

Meditations

by Marcus Aurelius · Language: DE

Summary by booksummaryai.com — <https://booksummaryai.com/country/de/meditations-zusammenfassung>

Summary

In 60 Sekunden

Marcus Aurelius, römischer Kaiser von 161 bis 180 n. Chr., schrieb diese zwölf Bücher privater Aufzeichnungen an sich selbst auf Griechisch – nie zur Veröffentlichung bestimmt. Er war der mächtigste Mensch seiner Zeit, und doch geht es in seinen Notizen nur darum, die eigene Wut zu zähmen, weniger zu urteilen und an den Tod zu denken. Seine Methode: die Meinungen ablegen, die Leid verursachen, sich allein auf das konzentrieren, was man kontrollieren kann, und die eigenen Sorgen vor dem Hintergrund des gesamten Kosmos und der Ewigkeit betrachten. Das Ergebnis ist Philosophie, die mitten im Krieg, in der Pest und bei Hofintrigen praktiziert wird – ein Morgen nach dem anderen.

Warum es sich lohnt

Das ist keine Philosophievorlesung; das ist der mächtigste Mann der Welt, der mit sich selbst streitet, um anständig zu bleiben. Wenn du jemals jemanden angefahren hast, dich über eine Beleidigung verrannt hast oder dich vor morgen gefürchtet hast, dann hat Marcus direkt an dich geschrieben – zweitausend Jahre zu früh. Es belohnt das Wiederaufnehmen in kleinen Dosen, Morgen für Morgen, genau so, wie er es beabsichtigt.

Die Kernideen

Dankesbriefe an die Menschen, die ihn geformt haben

Marcus Aurelius eröffnet Buch 1 mit einer Liste der Menschen, die ihn geprägt haben. Er beginnt mit seinem Großvater Verus, von dem er 'gute Sitten und die Beherrschung meines Gemüts' lernte. Von seinem Adoptivvater, Kaiser Antoninus Pius, lernte er 'Milde und Unerschütterlichkeit in wohlüberlegten Entschlüssen; und keine eitle Ruhmsucht in den Dingen, die man Ehren nennt.'

Marcus Aurelius eröffnet Buch 1 mit einer Liste der Menschen, die ihn geprägt haben.

Probier es aus: Schreibe drei Menschen auf, die dir etwas über Charakter beigebracht haben, und benenne die genaue Eigenschaft, die jeder dir gegeben hat.

Dein Morgen-Briefing: Jeder, dem du begegnest, wird schwierig sein

Marcus schreibt: 'Beginne den Morgen mit dem Satz zu dir selbst: Ich werde treffen auf den Wichtigsten, den Undankbaren, den Überheblichen, den Betrügerischen, den Neidischen, den

Unsozialen.' All dies geschieht ihnen aufgrund ihrer Unkenntnis dessen, was gut und böse ist. Daneben steht seine schonungslose Erinnerung an die Sterblichkeit: 'Handle nicht, als würdest du zehntausend Jahre leben. Der Tod hängt über dir. Solange du lebst, solange es in deiner Macht steht, sei gut.'

All dies geschieht ihnen aufgrund ihrer Unkenntnis dessen, was gut und böse ist.

Probier es aus: Benenne morgen, bevor du dein Handy prüfst, die zwei schwierigsten Menschen, denen du begegnen wirst, und entscheide im Voraus, ihnen mit Geduld zu begegnen.

Hör auf, deinen Geist für die Angelegenheiten anderer zu verschwenden

Marcus warnt: 'Verschwende den Rest deines Lebens nicht in Gedanken über andere, wenn du deine Gedanken nicht auf einen Gegenstand von gemeinsamem Nutzen richtest. Denn du verlierst die Gelegenheit, etwas anderes zu tun.' Er denkt über den Tod nach: 'Bald wirst du alles vergessen haben; bald wird alles dich vergessen haben.' Er rät, dass 'wir tun sollten, was in unserer Macht steht, und zufrieden sein mit dem, was geschieht, denn dies ist gemäß der Natur.'

Er denkt über den Tod nach: 'Bald wirst du alles vergessen haben; bald wird alles dich vergessen haben.' Er rät, dass 'wir tun sollten, was in unserer Macht steht, und zufrieden sein mit dem, was geschieht, denn dies ist gemäß der Natur.'

Probier es aus: Wenn du dich heute dabei ertappst, wie du die Motive eines anderen analysierst, frage, ob der Gedanke irgendetwas Nützliches dient. Wenn nicht, lass ihn fallen und tu die nächste Aufgabe.

Der Rückzugsort, den du bereits besitzt

Marcus reflektiert: 'Die Menschen suchen Zufluchtsorte für sich, Häuser auf dem Land, Meeresküsten und Berge; und auch du pflegst solche Dinge sehr zu begehren.' Aber dies ist insgesamt ein Zeichen der gemeinsten Art von Menschen, denn es steht in deiner Macht, wann immer du wählst, in dich selbst zurückzuziehen. Marcus gibt die Regel: 'Nimm die Klage weg: Ich bin geschädigt worden, und die Schädigung ist weggenommen.' Marcus schreibt: 'Die Zeit ist eine Art Fluss vorübergehender Ereignisse, und stark ist seine Strömung; kaum ist ein Ding ans Licht gebracht, wird es fortgespült und ein anderes nimmt seinen Platz ein, und auch dieses wird fortgespült werden.'

Aber dies ist insgesamt ein Zeichen der gemeinsten Art von Menschen, denn es steht in deiner Macht, wann immer du wählst, in dich selbst zurückzuziehen.

Probier es aus: Wenn du das nächste Mal nach einer Flucht verlangst, schließe die Augen für zwei Minuten und ziehe dich stattdessen in dich selbst zurück—dann bemerke, dass der Drang oft vergangen ist.

Deine Seele wird von deinen Gedanken gefärbt

Marcus rät: 'Sprich nicht länger überhaupt über die Art von Mensch, die ein guter Mensch sein sollte, sondern sei eine solche.' Marcus stellt fest: 'Wie deine gewohnheitsmäßigen Gedanken sind, so wird auch der Charakter deines Geistes sein; denn die Seele wird von den Gedanken gefärbt.' Marcus schreibt: 'Betrachte die Schnelligkeit, mit der Dinge, die existieren, und Dinge, die entstehen, vorbeigefegt und fortgetragen werden. Denn die Substanz ist wie ein Fluss in ewigem Fluss, und die Tätigkeiten der Dinge sind in ständiger Veränderung, und die Ursachen wirken in unendlichen Varianten; und es gibt kaum etwas, das stillsteht.'

Marcus stellt fest: 'Wie deine gewohnheitsmäßigen Gedanken sind, so wird auch der Charakter deines Geistes sein; denn die Seele wird von den Gedanken gefärbt.'

Probier es aus: Wähle eine Tugend, über die du ständig diskutierst oder die du bewunderst, und vollbringe heute eine kleine, unangekündigte Tat davon.

Die beste Rache ist, das Kostüm zu verweigern

Marcus schreibt: 'Die beste Art, sich zu rächen, ist, dem Übeltäter nicht ähnlich zu werden.'

Marcus schreibt: 'Der Übeltäter tut auch sich selbst Unrecht, denn er macht sich schlecht.'

Marcus schreibt: 'Wenn mich jemand überzeugen und mir zeigen kann, dass ich nicht richtig denke oder handle, werde ich gerne ändern; denn ich suche die Wahrheit, durch die noch nie jemand Schaden erlitt. Aber Schaden erleidet, wer in seinem Irrtum und seiner Unwissenheit verharrt.' Marcus benutzt die Analogie: 'Wie ein Schwein im Schlachthaus, das strampelt und quiekt, ist der Mensch, der in der Einsamkeit still sein Schicksal beklagt. Nur das vernünftige Wesen hat die Macht, dem Geschehenen willig zu folgen; aber bloß zu folgen ist eine Notwendigkeit, die allen auferlegt ist.'

Marcus schreibt: 'Die beste Art, sich zu rächen, ist, dem Übeltäter nicht ähnlich zu werden.'

Probier es aus: Identifiziere eine Person, bei der du 'zurückschlagen' wolltest, und tue stattdessen das eine, was sie am wenigsten erwarten würde: bleibe genau wie du bist.

Lauf mit den Sternen

Marcus rät: 'Betrachte die Bewegung der Sterne, als würdest du ihren Lauf mit ihnen laufen; und lass deinen Geist ständig bei den Veränderungen der Elemente ineinander verweilen. Denn solche Gedanken spülen den Schmutz des irdischen Lebens fort.' Marcus rät: 'Lass dich von der Zukunft nicht beunruhigen, denn du wirst zu ihr kommen, wenn es nötig sein sollte, mit derselben Vernunft, die du jetzt für die Gegenwart benutzt.'

Marcus rät: 'Betrachte die Bewegung der Sterne, als würdest du ihren Lauf mit ihnen laufen; und lass deinen Geist ständig bei den Veränderungen der Elemente ineinander verweilen. Denn solche Gedanken spülen den Schmutz des irdischen Lebens fort.'

Probier es aus: Verbringe heute Abend zwei Minuten damit, vor dem Schlafengehen in den tatsächlichen Himmel zu blicken, und lass eine Sorge entsprechend schrumpfen.

Bleib bei den ersten Eindrücken

Marcus schreibt: 'Sag dir nicht mehr, als die ersten Erscheinungen berichten. Nimm an, es wird dir berichtet, dass eine gewisse Person schlecht über dich spricht. Dies ist berichtet; aber dass du verletzt worden bist, das ist nicht berichtet. Ich sehe, dass mein Kind krank ist. Ich sehe es; aber dass es in Gefahr ist, sehe ich nicht. Bleibe also stets bei den ersten Erscheinungen, und füge nichts von innen hinzu, dann geschieht dir nichts.' Marcus schreibt: 'Störe dich nicht, indem du an dein ganzes Leben denkst. Lass deine Gedanken nicht auf einmal alle die verschiedenen Schwierigkeiten umfassen, die du zu erwarten glaubst: sondern frage dich bei jeder Gelegenheit: Was gibt es hier, das unerträglich und nicht zu ertragen ist? Denn du wirst dich schämen, es zu gestehen.'

Marcus schreibt: 'Sag dir nicht mehr, als die ersten Erscheinungen berichten. Nimm an, es wird dir berichtet, dass eine gewisse Person schlecht über dich spricht. Dies ist berichtet; aber dass du verletzt worden bist, das ist nicht berichtet. Ich sehe, dass mein Kind krank ist. Ich sehe es; aber dass es in Gefahr ist, sehe ich nicht. Bleibe also stets bei den ersten Erscheinungen, und füge nichts von innen hinzu, dann geschieht dir nichts.'

Probier es aus: Wenn heute schlechte Nachrichten kommen, sage nur die nackte Tatsache laut aus, und bemerke, wie viel vom Schmerz deine eigene Zutat war.

Räum den Ballast in deinem Urteil weg

Marcus schreibt: 'Du kannst vieles Nutzlose aus dem Weg räumen unter dem, was dich stört, denn es liegt ganz in deiner Meinung; und du wirst dir dann reichlichen Raum verschaffen, indem du das ganze Universum in deinem Geist begreifst, die Ewigkeit der Zeit betrachtest und den schnellen Wandel jedes einzelnen Dinges beobachtest, wie kurz die Zeit von der Geburt bis zur Auflösung ist, und die unbegrenzte Zeit vor der Geburt ebenso wie die ebenso grenzenlose Zeit nach der Auflösung.' Marcus schreibt: 'Der Übeltäter tut auch sich selbst Unrecht, denn er macht sich schlecht.'

Marcus schreibt: 'Du kannst vieles Nutzlose aus dem Weg räumen unter dem, was dich stört, denn es liegt ganz in deiner Meinung; und du wirst dir dann reichlichen Raum verschaffen, indem du das ganze Universum in deinem Geist begreifst, die Ewigkeit der Zeit betrachtest und den schnellen Wandel jedes einzelnen Dinges beobachtest, wie kurz die Zeit von der Geburt bis zur Auflösung ist, und die unbegrenzte Zeit vor der Geburt ebenso wie die ebenso grenzenlose Zeit nach der Auflösung.'

Probier es aus: Schreib auf, was dich stört, und markiere dann, welche Punkte Fakten sind und welche nur deine Meinung über die Fakten.

Sanftmut ist die männlichere Wahl

Marcus schreibt: 'Habe diesen Gedanken stets bereit, wenn ein wenig Wut in dir aufkommt – es ist nicht männlich, in Wut zu geraten. Vielmehr sind Sanftmut und Anstand menschlicher und

daher männlicher. Ein wahrer Mensch lässt sich nicht von Zorn und Unmut beherrschen; ein solcher Mensch besitzt Stärke, Mut und Ausdauer – anders als der Zornige und Klagevolle. Je näher ein Mensch einem ruhigen Geist kommt, desto näher ist er der Stärke.' Marcus schreibt: 'Wenn du dich an der Schamlosigkeit eines Menschen störst, frage dich sofort: Ist es denn möglich, dass es schamlose Menschen nicht auf der Welt geben sollte? Es ist nicht möglich. Verlange also nicht das Unmögliche. Denn auch dieser Mensch ist einer von jenen Schamlosen, die es zwangsläufig auf der Welt geben muss. Wende dieselben Überlegungen auch auf den Schurken, den Treulosen und jeden an, der in irgendeiner Weise Unrecht tut.'

Marcus schreibt: 'Habe diesen Gedanken stets bereit, wenn ein wenig Wut in dir aufkommt – es ist nicht männlich, in Wut zu geraten. Vielmehr sind Sanftmut und Anstand menschlicher und daher männlicher. Ein wahrer Mensch lässt sich nicht von Zorn und Unmut beherrschen; ein solcher Mensch besitzt Stärke, Mut und Ausdauer – anders als der Zornige und Klagevolle. Je näher ein Mensch einem ruhigen Geist kommt, desto näher ist er der Stärke.'

Probier es aus: Bevor du auf die nächste Provokation reagierst, frage dich, ob du etwa eine Welt ohne schamlose Menschen erwartet hattest.

Das glückliche Leben ist eine ehrliche Aufgabe nach der anderen

Marcus schreibt: 'Wenn du das tust, was vor dir liegt, der rechten Vernunft folgend, ernsthaft, mit Nachdruck, gelassen, ohne dich von irgendetwas anderem ablenken zu lassen, sondern deinen göttlichen Teil rein bewahrst, als müsstest du ihn sogleich zurückgeben; wenn du dabei beharrst, nichts erwartend, nichts fürchtend, sondern zufrieden mit deiner gegenwärtigen, der Natur gemäßen Tätigkeit und mit heroischer Wahrhaftigkeit in jedem Wort und Laut, das du von dir gibst, dann wirst du glücklich leben. Und niemand vermag dich daran zu hindern.' Marcus schreibt: 'Ich habe mich oft gewundert, wie es kommt, dass jeder Mensch sich selbst mehr liebt als alle anderen Menschen, aber doch auf die eigene Meinung über sich weniger Wert legt als auf die Meinung der anderen.' Marcus schreibt: 'Alles, was in irgendeiner Weise schön ist, ist schön in sich selbst und findet in sich selbst sein Ende, so dass das Lob nicht Teil seiner selbst ist. Weder schlechter noch besser wird eine Sache dadurch, dass man sie lobt. Dies behaupte ich auch von den Dingen, die der Pöbel schön nennt, zum Beispiel von materiellen Dingen und Kunstwerken.' Marcus schreibt: 'Du warst als Teil vorhanden. Du wirst in dem verschwinden, was dich hervorgebracht hat; oder vielmehr wirst du durch Verwandlung in dessen zeugendes Prinzip zurück aufgenommen.'

Marcus schreibt: 'Wenn du das tust, was vor dir liegt, der rechten Vernunft folgend, ernsthaft, mit Nachdruck, gelassen, ohne dich von irgendetwas anderem ablenken zu lassen, sondern deinen göttlichen Teil rein bewahrst, als müsstest du ihn sogleich zurückgeben; wenn du dabei beharrst, nichts erwartend, nichts fürchtend, sondern zufrieden mit deiner gegenwärtigen, der Natur gemäßen Tätigkeit und mit heroischer Wahrhaftigkeit in jedem Wort und Laut, das du von dir gibst, dann wirst du glücklich leben. Und niemand vermag dich daran zu hindern.'

Probier es aus: Arbeite heute eine Stunde lang an einer einzigen Aufgabe mit voller Aufmerksamkeit und ohne jede Erwartung von Anerkennung – und prüfe dann, wie du dich fühlst.

Kritik

Das sind private Notizen, nie für ein Publikum redigiert; deshalb wiederholt sich das Buch, springt zwischen Themen hin und her und bietet kein System, dem man Schritt für Schritt folgen könnte. Die kosmische Perspektive kann an echtem Leid vorbeigleiten – Sklaverei, Krieg, Trauer –, ohne dass Marcus die Institutionen hinterfragt, die er selbst befehligte. Die Ratschläge beruhen auf der Annahme eines vernunftgeordneten, von der Natur bestimmten Universums, was ein skeptischer moderner Leser nicht unbedingt teilt. Und die Aphorismen belohnen das gelegentliche Hineinblättern mehr als den durchgehenden Gedankengang, was jeden frustriert, der einen Aufbau erwartet.

In einem Satz

Lege deine Meinungen über das Geschehene ab, erledige die Aufgabe vor dir mit ruhiger Ehrlichkeit – und niemand kann dir das gute Leben nehmen.

Für wen sich das Buch eignet

Alle, die Wut, Kritik oder Angst bewältigen müssen und dabei echte Verantwortung tragen – Eltern, Führungskräfte, alle mit forderndem Job. Auch ideal für Leser, die Philosophie als tägliche Praxis statt als Theorie wollen, ein paar Seiten auf einmal.