

Was in unserer Macht steht

Was in unserer Macht steht

Über Epiktet und die Kunst der inneren Freiheit

Nach einem Vortrag über Epiktet

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2015

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas
Gloggnitz, 2015

*„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen,
sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge.“*

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

KAPITEL 1

Was in unserer Macht steht

Vielleicht ist das Leben gar nicht so kompliziert, wie es sich manchmal anfühlt. Vielleicht versucht man nur, zu viele Dinge zu lösen, die niemals die eigene Aufgabe waren: was andere von einem denken, ob jemand einen versteht, ob die eigene Arbeit erfolgreich wird, ob ein Mensch bleibt, ob eine Entscheidung sich am Ende als richtig erweist, was morgen geschieht, ob andere sich so verhalten, wie man es für richtig hält. Wir verbringen erstaunlich viel Energie damit, Ergebnisse kontrollieren zu wollen, über die wir niemals vollständige Kontrolle hatten. Wir denken Gespräche wieder und wieder durch, versuchen vorherzusehen, was passieren könnte, ärgern uns über Menschen, die anders handeln, als wir es erwartet haben, und kämpfen innerlich gegen Tatsachen, die längst eingetreten sind. Die daraus entstehende Anspannung nennen wir irgendwann einfach: Leben.

Vor fast zweitausend Jahren formulierte Epiktet einen Gedanken, der beinahe lächerlich einfach klingt: Manche Dinge stehen in unserer Macht, andere nicht. Das ist alles. Und doch steckt darin eine der vielleicht intelligentesten Arten zu leben. Denn ein großer Teil unseres Leidens entsteht nicht dadurch, dass wir zu wenig Kontrolle besitzen, sondern dadurch, dass wir immer wieder versuchen, dort Kontrolle auszuüben, wo wir keine haben – und gleichzeitig vernachlässigen, was tatsächlich bei uns liegt.

Epiktet wusste etwas über fehlende Kontrolle, das viele moderne Lebensratgeber bequem übersehen. Er verbrachte einen Teil seines Lebens als Sklave und kannte damit eine Form äußerer Unfreiheit, die für die meisten Menschen heute kaum vorstellbar ist. Und ausgerechnet dieser Mann entwickelte eine Philosophie, deren Kern nicht lautete, mehr Kontrolle über die Welt zu gewinnen, sondern zu erkennen, wo Kontrolle endet.

Vielleicht beginnt ein einfacheres Leben deshalb nicht damit, weniger zu besitzen, weniger zu arbeiten oder aufs Land zu ziehen. Vielleicht beginnt es mit einer einzigen Frage: Ist das überhaupt meine Sache? Wo endet mein Einfluss?

KAPITEL 2

Die Grenze des Einflusses

Diese berühmte Unterscheidung steht gleich am Anfang seines *Handbüchleins der Moral*. Zu den Dingen, die bei uns liegen, zählt Epiktet unsere Urteile, unsere Entscheidungen, unser Begehren und unsere Abneigung. Nicht vollständig bei uns liegen dagegen unser Körper, Besitz, Ansehen, gesellschaftliche Stellung und vieles von dem, was außerhalb unseres eigenen Willens geschieht.

Einige Dinge stehen in unserer Macht, andere hingegen nicht. In unserer Macht sind Urteil, Bestrebung, Begier und Abneigung.

— Epiktet, *Handbüchlein der Moral*, Kap. 1 (Übers. Carl Hilty)

Aus heutiger Perspektive muss man diese Trennung allerdings sorgfältig lesen. Natürlich können wir unseren Körper beeinflussen: Wir können trainieren, schlafen, zum Arzt gehen, uns ernähren. Wir können unser Vermögen verwalten, an unserer Karriere arbeiten und beeinflussen, welchen Eindruck wir auf andere machen. Epiktets Punkt ist radikaler: Einfluss ist nicht dasselbe wie Kontrolle.

Man kann sich hervorragend auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten und trotzdem die Stelle nicht bekommen. Man kann liebevoll mit einem Menschen umgehen und trotzdem verlassen werden. Man kann jahrelang gesund leben und trotzdem krank werden. Man kann sorgfältig arbeiten und trotzdem scheitern. Man kann sich verständlich ausdrücken und trotzdem missverstanden werden. Zwischen der eigenen Handlung und dem Ergebnis liegt immer ein Teil der Welt, der einem nicht gehört.

Genau diesen Teil versuchen wir erstaunlich oft trotzdem zu beherrschen. Wir wollen nicht nur unsere Meinung äußern, sondern dass der andere sie versteht. Wir wollen nicht nur gute Arbeit leisten, sondern garantieren, dass sie anerkannt wird. Wir wollen nicht nur lieben, sondern sicherstellen, dass wir zurückgeliebt werden. Wir wollen nicht nur eine Entscheidung nach bestem Wissen treffen, sondern vorher schon wissen, dass sie sich in fünf Jahren als richtig herausstellen wird.

Damit entsteht eine unmögliche Aufgabe: Wir machen uns verantwortlich für das Ergebnis von Prozessen, deren Ausgang nur teilweise von uns abhängt. Das Leben wird dadurch kompliziert, weil unser Zuständigkeitsbereich plötzlich grenzenlos wird. Das Verhalten anderer Menschen wird zu unserem Problem. Ihre Meinung wird zu unserem Problem. Die Vergangenheit wird zu unserem Problem. Die Zukunft wird zu unserem Problem. Der Zufall wird zu unserem Problem. Und irgendwann tragen wir innerlich die Verantwortung für eine ganze Welt, die niemals auf unsere Anweisungen gehört hat.

Epiktets Lösung besteht nicht darin, gleichgültig zu werden – das wird am Stoizismus häufig missverstanden. Wer nur kontrolliert, was er kontrollieren kann, muss nicht aufhören, sich für andere Menschen, seine Arbeit oder die Gesellschaft zu interessieren. Im Gegenteil: Man kann sich intensiv um etwas kümmern und gleichzeitig anerkennen, dass einem sein Ausgang nicht gehört. Man kann jemanden lieben, ohne dessen Gefühle kontrollieren zu können. Man kann sich für eine Sache einsetzen, ohne ihren Erfolg garantiert zu bekommen. Man kann eine Entscheidung mit großer Sorgfalt treffen, ohne zu verlangen, dass die Zukunft einem bestätigt, dass sie richtig war.

Diese Trennung verändert etwas Entscheidendes. Die Frage lautet nicht mehr: Wie Sorge ich dafür, dass alles gut ausgeht? Sondern: Wie möchte ich handeln, während ich noch nicht weiß, wie es ausgeht? Die erste Frage verlangt Kontrolle über die Welt. Die zweite verlangt etwas von einem selbst.

KAPITEL 3

Vorstellung und Wirklichkeit

Doch Epiktet geht noch einen Schritt weiter. Denn selbst wenn wir akzeptieren, dass vieles außerhalb unserer Kontrolle liegt, bleibt die Welt voller Dinge, die uns treffen können. Menschen können uns beleidigen, Pläne können scheitern, Geld kann verloren gehen, Beziehungen können enden, andere können erfolgreicher sein als wir. Und hier formuliert Epiktet pointiert einen seiner bekanntesten Gedanken: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen den Menschen, sondern seine Vorstellungen und Urteile über die Dinge.“

Das bedeutet nicht, dass Schmerz eingebildet ist oder jedes Unglück nur eine Frage der Einstellung wäre. Eine solche Interpretation würde aus einer anspruchsvollen Philosophie einen billigen Kalenderspruch machen. Epiktets Punkt ist vielmehr, dass zwischen einem Ereignis und unserer Reaktion darauf häufig noch etwas liegt: die Bedeutung, die wir dem Ereignis geben.

Man stelle sich vor, jemand antwortet nicht auf eine Nachricht. Das Ereignis selbst ist erstaunlich schmal: Eine Nachricht wurde bislang nicht beantwortet. Doch innerhalb weniger Minuten kann daraus eine ganze Geschichte entstehen. Er respektiert mich nicht. Ich habe etwas Falsches gesagt. Sie verliert das Interesse. Menschen behandeln mich immer so. Vielleicht hätte ich diese Nachricht nicht schicken sollen. Aus einem fehlenden Signal entsteht eine Interpretation, aus der Interpretation ein Gefühl, und aus dem Gefühl möglicherweise eine Handlung.

Oder jemand kritisiert die eigene Arbeit. Die Kritik kann bedeuten: Hier gibt es etwas, das sich verbessern könnte. Sie kann aber auch bedeuten: Ich bin nicht gut genug. Derselbe äußere Vorgang kann innerlich vollkommen unterschiedliche Welten erzeugen. Epiktet fordert deshalb nicht, nichts mehr zu fühlen. Er fordert, die ersten Eindrücke nicht automatisch mit der Wahrheit zu verwechseln. Etwas geschieht, und der Geist liefert sofort eine Geschichte dazu. Das ist menschlich. Aber nicht jede Geschichte verdient es, geglaubt zu werden.

KAPITEL 4

Die Flut der Eindrücke

Vielleicht ist dieser Gedanke heute sogar wichtiger als zu Epiktets Zeiten. Wir leben in einer Welt, die uns ununterbrochen Eindrücke liefert: Nachrichten, Kommentare, Bilder, Meinungen, Zahlen, Vergleiche. Jede Information scheint sofort eine Reaktion zu verlangen – Empörung, Angst, Zustimmung, Ablehnung. Wir reagieren auf Dinge, die vor fünf Minuten noch nicht Teil unserer Welt waren und die wir morgen vielleicht schon vergessen haben.

Ein intelligentes Leben könnte deshalb weniger damit zu tun haben, auf alles die richtige Antwort zu besitzen, als damit, nicht auf alles antworten zu müssen. Man sieht etwas, man bemerkt die eigene Reaktion, und bevor daraus eine ganze innere Wirklichkeit wird, stellt man eine zweite Frage: Was weiß ich hier eigentlich wirklich?

Vielleicht weiß man, dass jemand eine Idee abgelehnt hat – man weiß nicht automatisch, dass man unfähig ist. Vielleicht weiß man, dass ein Plan gescheitert ist – man weiß nicht, dass der gesamte Weg falsch war. Vielleicht weiß man, dass jemand einen nicht mag – man weiß nicht, dass mit einem selbst etwas nicht stimmt.

Die Fähigkeit, Tatsache und Interpretation voneinander zu trennen, klingt unscheinbar. Aber sie nimmt der Welt einen erheblichen Teil ihrer Macht über uns.

KAPITEL 5

Die Sache der anderen

Ein großer Teil unseres geistigen Lärms entsteht aus Dingen, die andere Menschen tun. Wir beobachten, beurteilen, vergleichen, kommentieren. Warum verhält er sich so? Warum versteht sie das nicht? Warum bekommt dieser Mensch Anerkennung? Warum macht der Kollege seine Arbeit nicht richtig? Warum denkt die Familie so? Warum können Menschen nicht einfach vernünftig sein?

Hinter vielen dieser Fragen steckt eine versteckte Annahme: Andere Menschen sollten sich so verhalten, dass die Welt für einen selbst leichter zu ertragen ist. Das wäre ausgesprochen angenehm – nur ist es kein besonders realistischer Plan. Epiktet erinnert immer wieder daran, dass andere Menschen nach ihren eigenen Vorstellungen handeln. Sie tun, was ihnen in diesem Moment richtig, nützlich oder notwendig erscheint, selbst wenn wir ihr Verhalten für töricht halten.

Seines Unglücks wegen andere anklagen, ist die Art der Ungebildeten.

— *Epiktet, Handbüchlein der Moral, Kap. 5 (Übers. Carl Hilty)*

Das bedeutet nicht, dass jedes Verhalten akzeptabel ist. Grenzen bleiben Grenzen, Unrecht bleibt Unrecht. Manchmal ist die vernünftigste Handlung, zu widersprechen, Konsequenzen zu ziehen oder einen Menschen aus dem eigenen Leben zu entfernen. Aber auch dann liegt ein entscheidender Unterschied darin, worauf wir unsere Energie richten. Die eigene Grenze gehört einem selbst – die Reaktion des anderen auf diese Grenze nicht. Man kann Nein sagen; man kann nicht kontrollieren, ob jemand dieses Nein sympathisch findet. Man kann sich erklären; man kann nicht erzwingen, verstanden zu werden. Man kann gehen; man kann nicht bestimmen, welche Geschichte der andere anschließend über einen erzählt.

Wie viel einfacher würden manche Konflikte, wenn wir diese Grenze wirklich akzeptierten? Nicht unbedingt angenehmer – aber klarer.

KAPITEL 6

Die Freiheit des eigenen Geistes

Viele Menschen erklären sich fünfmal, weil sie hoffen, beim sechsten Mal endlich die Reaktion zu bekommen, die sie brauchen. Sie führen Gespräche in Gedanken weiter, lange nachdem das reale Gespräch beendet ist. Sie formulieren perfekte Antworten auf Bemerkungen, die gestern gefallen sind. Sie versuchen innerlich einen Prozess zu gewinnen, bei dem die andere Person gar nicht anwesend ist. Und währenddessen geschieht etwas Ironisches: Ein Mensch, dessen Verhalten wir nicht kontrollieren können, kontrolliert plötzlich stundenlang unsere Aufmerksamkeit.

Vielleicht ist innere Freiheit deshalb viel unspektakulärer, als sie klingt. Sie bedeutet nicht, dass einen niemand mehr verletzen kann. Sie bedeutet auch nicht, dass einem alles egal wird. Sie bedeutet genauer zu entscheiden, wem und was man Zugang zum eigenen Geist gibt. Nicht jede Provokation braucht eine Antwort. Nicht jedes Missverständnis eine Korrektur. Nicht jede Meinung über einen selbst muss widerlegt werden. Manchmal besteht die klügste Reaktion nicht darin, das bessere Argument zu finden, sondern darin zu erkennen: Das ist nicht meine Angelegenheit.

KAPITEL 7

Wünsche als Verträge mit der Wirklichkeit

Noch schwieriger wird Epiktets Philosophie dort, wo es um unsere Wünsche geht. Denn natürlich wollen wir Dinge. Wir wollen Erfolg, Gesundheit, Liebe, Sicherheit. Wir möchten, dass unsere Kinder glücklich sind, dass unsere Arbeit gelingt, dass die Menschen, die wir lieben, bleiben. Ein Leben ohne Wünsche wäre kaum ein menschliches Leben.

Epiktet formuliert diese Zumutung an anderer Stelle unverblümt:

Du bist ein Narr, wenn du willst, daß deine Kinder, dein Weib, deine Freunde ewig leben.

— Epiktet, *Handbüchlein der Moral*, Kap. 14 (Übers. Carl Hilty)

Doch Epiktet erkennt eine gefährliche Verwechslung. Wir behandeln Wünsche häufig so, als wären sie Verträge mit der Wirklichkeit. Weil wir etwas sehr wollen, beginnt ein Teil von uns zu glauben, dass es deshalb eintreten sollte. Und wenn die Welt sich weigert, entsteht nicht nur Enttäuschung – es entsteht Widerstand gegen die Tatsache selbst.

Man erkennt diesen Widerstand an Sätzen wie: Das hätte nicht passieren dürfen. Er hätte mich nicht verlassen dürfen. Ich hätte weiter sein müssen. Nach all meiner Arbeit hätte es funktionieren müssen. Das Leben müsste jetzt anders aussehen. All diese Gedanken können vollkommen verständlich sein. Aber sie enthalten etwas, das Epiktet für gefährlich hält: die Forderung, dass die Wirklichkeit sich rückwirkend unseren Vorstellungen unterwerfen soll.

Doch die Vergangenheit besitzt eine besonders unangenehme Eigenschaft: Sie handelt nicht. Was geschehen ist, hat bereits aufgehört, eine Möglichkeit zu sein – es ist eine Tatsache geworden. Das bedeutet nicht, dass wir alles gutheißen sollen, was geschieht. Akzeptanz ist nicht Zustimmung. Wenn etwas ungerecht ist, kann man dagegen handeln. Wenn man einen Fehler gemacht hat, kann man daraus lernen. Wenn eine Situation verändert werden kann, kann man versuchen, sie zu verändern.

Begebre 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 (Übers. Carl Hilty)

KAPITEL 8

Was jetzt bei mir liegt

Aber der intelligente Umgang mit der Wirklichkeit beginnt für Epiktet dort, wo wir aufhören, Energie darauf zu verwenden, dass sie bereits eine andere sein sollte. Die Frage nach einem Fehler lautet dann nicht mehr: Warum habe ich das getan – wieder und wieder, als könnte genügend Grübeln die Vergangenheit verändern. Sondern: Was liegt jetzt bei mir?

Vielleicht ist das eine der praktischsten Fragen der gesamten stoischen Philosophie. Nicht: Wer ist schuld? Nicht: Wie hätte es sein sollen? Nicht: Was, wenn alles anders gekommen wäre? Sondern: Was liegt jetzt bei mir? Manchmal ist die Antwort groß – ein schwieriges Gespräch, eine Entscheidung, ein Abschied, ein Neuanfang. Und manchmal ist sie beinahe lächerlich klein: Aufstehen. Einen Anruf machen. Die nächste Seite schreiben. Schlafen gehen. Nichts tun, bevor man klarer denken kann.

Das Leben verlangt erstaunlich selten, dass wir die nächsten zehn Jahre auf einmal bewältigen. Meist verlangt es nur die nächste Handlung. Wir selbst sind es, die zusätzlich versuchen, die nächsten zehn Jahre gedanklich mitzulösen.

KAPITEL 9

Einfachheit als innere Ordnung

Wenn heute von einem einfachen Leben gesprochen wird, entstehen schnell bestimmte Bilder: weniger Besitz, ein kleines Haus, Natur, weniger Termine, vielleicht kein Smartphone. Doch Epiktets Einfachheit ist eine andere. Ein Mensch könnte all das besitzen und trotzdem innerlich vollkommen chaotisch sein. Und ein anderer könnte mitten in einer lauten Stadt arbeiten, Verantwortung tragen, ehrgeizige Ziele verfolgen und dennoch eine erstaunliche innere Klarheit besitzen. Denn Einfachheit bedeutet hier nicht, dass äußerlich wenig geschieht – sie bedeutet, nicht jedes Äußere zu einer inneren Verpflichtung zu machen.

Man kann ambitioniert sein und trotzdem verstehen, dass der Erfolg nicht vollständig in der eigenen Hand liegt. Man kann Menschen lieben, ohne zu verlangen, dass sie einem gehören. Man kann einen guten Ruf genießen, ohne ihn zum Fundament des eigenen Selbstwerts zu machen. Man kann Geld verdienen, ohne die innere Sicherheit vollständig an den Kontostand zu hängen. Man kann planen, ohne so zu tun, als hätte die Zukunft den Plan unterschrieben.

Das ist keine Passivität – eigentlich verlangt es das Gegenteil. Denn sobald man aufhört, die eigene Energie auf das Unkontrollierbare zu verteilen, bleibt mehr davon für das übrig, was man tatsächlich tun kann. Vielleicht ist genau das die unerwartete Intelligenz in Epiktets Denken. Wir glauben häufig, ein kluger Mensch müsse möglichst viel berücksichtigen, alle Szenarien durchdenken, jede Entwicklung vorhersehen, immer einen Plan B und am besten noch C und D haben. Doch manchmal zeigt sich Intelligenz gerade darin, Dinge nicht weiterzudenken, wenn weiteres Denken keinen Einfluss mehr auf sie hat.

Man hat eine Entscheidung sorgfältig getroffen – irgendwann muss man sie treffen. Man hat sich vorbereitet – irgendwann beginnt die Prüfung. Man hat gesagt, was man sagen wollte – irgendwann liegt die Antwort beim anderen. Mehr Denken erzeugt dann keine zusätzliche Kontrolle. Es erzeugt nur zusätzliche mentale Bewegung.

KAPITEL 10

Die Freiheit, die bleibt

Das einfache Leben nach Epiktet ist deshalb kein Leben ohne Probleme. Es ist ein Leben mit weniger selbst erzeugten Problemen. Die Welt bleibt unberechenbar. Menschen bleiben kompliziert. Dinge gehen verloren. Pläne scheitern. Der Körper altert. Glück wechselt mit Unglück. Epiktet verspricht nicht, diese Realität zu beseitigen. Seine Philosophie versucht etwas Schwierigeres: einen Menschen hervorzubringen, der nicht bei jeder Veränderung der äußeren Welt seine innere Ordnung verliert.

Und vielleicht ist das am Ende die Freiheit, von der Epiktet spricht. Nicht die Freiheit, immer tun zu können, was man möchte, nicht die Freiheit, alles zu bekommen, was man will – sondern die Freiheit, nicht mehr von jedem äußeren Ereignis abhängig zu machen, ob man innerlich in Ordnung sein darf.

Vielleicht muss man das eigene Leben deshalb gar nicht komplett vereinfachen. Vielleicht muss man nur klarer unterscheiden: Was liegt bei mir? Was liegt nicht bei mir? Was weiß ich tatsächlich? Und welche Geschichte erzähle ich mir zusätzlich darüber? Wo kann ich handeln? Und wo versuche ich nur, die Wirklichkeit dazu zu bringen, mir eine Sicherheit zu geben, die sie niemals versprochen hat?

Diese Fragen lösen nicht jedes Problem, aber sie sortieren Probleme. Und manchmal ist genau das der Unterschied zwischen einem Leben, das sich permanent überwältigend anfühlt, und einem Leben, das wieder überschaubar wird. Man kümmert sich um die eigenen Entscheidungen, die eigene Haltung, die eigenen Worte und Handlungen. Man korrigiert, was sich korrigieren lässt. Man entschuldigt sich, wenn man etwas falsch gemacht hat. Man geht, wenn man gehen muss. Man bleibt, wenn man sich fürs Bleiben entscheidet. Man gibt sein Bestes, ohne so zu tun, als gehörte einem deshalb das Ergebnis. Und den Rest lässt man dort, wo er ohnehin immer war: außerhalb der eigenen Kontrolle.

Vielleicht ist das nicht die spektakulärste Lebensphilosophie. Sie verspricht weder, dass man alles erreichen kann, noch dass das Universum den eigenen Plänen folgen wird. Epiktet verspricht eigentlich erstaunlich wenig – aber vielleicht liegt genau darin seine Stärke. Denn ein einfaches und intelligentes Leben beginnt womöglich nicht damit, endlich herauszufinden, wie man die Welt unter Kontrolle bekommt, sondern mit der Erleichterung, dass das niemals die eigene Aufgabe war.