

Seneca über gute Gewohnheiten für ein gesundes Leben

Hedwig Schmalzgruber / Luisa Eichhorn

Dieses Schnupperseminar wurde durch aufbereitete Passagen aus Senecas Briefen gestaltet. Äußerungen über gute Gewohnheiten für ein gesundes Leben findet man zahlreich in seinen *Epistulae morales ad Lucilium*. Diese 142 Briefe verfasste Seneca nach seinem Rückzug aus der Politik und erteilt darin Ratschläge für ein Leben gemäß der stoischen Philosophie. Zu Beginn des Seminars stellte Frau Schmalzgruber den Philosophen des 1. Jh.s n. Chr. vor, indem sie einen kurzen Einblick in Leben und Werk gab. Die Schülerinnen und Schüler begegneten Seneca dem Jüngeren zum Teil das erste Mal und lernten ihn im Rahmen eines Lehrervortrags (mit Powerpoint-Präsentation) als Staatsmann, aber insbesondere auch als Schriftsteller kennen. Großen Wert legten wir auf den Lebensweltbezug, da es auch heute noch Publikationen wie „Seneca für Gestresste“¹ oder „Seneca – Praktische Philosophie für Manager“² gibt, in denen Tipps aus den *Epistulae morales* auf aktuelle Probleme bezogen werden.

Nach der kurzen Einführung erfolgte die von Frau Eichhorn angeleitete Erarbeitung, in der die Schülerinnen und Schüler selbst aktiv wurden. Unter der Fragestellung, was wir heute von Seneca über gute Gewohnheiten für ein gesundes Leben lernen können, teilte sie Briefumschläge mit 12 kleinen Kärtchen aus, die am Ende sechs Paare in der Zuordnung ergaben (siehe Anhang). Mit Hilfe von Wörterbüchern wurden nun lateinische Briefinhalte der jeweiligen deutschen Übersetzung zugewiesen. Für die inhaltliche Erschließung waren in der deutschen Übersetzung wichtige Wörter wie „Geist“, „Körper“, „Arzt“, „Freunde“ und „moralische Haltung“ sowie deren lateinische Entsprechungen im Text fett markiert. Als Methode nutzten wir *think – pair – share*.

Auf diese Erarbeitung folgte die Sicherung, bei der sich Frau Schmalzgruber zunächst nach möglichen Verständnisfragen erkundigte. Die Zuordnung wurde gewährleistet, indem auf jedem lateinischen Zitat eine Zahl von 1-6 und auf den Übersetzungen die Buchstaben A-G standen. So ergab sich die Lösung 1C, 2D, 3F, 4A, 5E, 6B, was die Schülerinnen und Schüler im Unterrichtsgespräch korrekt angeben konnten. Mit Blick auf künftige Aufgabenstellungen dieser Art können wir festhalten, dass Besonderheiten im Layout, auf die man bei der Aufgabenstellung vielleicht nicht bewusst achtet, von den Schülerinnen und Schülern durchaus genutzt

¹ G. Fink: Wie man Schweres leichter trägt – Seneca für Gestresste, Berlin 2014.

² R. Leonhardt: Seneca – Praktische Philosophie für Manager: Von Seneca profitieren, beruflich und privat, Wiesbaden 2002.

werden. Dadurch versuchen sie u.U. eine intensive Auseinandersetzung mit dem Text zu vermeiden und schon vorab eine Zuordnung vorzunehmen. Nach der Zuordnung wurde noch zusammengefasst werden, was aus Senecas Sicht gute Gewohnheiten sind: geistige Anstrengungen / philosophische Betätigungen, aber auch leichte sportliche Übungen, Spaziergänge sowie Zeit mit Freunden.

Darauf folgte die zweite Erarbeitung mit Lebensweltbezügen. Die Fragestellungen lauteten hier:

- „Welche dieser Gewohnheiten setzt du um?“
- „Welche weiteren guten Gewohnheiten hast du oder hättest du gern?“

Die Ideensammlung an der Tafel setzten wir durch eine Mind-Map um (s. Abb.). Die Schülerinnen und Schüler wurden nun richtig aktiv; fast alle meldeten sich einmal gemeldet und lieferten gute Beiträge (s. Anhang 1). Deutlich wurde hier, dass ein geregelter Tagesablauf von großer Wichtigkeit ist und manche Gewohnheiten auch eine Art Notwendigkeit darstellen. So ist es etwa notwendig, mit dem Hund spazieren zu gehen oder sich die Zähne zu putzen. Andere gute Gewohnheiten können das Spielen eines Instruments, das Lesen von Büchern oder Meditieren sein. Zudem wurde als gute Gewohnheiten noch Umweltschutz, also das alltägliche Beobachten der eigenen Entscheidungen im Sinne der Umwelt (einschließlich vegetarischer / veganer Ernährung) genannt sowie die aktive Wertschätzung der Mitmenschen.

Zuletzt folgte eine kurze Zusammenfassung der gesammelten Vorschläge an der Tafel mit dem Fazit, dass wir auch heute gute Gewohnheiten für Körper, Geist und Seele kennen und praktizieren und diese zu einer guten – insbesondere auch mentalen – Gesundheit beitragen. Eine abschließende Frage war, wie man denn gute Gewohnheiten etablieren kann. Ein Schüler, der zuvor gesagt hatte, dass er regelmäßig Sport treibe, antwortete, dass es mehr um Disziplin als um Motivation gehe. Hierzu empfahl Frau Eichhorn das Buch „*Atomic Habits*“ von James Clear, das mittlerweile auch ins Deutsche übersetzt ist und unter „Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung“ veröffentlicht wurde. Clear beschreibt hier vier Gesetze für eine Verhaltensänderung: etwas offensichtlich machen (z. B. die Sportschuhe bereits abends an die Tür stellen, wenn man morgens laufen gehen möchte) und das erstrebte Verhalten attraktiv, einfach und befriedigend machen. Dabei hilft zu Beginn eine Anleitung der Gewohnheit, beispielsweise im Fitnessstudio, und das gemeinsame Einüben der (neuen) Gewohnheit mit einer anderen Person (z. B. sich einmal pro Woche zu einem Yoga-Kurs zu treffen). Mit

dem Hinweis, dass die Schülerinnen und Schüler öfter im Alltag ihre Gewohnheiten (gute wie schlechte) überdenken sollten, endete das Schnupperseminar.

Anhang:

Material für die erste Erarbeitung (Zitate zuordnen)

Die deutschen Übersetzungen orientieren sich an: G. Fink, L. Annaeus Seneca, Epistulae morales ad Lucilium (lat. / dt.), Berlin 2014; sie wurden von Hedwig Schmalzgruber geringfügig verändert.

<p>1 'Si philosopharis, bene est'. 'Valere' enim hoc demum est. Sine hoc aeger est animus; corpus quoque, etiam si magnas habet vires, non aliter quam furiosi aut frenetici 'validum' est. Ergo hanc praecipue valetudinem cura, deinde et illam secundam; quae non magno tibi constabit, si volueris bene valere.</p> <p>(Seneca, <i>Epistulae morales</i> 15,1-2)</p>	<p>C »Wenn Du philosophierst, ist es gut.« Das nämlich bedeutet erst »gesund sein«. Ohne diese Betätigung bleibt der Geist krank, und auch der Leib ist, selbst wenn er über große Kräfte verfügt, nur so »gesund« wie der eines Verrückten. Bemühe Dich also hauptsächlich um geistige Gesundheit, sodann auch um die des Leibes. Sie kostet Dich nicht viel, wenn Du nichts weiter als gesund sein willst.</p>
<p>2 Stulta est enim, mi Lucili, et minime conveniens literato viro occupatio exercendi lacertos et dilatandi cervicem ac latera firmandi; cum tibi feliciter sagina cesserit et tori creverint, nec vires umquam opimi bovis nec pondus aequabis. Adice nunc quod maiore corporis sarcina animus eliditur et minus agilis est. Itaque quantum potes circumscribe corpus tuum et animo locum laxa.</p> <p>(Seneca, <i>Epistulae morales</i> 15,2)</p>	<p>D Es ist nämlich eine törichte und für einen gebildeten Menschen ganz unangemessene Zeitverschwendung, den Bizeps zu trainieren, auf einen breiten Nacken hinzuarbeiten und den Körper zu kräftigen. Auch wenn Du Dich erfolgreich herausfütterst und Deine Muskelpakete zunehmen, erreichst Du doch nie die Kräfte und das Gewicht eines feisten Ochsens. Bedenke zudem, dass die größere Last des Leibes den Geist beschwert und dieser weniger beweglich wird. Beschränke darum nach Möglichkeit Dein Gewicht und mache mehr Platz für den Geist.</p>

<p>3 Sunt exercitationes et faciles et breves, quae corpus et sine mora lassent et tempori parcant, cuius praecipua ratio habenda est: cursus et cum aliquo pondere manus motae et saltus vel ille qui corpus in altum levat vel ille qui in longum mittit vel ille, ut ita dicam, saliaris aut, ut contumeliosius dicam, fullonius: quos libet ex his elige usum rudem, facilem. Quidquid facies, cito redi a corpore ad animum; illum noctibus ac diebus exerce.</p> <p>(Seneca, <i>Epistulae morales</i> 15,4-5)</p>	<p>F Es gibt leichte, im Nu ausgeführte Übungen, die einen rasch ermüden und Zeit sparen, worauf man ja besonders achten sollte: Laufen, Schwingen der Arme mit irgendeinem Gewicht und Sprünge, entweder in die Höhe oder in die Weite, oder auch der sogenannte Salier beziehungsweise, um es vulgärer auszudrücken, der Walkersprung. Suche Dir irgendwelche davon aus zu kunstloser, einfacher Übung. Doch was Du auch tust - wende Dich rasch vom Leib wieder Deinem Geist zu; ihn übe bei Nacht und auch bei Tage.</p>
<p>4 Multum autem mihi contulerunt ad bonam valetudinem et amici, quorum adhortationibus, vigiliis, sermonibus adlevabar.</p> <p>Nihil aequae, Lucili, virorum optime, aegrum reficit atque adiuvat quam amicorum adfectus.</p> <p>(Seneca, <i>Epistulae morales</i> 78,4)</p>	<p>A Viel haben aber auch meine Freunde zu meiner Gesundheit beigetragen; ihre Ermunterungen, Nachtwachen und Gespräche haben mir wieder auf die Beine geholfen. Nichts, mein lieber Lucilius, Du bester aller Männer, richtet einen Kranken so erfolgreich auf und unterstützt ihn so sehr wie die Zuneigung seiner Freunde.</p>
<p>5 Medicus tibi quantum ambules, quantum exercearis monstrabit; ne indulgeas otio, ad quod vergit iners valetudo; ut legas clarius et spiritum cuius iter ac receptaculum laborat, exerceas; [...] quibus cibis utaris, vinum quando virium causa advoces, quando intermittas ne inritet et exasperet tussim.</p> <p>(Seneca, <i>Epistulae morales</i> 78,5)</p>	<p>E Dein Arzt wird Dir zeigen, wie lange Du spazieren gehen und wie lange Du Sport treiben sollst; dass Du Dich nicht der Tatenlosigkeit überlassen sollst, wozu eine angeschlagene Gesundheit neigt; dass Du mit lauterer Stimme lesen und das Luftholen üben sollst, da Deine Atemwege und Deine Lunge nicht gesund sind; [...]; wie Du Dich ernähren, wann Du Wein zur Stärkung zu Dir nehmen und wann Du dies nicht tun sollst, um den Husten nicht zu reizen und zu verschärfen.</p>

6 Corpus enim multis eget rebus ut valeat: animus ex se crescit, se ipse alit, se exercet. Illis multo cibo, multa potione opus est, multo oleo, longa denique opera: tibi continget **virtus** sine apparatu, sine inpena. Quidquid facere te potest bonum tecum est. Quid tibi opus est ut sis bonus? velle.

(Seneca, *Epistulae morales* 80, 3-4)

B Denn der **Körper** benötigt viele Mittel, um stark zu sein: Der Geist wächst aus sich selbst heraus, er ernährt sich selbst, er übt sich selbst. Jene Leute müssen viel essen und trinken, sie brauchen viel Öl und nicht zuletzt Zuwendung über einen langen Zeitraum: Eine **moralische Haltung** wird Dir ohne materiellen und finanziellen Aufwand möglich sein. Alles, was Dich moralisch gut machen kann, steckt in Dir. Was brauchst Du, um gut zu sein? Du musst es wollen.

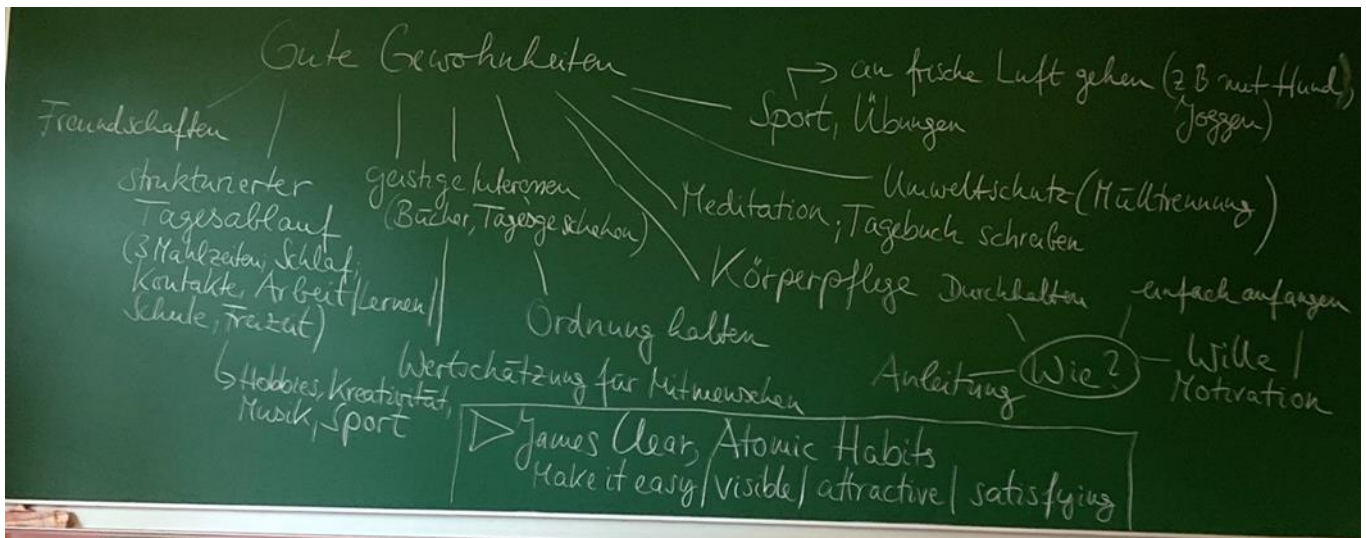


Abb.: Tafelbild