seelischer Anpassung – unterscheiden sich jedoch grundlegend in ihren Voraussetzungen.

#### *Die Umbewertung*

Die moderne kognitive Verhaltenstherapie beruft sich ausdrücklich auf die Stoa. Seneca argumentiert, dass Widrigkeiten an sich weder gut noch schlecht sind; erst unsere Deutung macht sie zur Katastrophe oder zur Übung. Nicht was, sondern wie man es erträgt, darauf kommt es an. Die Resilienzforschung kennt dafür die Unterscheidung zwischen einer Bewertung als Herausforderung und einer Bewertung als Bedrohung; die Fähigkeit, Rückschläge als bewältigbare Aufgabe statt als existenzielle Gefahr zu deuten, gilt als wichtiger Schutzfaktor.

#### *Die Selbstwirksamkeit*

Albert Banduras Befund, dass die Erwartung, etwas bewirken zu können, vor allem durch das erfolgreiche Meistern echter Hindernisse wächst, spiegelt Senecas Grundgedanken: Wer nie geprüft wurde, kann kein begründetes Vertrauen in die eigenen Kräfte entwickeln.

*Die Abhärtung*

Die Entwicklungspsychologie beschreibt einen Stählungseffekt: Dosierte, bewältigbare Widrigkeiten im Lebenslauf können widerstandsfähiger machen als eine völlig behütete Umgebung, die jede Belastung fernhält. Seneca hat dafür seine eigenen Bilder: die Mütter, die ihre Kinder im Schatten halten wollen, und den Verwöhnten, dessen Speisesaal so gleichmäßig geheizt ist, dass ihm schon der leiseste Luftzug gefährlich wird.

## KAPITEL 3

### *Die kritische Grenze*

Seneca deutet Widrigkeiten nahezu ausnahmslos als Auszeichnung. Die moderne Psychologie zieht hier klare Grenzen.

#### *Die Frage der Dosis*

Nicht jedes Leid stärkt. Chronischer, unkontrollierbarer Stress und schwere Traumata führen oft nicht zu Wachstum, sondern zu Erschöpfung, anhaltender Übererregung und Traumatisierung. Die Forschung zum Stählungseffekt betont gerade, dass nur maßvolle und bewältigbare Belastungen schützen.

#### *Die Gefahr der Verdrängung*

Die Forderung, Leid als Ehre zu begrüßen, kann psychologisch dazu verleiten, berechnete Gefühle zu unterdrücken. Resilienz verlangt heute auch emotionale Selbstfürsorge, nicht das heroische Verleugnen von Verletzlichkeit. Gerech wird man Seneca allerdings nur, wenn man seinen eigenen Vorbehalt mitbedenkt: Der Tapfere fühlt den Schlag – er überwindet ihn. Und an anderer Stelle seines Werks, in den Briefen an Lucilius, gesteht er der Trauer um einen Freund ausdrücklich Tränen zu, nur kein maßloses Klagen. Die Kritik trifft daher weniger Senecas Lehre als ihre vergrößerte Fassung.

#### *Die äußerste Grenze*

Am Schluss der Schrift erreicht die Differenz zur Gegenwart ihre schärfste Stelle: Seneca preist dort, im Geist der Stoa und am Beispiel Catos, den freiwilligen

Tod als einen Ausweg, der dem Menschen stets offenstehe. Hier trennt sich die antike Lehre unwiderruflich vom heutigen Verständnis von Resilienz, das gerade in der äußersten Not das Leben schützen und Hilfe zugänglich machen will.

Senecas Modell taugt als Haltung gegen Alltagsverdruss und Bequemlichkeit. Es stößt jedoch dort an seine Grenzen, wo Leid die Verarbeitungskraft eines Menschen schlicht übersteigt.

## KAPITEL 4

### *Stoa und Verhaltenstherapie*

Die Begründer der modernen kognitiven Verhaltenstherapie – insbesondere Albert Ellis mit der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie und Aaron T. Beck mit der Kognitiven Therapie – haben sich ausdrücklich auf die Stoa bezogen. Ellis zitierte wiederholt Epiktets Satz aus dem *Handbüchlein*:

*Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen über dieselben  
beunruhigen die Menschen.*

— Epiktet, *Handbüchlein der Moral*, Kap. 5

Die Verhaltenstherapie hat antike Geisteshaltungen in standardisierte, empirisch überprüfbare Techniken übersetzt. Fünf Linien lassen sich unterscheiden.

#### *Das ABC-Modell*

Die stoische Wurzel ist die Unterscheidung zwischen der Wirklichkeit und dem wertenden Urteil über sie. Die Außenwelt trifft uns als Sinneseindruck, griechisch *phantasia*; erst unsere Zustimmung, die *synkatathesis*, erzeugt Leidenschaft und Verzweiflung. Ellis hat daraus sein ABC-Schema entwickelt:

- A, das auslösende Ereignis – etwa die Absage auf eine Bewerbung.
- B, die Bewertung und die Glaubenssätze – etwa: „Ich taue nichts, das darf nicht passieren.“
- C, die gefühlsmäßige und tätige Folge – Niedergeschlagenheit, Rückzug.

Im therapeutischen Gespräch, dem Disput (D), lernt der Betroffene, dass nicht A unmittelbar zu C führt, sondern der Filter B. Automatische negative Gedanken werden erkannt und auf ihre logischen Fehler geprüft.

### *Der Abstand zum Gedanken*

Epiktet riet, jedem unangenehmen Gedanken mit den Worten zu begegnen:

»Du bist nicht das, was du zu sein scheinst (etwas Reelles),  
sondern bloß ein Gedankending (eine Einbildung).«

— Epiktet, *Handbüchlein der Moral*, Kap. 1

Die Verhaltenstherapie kennt verwandte Verfahren der Entkatastrophisierung und Neubewertung; die sogenannte dritte Welle, etwa die Akzeptanz- und Commitment-Therapie, spricht von kognitiver Defusion. Gedanken werden als geistige Hypothesen wahrgenommen, nicht als Tatsachen. Statt „Ich bin ein Versager“ heißt es dann: „Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ich ein Versager sei.“

### *Was in unserer Macht steht*

Das Grundaxiom der Stoa lautet: Manches steht in unserer Macht, anderes nicht. In unserer Macht sind, wie Epiktet sein *Handbüchlein* eröffnet, Urteil, Bestrebung, Begier und Abneigung; nicht in unserer Macht sind Leib, Besitz, Ehre und Amt. Therapeutische Übungen greifen diese Trennung auf – verbreitet ist etwa das von Stephen Covey popularisierte Bild vom Einflussbereich innerhalb des weiteren Sorgenbereichs. Bei Prüfungsangst liegen Fragen und Note nicht vollständig in der eigenen Hand, Lernzeit, Schlaf und der Umgang mit der Aufregung hingegen schon; die Kraft wird auf das Beeinflussbare gelenkt.

*Die Vorwegnahme der Übel*

Die *praemeditatio malorum* ist die gedankliche Vorwegnahme möglicher Übel: Man stellt sich am Morgen vor, bestohlen, beleidigt oder krank zu werden, um die Schockwirkung zu dämpfen. Epiktet empfiehlt, sich täglich Tod, Verbannung und alles Furchtbare vor Augen zu halten. In der Therapie entsprechen dem die Exposition in der Vorstellung und das Durchspielen des schlimmsten Falls: Was ist das Schlimmste, was realistisch geschehen kann – und was genau würde man dann tun? Das Gehirn lernt, dass das Gefürchtete zwar unangenehm, aber bewältigbar ist; die Angst gewöhnt sich ab.

*Der Blick von oben*

Marc Aurel übt in seinen *Selbstbetrachtungen* immer wieder den Blick aus kosmischer Höhe, der das eigene Leben in die Weite von Raum und Zeit stellt und die Probleme auf ihr Maß zurückführt. Die Therapie fragt ähnlich: Welche Bedeutung hat dieser Vorfall in fünf Jahren? Was würde man einem guten Freund in genau dieser Lage raten?

## KAPITEL 5

### *Ein Protokoll für den Ernstfall*

Setzt akuter Stress ein – ein geplatzter Termin, Kritik vom Vorgesetzten, ein ausfallender Zug –, springt das Nervensystem in den Alarmmodus und versucht reflexhaft zu kontrollieren, was nicht zu kontrollieren ist. Ein einfacher Ablauf in vier Schritten kann helfen, in wenigen Minuten von der Ohnmacht zurück in die Handlungsfähigkeit zu finden.

#### *Erster Schritt: Innehalten*

Die Kette von Reiz und Reaktion wird bewusst unterbrochen, etwa mit einem inneren „Halt“. Ein tiefer Atemzug durch die Nase, ein kurzes Nachatmen und ein langsames Ausatmen durch den Mund kann den Körper rasch beruhigen und vorschnelles Handeln verhindern. Epiktet gibt dafür den Grundsatz: nie im Augenblick von der Vorstellung hingerissen zu werden; später, wenn einmal Zeit zur Überlegung war, beherrscht man sich leichter.

#### *Zweiter Schritt: Die zwei Spalten*

Auf einem Blatt, in einer Notiz oder in Gedanken werden zwei Spalten angelegt:

| NICHT IN MEINER MACHT              | IN MEINER MACHT                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| Die Verspätung der Bahn, der Stau  | Wie ich die Wartezeit nutze         |
| Die Laune und Reaktion anderer     | Mein Ton und meine Antwort          |
| Das bereits Geschehene             | Mein nächster Schritt               |
| Das Ergebnis, die Note, die Zusage | Meine Vorbereitung und mein Einsatz |

Als Regel gilt: Sobald ein Punkt davon abhängt, wie andere entscheiden oder wie Wetter und Technik mitspielen, gehört er in die linke Spalte.

### *Dritter Schritt: Annehmen*

Der Blick fällt auf die linke Spalte, verbunden mit dem Gedanken: Das liegt nicht in meiner Macht; Ärger darüber ändert die Tatsache nicht, sondern schadet nur mir selbst. Epiktet hat diese Haltung in einen Satz gefasst:

*Begehre nicht, daß die Sachen in der Welt gehen, wie du es willst,  
sondern wünsche vielmehr, daß alles was geschieht, so geschehe,  
wie es geschieht, dann wirst du glücklich sein.*

— Epiktet, *Handbüchlein der Moral*, Kap. 8

Man hört auf, Kraft in den Kampf gegen Tatsachen zu stecken, die bereits eingetreten sind. Annehmen heißt hier nicht gutheißen, sondern die Wirklichkeit anerkennen.

### *Vierter Schritt: Ein einziger Schritt*

Aus der rechten Spalte wird genau eine Handlung gewählt, die sich in den nächsten Minuten umsetzen lässt. Ist der Zug verpasst, gibt man nicht dem Personal die Schuld, sondern ruft an, sagt kurz Bescheid und holt sich einen Kaffee. Kommt eine unfaire E-Mail, tippt man nicht sofort im Zorn, sondern schließt das Fenster, trinkt ein Glas Wasser und antwortet erst nach einer halben Stunde sachlich.

### *Die Leitfrage für unterwegs*

Fehlt die Zeit für Notizen, lässt sich das Ganze auf eine einzige Frage verdichten: Ändert mein Ärger gerade das Problem – oder nur meinen Blutdruck? Liegt es außerhalb der eigenen Macht: atmen und abhaken. Liegt es innerhalb: genau einen Schritt tun.

## KAPITEL 6

### *Vor dem schweren Gespräch*

Die stoische Vorwegnahme der Übel ist kein zerstörerisches Grübeln, sondern eine bewusste Impfung des Geistes. Während das Grübeln von diffusen Ängsten gelähmt wird, zerlegt die *praemeditatio* das Schlimmste in nüchterne Einzelteile. Vor einem schwierigen Gespräch – einer Gehaltsverhandlung, einer Trennung, einem Konflikt mit Vorgesetzten – lässt sie sich in vier Schritten üben.

#### *Das Menschenbild justieren*

Marc Aurel beginnt das zweite Buch seiner *Selbstbetrachtungen* mit einer Morgenübung:

*Sage zu dir in der Morgenstunde: Heute werde ich mit einem unbedachtsamen, undankbaren, unverschämten, betrügerischen, neidischen, ungeselligen Menschen zusammentreffen.*

— Marc Aurel, *Selbstbetrachtungen*, II, 1

Man erwartet also nicht, dass das Gegenüber einsichtig, sanftmütig oder vollkommen fair reagiert. Wird der andere laut, blockt er ab oder spottet er, trifft es einen nicht unvorbereitet. Marc Aurels Übung endet freilich nicht in Verachtung: Er fährt fort, solche Fehler seien Folgen der Unwissenheit über Gut und Böse, und der Mensch, der gegen ihn fehle, sei ihm in Wirklichkeit verwandt, weil beide gleichen Anteil an der Vernunft hätten. Die Vorbereitung auf das Schlechte im anderen soll nicht verhärten, sondern davor bewahren, ihm zu zürnen.

*Den schlimmsten Fall ausmalen*

Einige Minuten lang wird der schlimmste realistische Verlauf bis zum Ende durchgespielt: Was könnte das Gegenüber sagen, das am tiefsten trifft? Welche Anschuldigung, Ablehnung oder Absage fürchtet man am meisten? Wie fühlt sich die Lage im Raum an – Stille, Anspannung, Schweiß? Wer diesen Moment mit geschlossenen Augen eine Minute lang innerlich durchlebt, nimmt der Angst einen Teil ihrer Schockwirkung, weil das Gehirn das Szenario bereits einmal „erlebt“ hat.

*Wenn-dann-Pläne festlegen*

Für jede befürchtete Reaktion wird im Vorhinein die eigene Antwort bestimmt:

- Wird das Gegenüber persönlich oder aggressiv, so wird man nicht lauter, atmet aus, macht eine Pause und antwortet ruhig: „Ich merke, das Thema wühlt auf. Lassen Sie uns bei den konkreten Punkten bleiben.“
- Kommt ein kategorisches Nein, so bettelt man nicht und verfällt nicht in Rechtfertigungen, sondern sagt: „Ich verstehe Ihren Standpunkt. Dann halte ich das so fest, und wir besprechen die Konsequenzen beim nächsten Mal.“

*Das Unzerstörbare*

Zuletzt die Frage: Was bleibt unversehrt, selbst wenn das Gespräch völlig misslingt? Charakter, Würde und Grundsätze, solange man die Fassung behält. Das Leben geht am nächsten Morgen weiter; der eigene Wert hängt nicht von der Zustimmung dieser einen Person ab. Und selbst im Misserfolg hat man seinen Mut erprobt – im Sinne Senecas, der den Steuermann im Sturm erkennt: Man hat sich dem Sturm gestellt, statt ihm auszuweichen.

*Sein Verhalten gehört ihm.*

*Meine Haltung gehört mir.*