Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2017)
Heft: 4: Unterwegs

Artikel: Seneca und das gute Leben : Mut zur Musse!
Autor: Schuler, Andreas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-842705

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Seneca und das gute Leben

Mut zur Musse!

Geschäftigkeit, Stress und Karrieredruck. Menschen, die von Termin zu Termin hetzend kaum die Zeit finden, ihr Leben auch wirklich zu leben. Getrieben von einem blinden Leistungswillen und gefangen in einer grenzenlosen Beschleunigung rasen sie auf die totale Erschöpfung zu. Ist das der Fluch der Moderne? Der Preis für den sogenannten Fortschritt? Wohl kaum. Denn offenbar litt bereits die Antike darunter. Und kannte vielleicht einen Ausweg: mehr Musse.

Der moderne Mensch ist ein ungemütlicher Zeitgenosse. Gehetzt lebt er ein Leben, das an ihm vorbeirast, ohne dass er wirklich etwas davon hat. Lust- und freudlos spult er ein Programm ab, nach dessen Sinn und Zweck er sich schon gar nicht mehr zu fragen getraut. Als einzige Abwechslung bleiben ihm kurze Momente vermeintlichen Glücks: Urlaub im Süden, ab und zu ein gutes Essen, bei Sonne ab ins Strandbad. Die Gedanken an die Arbeit vermag er jedoch auch dann nicht hinter sich zu lassen. Sie begleiten ihn. Egal wohin. Und dann ist da noch diese innere Stimme, die ihn ununterbrochen mahnt: bloss nicht zu lange verweilen ... bloss nicht träge werden!

All das ruft beim Menschen das Gefühl einer bedrückenden Beschleunigung hervor. Die Zeit spielt gegen ihn. Assistiert von der dauernden Erreichbarkeit, einer uneingeschränkten Mobilität und einem gnadenlosen Leistungsdenken treibt sie ihn immer schneller auf ein unbestimmtes Ziel hin. Pausenlos. Und der Getriebene? Er lässt es mit sich machen. Ohne Rücksicht auf Verlust opfert er sich selbstlos der Erfüllung irgendeiner diffusen Pflicht und kommt der totalen Erschöpfung dabei Tag für Tag ein kleines Stückchen näher.

Foto: ginger/photocase.de

Gerade in der letzten Zeit warnen immer mehr Stimmen davor, dass wir diesem Punkt gefährlich nahegekommen sind. Wir alle. Die gesamte westliche Leistungsgesellschaft. Dass wir uns eigentlich schon längst vom Gedanken verabschiedet hätten, man könne in seinem Leben zur Ruhe und Erfüllung kommen. Dass wir aufgehört hätten, nach einem Sinn zu fragen. Dass unser Leben abgesehen von Arbeit und Leistung erschreckend leer geworden ist. Dass wir unsere Zeit auf dieser Erde im Prinzip Tag für Tag verschenken. Uns selbst bleibt nichts davon.

Sind wir gegängelt von all jenem, das es zu erledigen und zu erreichen gilt?

Und tatsächlich scheint diese Diagnose nicht so unplausibel zu sein. Denn wer hat nicht ab und zu das Gefühl, das eigene Leben rase vor lauter Geschäftigkeit und Terminen an einem vorbei, während das Wesentliche auf der Strecke bleibt? Wer sehnt sich nicht oft nach ein paar Stunden, Tagen, Wochen, in denen er ohne schlechtes Gewissen mal einfach nur das tun kann, was er will? Und wer fühlt sich nicht regelmässig erschöpft, leer und antriebslos? Gegängelt von all jenem, das es zu erledigen und zu erreichen gilt?

Doch wem soll man die Schuld dafür geben? Der Globalisierung? Dem Fortschritt? Ist unsere gehetzte und zunehmend sinnentleerte Existenz das Resultat einer aus den Fugen geratenen Moderne? Das wäre möglich. Und klingt auf den ersten Blick auch durchaus einleuchtend. Allerdings nur auf den ersten Blick. Auf den zweiten jedoch zeigt sich, dass dieser Erklärungsansatz schlicht falsch ist. Das Gefühl des Eingesperrtseins in ein sich immer schneller drehendes Hamsterrad ist nämlich keineswegs neu. Kein Signum der modernen Welt. Im Gegenteil. Es ist alt. Sehr alt. Den Beweis dafür liefert ein kleines Büchlein aus dem antiken Rom. Sein Titel: de brevitate vitae. Der Autor: Lucius Annaeus Seneca.

Als Seneca die kleine Schrift im Jahr 49 n. Chr. verfasste, hatte er bereits eine ansehnliche Laufbahn als Politiker, Philosoph und Naturforscher hinter sich. Sein Wort hatte Gewicht. In «de brevitate vitae» geht es jedoch nicht etwa um Staatskunst, Rhetorik oder grosse philosophische Theorien. Es geht vielmehr um ein ganz bestimmtes Gefühl. Das Gefühl, dass das eigene Leben vor lauter Geschäftigkeit ungenutzt an einem vorbeizieht. Das Gefühl, man opfere sein Leben dem immer schneller werdenden Takt einer auf Leistung und Fortschritt ausgerichteten Gesellschaft. Das Gefühl, dass das Leben trotz ununterbrochener Tätigkeit seltsam leer bleibt. Kurz: Seneca beschreibt das vermeintlich moderne Gefühl, eine gehetzte und letztlich sinnlose Existenz zu führen.

Seneca berichtet von ihren Klagen über das viel zu kurze Leben und die viel zu schnell verstreichende Zeit

Offenbar war dieses Gefühl im antiken Rom weit verbreitet. Zumindest weiss Seneca von vielen Beispielen zu berichten. Am deutlichsten glaubt er es an jenen wahrzunehmen, die kurz vor dem eigenen Tod stehen. Sie beschreibt er als enttäuscht und müde.

Als gebrochene Menschen, die in ihrem vergangenen Dasein keinen Sinn erkennen können. Er berichtet von ihren Klagen über das viel zu kurze Leben und die viel zu schnell verstreichende Zeit. Von ihrer Überzeugung, das wirklich Wesentliche verpasst zu haben. Nun sieht der antike Philosoph in diesen resignierenden Klagen jedoch keineswegs eine blosse Frage des Alterns und Sterbens. Vielmehr glaubt er, sie im Keim bereits bei jungen Menschen zu beobachten. Auch sie würden ab und zu vom Gefühl geplagt, dass das eigene Leben ungenutzt an einem vorbeizieht. Auch sie plage hin und wieder die bedrückende Angst, dass einem von der kurzen Zeit auf Erden letztlich kaum etwas bleibt.

Wer sehnt sich nicht oft nach ein paar Stunden, Tagen, Wochen, in denen er ohne schlechtes Gewissen mal einfach nur das tun kann, was er will?

Nun hat Seneca keineswegs Mitleid mit seinen gehetzten, gestressten und desillusionierten Mitbürgern. Vielmehr bezeichnet er sie als schlichtweg unfähig. Unfähig, die eigene Lebenszeit richtig zu nutzen. Stattdessen renne jeder pausenlos irgendwelchen Zielen nach, die er glaubt erreichen zu müssen. Und habe er dieses erstmal erreicht, beginne auch schon die Verfolgung des nächsten. Alles in der Hoffnung, eines Tages ein bisschen Ruhm und Reichtum zu ergattern. Die Verwirklichung der eigenen Träume und Wünsche würde dabei dauernd auf die Zukunft verschoben. Eine Zukunft, in der man sich Zeit nehmen will. Eine Zukunft, in der man endlich so richtig leben will. Nur für sich.

Die Menschen werden bis zum Tod von Zielen und Werten bestimmt, die nicht die eigenen sind

Eben darin sieht Seneca einen verhängnisvollen Selbstbetrug. Denn zu dieser erträumten Zukunft komme es in der Regel dann eben doch nicht. Stattdessen würden die Menschen bis zum Tod von irgendwelchen Zielen und Werten bestimmt, die nicht die eigenen sind. Bis zum Schluss ergebe man sich in ihrem Namen einer pausenlosen Geschäftigkeit – ohne absehbares Ende. Tag für Tag.

Aus diesem verheerenden Zustand gibt es in Senecas Augen nur einen Ausweg: Ruhe und Selbstbesinnung. Nur so könne man zum Kern des eigenen Menschseins vorstossen und sein Leben nach eigenen Vorstellungen und aus eigenem Antrieb gestalten. Nur so könne man sich aus dem Käfig fremder Vorgaben und auferlegter Pflichten befreien. Nur so gelange man letztlich zu einer erfüllten und sinnvollen Existenz.

Der Name, den Seneca dieser Art der Befreiung und Selbstfindung gab, ist uns auch heute noch geläufig: Musse. In ihr sah der Philosoph die Lösung für den gestressten und ausgebrannten Römer der Antike. Doch könnte sie nicht auch ein Heilmittel für den gehetzten Menschen der Moderne sein? Über Ruhe und Selbstfindung zum Lebenssinn – das klingt doch auch heute noch verlockend. Und gar nicht so schwierig. Worauf warten wir also? Tun wir es! Leben wir die Musse!

Doch womit beginnen? Sich aufs Sofa legen und einfach nichts tun? Wäre einen Versuch wert. Für einmal die unzähligen Verpflichtungen und den ganzen Stress liegen lassen und so richtig entspannen. Das tun, worauf man gerade Bock hat: Chips essen, fernsehen, schlafen. Nach Lust und Laune. Sich treiben lassen. Ohne jeglichen Stress und Aufwand. Ein Leben ohne Plan und Ziel. Mit dem Bauchgefühl als Reiseleiter. So macht Musse Spass!

Das einzige Problem dabei: So hatte es Seneca ganz und gar nicht gemeint. Ein Leben nach Lust und Laune war in seinen Augen nämlich alles andere als ein Weg zur Befreiung aus dem alltäglichen Trott. Vielmehr sah er darin bloss ein neues Gefängnis. Eine Unterwerfung unter das Diktat von zufälligen und momentanen Leidenschaften. Eine ziellose Irrfahrt von einem sinnlichen Höhepunkt zum nächsten. Alles andere also als ein ruhiges und freies Leben. Alles andere als Musse.

Die Musse zu leben muss also offenbar etwas anderes heissen, als in wohliger Gleichgültigkeit dem Genussprinzip zu folgen. Aber was? Vielleicht liegt die Antwort auf diese Frage ja in jenem Ideal, das wir Heutigen als Work-Life-Balance bezeichnen. In jenem Gespür für den richtigen Ausgleich zwischen Ruhe und Arbeit. In jenem ausgeklügelten Wechselspiel zwischen den Mühen des Alltags und einer wohldosierten Portion Ruhe und Entspannung. Vielleicht ist Musse also gar nicht so schwierig. Vielleicht reicht es,

sich ab und zu ganz bewusst auf sich selbst zu besinnen. Sich etwas Gutes zu tun. Zur Ruhe zu kommen. Aufzutanken.

Kein Leben im Dienst der Geschäftigkeit

Aber sind die in das geschäftige Leben eingestreuten Momente der Ruhe tatsächlich ein Ausdruck eines erfüllten Lebens? Handelt es sich dabei nicht viel eher um eine verzweifelte Prophylaxe angesichts des stets drohenden Zusammenbruchs? Dienen sie nicht schlicht und einfach der Wartung jener Leistungsmaschinen, die wir doch eigentlich nicht sein wollen? Es ist zu befürchten, dass es sich genau so verhält. Dass die kleinen Freuden und Glücksmomente letztlich keinerlei Eigenwert haben. Dass sie nichts anderes sind als Krücken unserer Leistungsfähigkeit zur Maximierung des Outputs. Genau das gilt es nach Seneca jedoch zu verhindern: ein Leben im Dienst der Geschäftigkeit.

Aber wie soll man denn sonst zur Musse gelangen? Eine schwierige Frage. Der Antwort darauf kommt man näher, wenn man sich für einen kurzen Moment von der Fixierung auf Freizeit, Entspannung und Ruhe löst. Eine Fixierung, die einem ansonsten für einen weiteren zentralen Aspekt wirklicher Musse blind zu machen droht: die Freiheit. Das Freisein von äusseren Zwängen und Vorgaben. Wahre Selbstbestimmung. Ohne sie ist Seneca zufolge ein Leben in Musse unmöglich. Ohne die Freiheit bleibt jegliche Form von Ruhe eine Ruhe unter Fremdbestimmung – sei es als Dienstmagd der Leistungsfähigkeit oder als Spielball der Leidenschaft. Wer zur Musse gelangen will, kommt an der Freiheit nicht vorbei.

Der Weg zu einem erfüllten Leben ist also von zwei Polen bestimmt: Ruhe und Freiheit. Den Zielpunkt am Horizont bildet ein Zustand, in dem man gelöst von jeglichen Zwängen zu sich findet und aus sich heraus sein Dasein gestaltet. Um ihn anzutreten, ist jedoch eine Befreiung nötig. Eine von einer inneren Ruhe angeleitete Befreiung von Abhängigkeiten und Fremdbestimmung. Nur so kann man ihn antreten. Den Weg, den Seneca uns weist, den Weg in die Musse.

Wer Senecas Weg heute gehen will, ist alleine unterwegs

Doch warum gehen wir ihn nicht einfach? Wieso lassen wir uns durch Termine, Arbeit und Karriere weiterhetzen? Wieso verschenken wir unsere Lebenszeit? Der Grund dafür ist zugleich einfach und ernüchternd: Musse ist kein Kinderspiel. Sie wirklich zu leben, würde nämlich bedeuten, sich von jenen äusseren Zwängen loszusagen, deren Befolgen einem letztlich einen Platz inmitten der heutigen Gesellschaft garantiert. Es würde bedeuten, sich ins Abseits einer Gesellschaft zu stellen, die sich über ein Maximum an Leistung definiert. Einer Gesellschaft, in der man nur dann jemand ist, wenn man etwas hat. Einer Gesellschaft, in der die Musse zum Handicap geworden ist. Wer Senecas Weg heute gehen will, ist alleine unterwegs.

Aber gerade angesichts dieser scheinbar hoffnungslosen Lage bietet die antike Idee der Musse unheimlich viel. Hinter der Musse steckt eben keine blosse Anleitung zum Glücklichsein, keine Gebrauchsanweisung für ein zufriedenes Leben. Die Idee der Musse bietet mehr. Sie bietet mehr, viel mehr. Sie bietet eine Vision, eine radikale Vision. Die Vision einer anderen Gesellschaft. Sie ernst zu nehmen, erfordert Mut. Mut zur Alternative. Mut zur Utopie. Mut zur Einsamkeit.

Andreas Schuler

Literatur

Han, Byung-Chul: Müdigkeitsgesellschaft, Berlin 2010.
Martynkewicz, Wolfgang: Das Zeitalter der Erschöpfung, Berlin 2013.
Seneca: de brevitate vitae, Berlin 2011.