



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

**Suffizienz und die Frage nach dem guten Leben - Betrachtungen von
Suffizienz mithilfe von Konzeptionen des guten Lebens von Epikur und
der Stoa**

Jannik Schnor
März 2015

**[Sufficiency and the question of the good life - reflections on
sufficiency with the help of conceptions of the good life as
described by Epicurus and Stoicism]**

Jannik Schnor
March 2015

Leuphana Schriftenreihe Nachhaltigkeit & Recht
Leuphana Paper Series in Sustainability and Law

Nr. 11 / No. 11

[http://www.leuphana.de/professuren/energie-und-umweltrecht/publikationen/
schriftenreihe-nachhaltigkeit-recht.html](http://www.leuphana.de/professuren/energie-und-umweltrecht/publikationen/schriftenreihe-nachhaltigkeit-recht.html)

ISSN 2195-3317



Suffizienz und die Frage nach dem guten Leben

Betrachtungen von Suffizienz mithilfe von Konzeptionen des guten Lebens von Epikur und der Stoa

Jannik Schnor

März 2015

Zusammenfassung:

[In dieser Arbeit wird das Thema der Suffizienz als Aspekt der Frage nach dem guten Leben betrachtet. Der Rekurs auf das gute Leben ermöglicht den Rückgriff auf die Konzeptionen des guten Lebens von Epikur und der Stoa. Diese Konzeptionen werden hinsichtlich ihrer Suffizienz untersucht und es wird der Frage nachgegangen, ob sich durch deren Aktualisierung individuelle Zugänge zu Suffizienz ergeben. Ergebnis der Arbeit ist, dass die von den Philosophen vorgeschlagenen Lebensweisen suffizient sind und sich unter verschiedenen Anknüpfungspunkten an heutige gesellschaftliche Probleme aktualisieren lassen. Über die in den Konzeptionen thematisierten Zielen des lustvollen Lebens (Epikur) und der Selbstmächtigkeit (Stoa) ergeben sich individuelle Zugänge zu Suffizienz. Diese benötigen nicht den Rückgriff auf das Konzept der Nachhaltigkeit.]

Schlüsselwörter: [Das gute Leben, Suffizienz, Lebenskunst, Epikur, die Stoa]

Abstract:

[In this thesis, the subject of sufficiency is considered as an aspect of the question of the good life. The reference to the good life makes a recourse to the conceptions of the good life as described by Epicurus and Stoicism possible. These concepts are examined with regard to their sufficiency and the question is pursued whether their actualization reveals individual, ethical approaches to sufficiency. The thesis comes to the result that the concepts, being presented by the philosophers, are sufficient. They can be adapted and linked to modern social problems. The goals, on which the concepts focus, such as pleasure (Epicurus) and self-power (stoicism) offer individual, ethical approaches to sufficiency. They do not need a recourse to the concept of sustainability.]

Key Words: [The good life, sufficiency, art of living, Epicurus, Stoicism]

Leuphana Schriftenreihe Nachhaltigkeit und Recht

Leitung:

Prof. Dr. *Thomas Schomerus*

Redaktion und Layout:

Dr. *Jorge Guerra González*

Korrespondenz:

Thomas Schomerus, Leuphana Universität Lüneburg, Fakultät Nachhaltigkeit, Institut für Nachhaltigkeitssteuerung, Professur Öffentliches Recht, insbesondere Energie- und Umweltrecht, C11.207, Scharnhorststr. 1, 21335 Lüneburg
Fon +49.4131.677-1344, Fax +49.413.677-7911, schomerus@uni.leuphana.de

Jorge Guerra González, Leuphana Universität Lüneburg, Fakultät Nachhaltigkeit, Institut für Nachhaltigkeitssteuerung, Professur Öffentliches Recht, insb. Energie- und Umweltrecht, C11.208, Scharnhorststr. 1, 21335 Lüneburg
Fon +49.4131.677-2082, jguerra@uni.leuphana.de



Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	3
1 EINLEITUNG	4
2 SUFFIZIENZ UND DIE FRAGE NACH DEM GUTEN LEBEN	5
2.1 SUFFIZIENZ.....	6
2.1.1 <i>Grundlegendes Verständnis von Suffizienz</i>	6
2.1.2 <i>Suffizienz als strategischer Bestandteil nachhaltiger Entwicklung</i>	7
2.1.3 <i>Weiter gefasstes Verständnis von Suffizienz</i>	9
2.2 DIE FRAGE NACH DEM GUTEN LEBEN.....	10
2.2.1 <i>Philosophie der Lebenskunst</i>	12
2.2.2 <i>Vorstellungen eines guten Lebens in der Konsumgesellschaft</i>	13
3 DARSTELLUNGEN DER KONZEPTIONEN DES GUTEN LEBENS DER STOA UND VON EPIKUR	14
3.1 DIE KONZEPTION DES GUTEN LEBENS DER STOA	15
3.1.1 <i>Ziel des Lebens</i>	16
3.1.2 <i>Affektenlehre</i>	18
3.1.3 <i>Tugend</i>	20
3.1.4 <i>Der Bereich des Indifferenten (adiaphora)</i>	21
3.2 EPIKURS KONZEPTION DES GUTEN LEBENS	23
3.2.1 <i>Lust als Ziel des Lebens</i>	24
3.2.2 <i>Die Überwindung der Furcht</i>	27
3.2.3 <i>Abgeleitete Güter</i>	31
3.3 VERGLEICH DER BEIDEN KONZEPTIONEN	32
4 ANWENDUNG DER STOISCHEN UND EPIKUREISCHEN ETHIK	34
4.1 BETRACHTUNG DER STOISCHEN UND EPIKUREISCHEN LEBENSWEISE HINSICHTLICH IHRER SUFFIZIENZ..	34
4.2 AKTUALISIERUNG DER STOISCHEN UND EPIKUREISCHEN ETHIK UNTER DEM ASPEKT DER LEBENSKUNST	36
4.2.1 <i>Allgemeine Aspekte</i>	37
4.2.2 <i>Individuelethische Aspekte</i>	40
5 SCHLUSSBETRACHTUNG	44
6 LITERATURVERZEICHNIS	47



1 Einleitung

Seit mehreren Jahrzehnten, spätestens seit der Veröffentlichung der Studie „Grenzen des Wachstums“¹ im Jahre 1972 ist bekannt, dass den materiellen Wachstumsansprüchen der Menschheit ökologische Grenzen gesetzt sind und sich Produktions- und Konsummuster der Industrienationen nicht dauerhaft innerhalb eines gerechten Zusammenlebens aufrechterhalten lassen. Nachhaltige Entwicklung kann als Herausforderung gesehen werden, als Gesellschaft auf einem Planeten mit ökologischen Grenzen, gemeinsam zu leben und als gut erachtete Lebensbedingungen für künftige Generationen zu erhalten.

Suffizienz als Strategie nachhaltiger Entwicklung zielt auf eine Reduktion des Ressourcen- und Energieverbrauchs. Diese Reduktion geschieht durch die Veränderung der Lebensweise von Menschen, um Lebensweisen zu erreichen, die die gegebenen ökologischen Grenzen berücksichtigen². Suffizienz gilt als unrealisierbare Strategie, da sich bislang nur sehr wenige Menschen selbstständig einer suffizienten Lebensweise zugewandt haben. Sie ist aber, so eine Ausgangsthese dieser Arbeit, notwendig für die Realisierung einer nachhaltigen Entwicklung³.

Die Wahl der eigenen Lebensgestaltung und somit auch einer suffizienten Lebensweise, so eine weitere Prämisse dieser Arbeit, liegt bei den einzelnen Menschen. Ob eine nachhaltige Entwicklung möglich ist, hängt somit von den einzelnen Wahlen vieler Menschen ab. Die Frage, warum die Wahl zu einer suffizienten Lebensweise aus individueller Perspektive getroffen werden sollte, erscheint somit vor dem Hintergrund der ökologischen Krise zentral. Offensichtlich reicht eine hinreichende Informationslage zur ökologischen Krise für viele Menschen nicht aus, um eine suffiziente Lebensweise zu wählen und zu praktizieren⁴. Ein Grund hierfür ist vermutlich, dass Suffizienz häufig mit negativ konnotiertem Verzicht verbunden und mit hohen eigenen Kosten und Einschränkungen in Verbindung gebracht wird. Zudem werden mit Suffizienz und nachhaltiger Entwicklung auch direkte moralische Imperative verbunden, die ebenfalls abschreckend wirken können⁵.

Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, diese eingeschränkte Perspektive auf Suffizienz auszuweiten und nach Zugängen zu einer suffizienten Lebensweise zu suchen, die in erster Linie nicht auf das Konzept der Nachhaltigkeit und die ökologische Krise bezogen sind. Diese Zugänge werden dabei nicht im Konflikt zu solchen verstanden, die sich aus der ökologischen Krise ableiten lassen, sondern als Ergänzung zu diesen⁶.

¹ Meadows et al. 1990.

² Vgl. z. B. Linz 2004, 10, vgl. außerdem Stengel 2011, 146.

³ Vgl. Stengel 2011, 14. Zur Erläuterung, warum von Suffizienz als einer notwendigen Strategie für nachhaltige Entwicklung gesprochen wird, vgl. Abschnitt 2.1.2 in dieser Arbeit.

⁴ Vgl. beispielsweise Guerra González 2013, 5.

⁵ Vgl. Linz 2002, 9.

⁶ Für einen ähnlich formulierten Ansatz vgl. Ott/Döring, 2007, 41.



Die Suche nach derartigen Zugängen wird in dieser Arbeit unter der Leitfrage nach dem guten Leben unter-
nommen. Die Frage nach dem guten Leben wird dabei unter dem Gesichtspunkt der Wahl betrachtet. Die
Wahl einer suffizienten Lebensweise⁷ als mögliche und als gute Wahl steht somit im Fokus dieser Arbeit.

Um eine gute oder zumindest eine kluge Wahl vorzubereiten, kann es hilfreich sein, über Möglichkeiten und
Bedingungen der Lebensgestaltung zu reflektieren. Dieses Anliegen ist ein philosophisches und kann unter
dem Projekt der „Philosophie der Lebenskunst“ begriffen werden. Lebenskunst ist das Unterfangen und die
Anstrengung einer reflektierten Lebensweise⁸. Impulse für diese Reflektionen werden in dieser Arbeit in der
antiken Philosophie, genauer der Philosophie der Stoa und Epikurs gesucht. Sie bieten sich für dieses Anlie-
gen an, da bei ihnen die Frage nach dem guten Leben im Mittelpunkt ihres Denkens steht.

Es werden in dieser Arbeit die Konzeptionen eines guten Lebens der beiden Schulen dargestellt, um zu un-
tersuchen, ob sie sich unter heutigen Bedingungen aktualisieren lassen und Elemente einer suffizienten
Lebensweise beinhalten. Hierbei können sich Zugänge zu einer suffizienten Lebensweise ergeben, die nicht
(unbedingt) den Kontext einer nachhaltigen Entwicklung erfordern, um einsichtig oder wirkmächtig zu sein.
Möglicherweise lässt sich der Begriff Suffizienz auf diese Weise durch neue, insbesondere individualethi-
sche Perspektiven bereichern, was das bestmögliche Resultat dieser Arbeit sein kann.

Aus der Ausrichtung der Arbeit und der angestrebten Vorgehensweise ergibt sich die folgende Struktur. Im
ersten Teil werden zunächst die Begriffe Suffizienz und gutes Leben sowie deren Zusammenhang darge-
stellt und dabei das Unterfangen dieser Arbeit deutlicher gemacht. Im Anschluss werden im zweiten Teil der
Arbeit die Konzeptionen des guten Lebens der Stoa und Epikurs dargestellt. Im dritten Teil werden diese
Konzeptionen zur Anwendung gebracht. Dazu wird überprüft, ob die dar-gestellte epikureische und stoische
Lebensweise suffizient genannt werden können. Aspekte der Lebensweisen werden dann auf ihre Aktuali-
sierbarkeit hin untersucht, wodurch sich neue Zugänge zu einer suffizienten Lebensweise ergeben können.

2 Suffizienz und die Frage nach dem guten Leben

Die Ausdrücke Suffizienz und gutes Leben sind beide nicht klar definiert und benötigen eine Einführung. In
diesem Teil wird darum ein Überblick über die Begriffe Suffizienz und gutes Lebens gegeben und auf deren
Zusammenhänge eingegangen.

⁷ Da es verschiedene Zugänge oder Beweggründe zu einer suffizienten Lebensweise gibt, wird der Ausdruck „suffiziente
Lebensweise“ in dieser Arbeit in einem deskriptiven Sinne verstanden. Damit ist gemeint, dass eine suffiziente Lebensweise
durch äußere Faktoren, wie einen geringen Energie- und Materialverbrauch, beschrieben wird und der Ausdruck nicht die
Motive der Individuen miteinbezieht.

⁸ Vgl. Schmid 1998, 10.



2.1 Suffizienz

Der Begriff Suffizienz wird von Autoren nicht einheitlich, sondern für unterschiedliche Bedeutungsspielräume verwendet, die sich teilweise überlagern und teilweise ausschließen⁹. Für eine einführende Darstellung in die Suffizienzthematik habe ich die Unterscheidung zwischen einem grundlegenden, auch strategischen Verständnis von Suffizienz und einem unschärfer definierten, weiter gefassten Verständnis von Suffizienz gewählt¹⁰. Bei der Darstellung wird versucht, unterschiedliche Kriterien, die diese Suffizienzverständnisse aufweisen, herauszuarbeiten. Diese sollen helfen, ein geeignetes Arbeitsverständnis von Suffizienz für diese Arbeit zu finden. Auch wird in diesem Abschnitt die in der Einleitung aufgestellte These zu erläutern sein, dass Suffizienz notwendig für die Realisierung einer nachhaltigen Entwicklung ist.

2.1.1 Grundlegendes Verständnis von Suffizienz

Suffizienz ist erstmals in einem strategischen Sinne als Suffizienzstrategie in die Nachhaltigkeitsdebatte eingebracht worden. Auslöser hierfür war die Sorge darum, dass eine andere strategische Maßnahme (Effizienz) eine nachhaltige Entwicklung nicht alleine gewährleisten könnte¹¹. Suffizienz wurde in diesem Zusammenhang als eine Senkung des Volumens an verbrauchten Ressourcen und Energie und somit als eine Dematerialisierungsstrategie verstanden. Die Reduktionseffekte von Ressourcen und Energie werden dadurch erzielt, dass Menschen eine umweltfreundliche Lebensweise ausüben und ressourcenintensive Praktiken einschränken oder ersetzen¹². Suffizienz, nach diesem Verständnis, beinhaltet einerseits den messbaren Effekt der Reduktion an Energie, Ressourcen oder auch Emissionen und bezieht weiterhin die Veränderung der Lebensweise selbst mit ein¹³. In welchen Bereichen des weltlichen Lebens Einsparungen erzielt werden, kann mithilfe von Indikatoren genauer bestimmt werden. Oliver Stengel gibt beispielsweise einige effektive Einsparungsvorschläge an und unterteilt diese in vier Bereiche¹⁴. Das hier genannte strategische Verständnis von Suffizienz wird in dieser Arbeit grundlegendes Suffizienzverständnis genannt. Es wird in dieser Form von den meisten Verständnissen unterschiedlicher Autoren miterfasst und liegt auch dem sogenannten weiten Verständnis zu Grunde, das später in diesem Teil skizziert wird. Es beinhaltet lediglich eine deskriptive, materielle Beschreibung davon, was Suffizienz sein kann, lässt jedoch einen theo-

⁹ Vgl. Fischer et al. 2013, 7f.

¹⁰ Die Unterteilung von Suffizienz ist angelehnt an die Einteilung von Suffizienz in ein enges und ein weites Verständnis, das beispielsweise von den Autoren Linz und Kleinhüchelkotten verwendet wird.

¹¹ Vgl. Sachs 1993, 69. Wolfgang Sachs bezieht sich bei seinen Ausführungen auf Herman Daily.

¹² Vgl. Stengel 2011, 140.

¹³ Für die Idee, zur Strukturierung von Suffizienz die Kategorien Wirkungsebene (Effekte) und Handlungsebene (Veränderung der Lebensweise) zu verwenden, vgl. Fischer et al. 2013, 10.

¹⁴ Vgl. Stengel 2011, 142. Stengel gibt hier eine Einteilung von Kategorien, in denen die energie- und ressourcenintensivsten Konsumpraktiken zu finden sind. Diese Kategorien sind Freizeitverhalten, Bauen und Wohnen, Mobilität und Ernährung. Sie werden in Abschnitt 4.1 dieser Arbeit zur Untersuchung der stoischen und epikureischen Lebensweise hinsichtlich suffizienter Aspekte verwendet.



retischen oder geistigen Hintergrund der handelnden Menschen außen vor.

Häufig wird Suffizienz als freiwillige Veränderung der Lebensweise bezeichnet, in Abgrenzung zu einer (durch politische Instanzen) angeordneten Änderung derselben¹⁵. Freiwilligkeit ist also ein weiteres Unterscheidungskriterium für Suffizienzverständnisse. Ein Beispiel für ein auf Freiwilligkeit basierendes Verständnis präsentiert Konrad Ott, der Suffizienz als eine „vernünftige, freiwillige Selbstbegrenzung“¹⁶ bezeichnet.

Aus den genannten Kriterien kann bereits ein Arbeitsverständnis von Suffizienz gebildet werden. Dieses wird für den dritten Teil der Arbeit benötigt, in dem untersucht wird, ob die stoische und epikureische Lebensweise suffizient genannt werden können. Dort verstehe ich unter Suffizienz eine freiwillige Veränderung der Lebensweise von Menschen, durch die der Energieverbrauch gesenkt wird und Ressourcen geschont werden. Dieses Verständnis bezieht das dargelegte grundlegende Verständnis von Suffizienz mit ein, indem es die Handlung (die Veränderung der Lebensweise) und den Effekt (der Einsparung oder Senkung) beinhaltet und darüber hinaus den Aspekt der Freiwilligkeit miteinbezieht¹⁷. Dieser Aspekt ist für diese Arbeit grundlegend, da es um eine suffiziente Lebensweise auf der Grundlage einer (freiwilligen) Wahl gehen soll.

Suffizienz als eine freiwillige und bewusste Haltung zu begreifen, setzt eine Motivation der handelnden Person voraus, suffizient zu leben. Eine solche Motivation kann sich durch die Einsicht in die Notwendigkeit von Suffizienz zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung ergeben, vorausgesetzt nachhaltige Entwicklung wird als erstrebenswert angesehen¹⁸. Weiterhin, auch ergänzend hierzu, kann sie aus anderen Beweggründen unabhängig von nachhaltiger Entwicklung oder ökologischen Zusammenhängen entstehen, die in dieser Arbeit hauptsächlich eine Rolle spielen werden. Suffizienz als notwendig für die Realisierung einer nachhaltigen Entwicklung anzusehen, bedarf einer Erläuterung, die im folgenden Abschnitt gegeben wird.

2.1.2 Suffizienz als strategischer Bestandteil nachhaltiger Entwicklung

Zur Realisierung einer nachhaltigen Entwicklung werden hauptsächlich drei Strategien diskutiert. Diese sind neben der Suffizienzstrategie, die Effizienz- und die Konsistenzstrategie. Während Suffizienz eine Veränderung der Lebensweise der Menschen beinhaltet, zielen Effizienz und Konsistenz hauptsächlich auf technisch bedingte Veränderungen von Material- und Energieströmen¹⁹.

¹⁵ Vgl. Fischer et al. 2013, 9.

¹⁶ Vgl. Ott/Voget 2007, 21.

¹⁷ Suffizienz laut dieser Definition bezeichnet einen Prozess, wie er auch in den meisten Verständnissen von Suffizienz gehandhabt wird. Wird der Ausdruck suffizient in dieser Arbeit beschreibend verwendet, so geschieht dies unabhängig davon, ob zuvor ein Prozess einer Veränderung stattgefunden hat.

¹⁸ Die möglichen Beweggründe, eine nachhaltige Entwicklung zu unterstützen, können dabei vielfältig sein, da das Konzept nachhaltiger Entwicklung umfassend ist. Zum Beispiel die Unterstützung von intergenerationeller Gerechtigkeit, dem Erhalt von Arten und Lebensräumen usw.

¹⁹ Vgl. Stengel 2011, 128ff.



Die Effizienzstrategie zielt auf die Verringerung von Material und Ressourcen für bestimmte Ziele. Hierzu zählen beispielsweise die Herstellung oder der Transport eines Produktes. Das Verhältnis von eingesetzten Ressourcen und Energie und erzieltm Ergebnis oder dem erbrachten Nutzen wird reduziert²⁰. Gegen die Relevanz der Strategie werden sowohl von wissenschaftlicher Seite als auch von politischen Akteuren kaum Einwände hervorgebracht. Ein Grund dafür besteht vermutlich darin, dass sich die Effizienzstrategie an die schon etablierte wirtschaftliche Rationalität der gewinnorientierten Optimierung von Prozessen anschließen lässt²¹. Kritisiert wird an der Effizienzstrategie, dass bei ihrer Umsetzung nur die Erreichung der Ziele optimiert, nicht aber die Ziele und deren Sinnhaftigkeit überhaupt reflektiert werden²². Weiterhin wird, auf der Basis von Beobachtungen und Prognosen eingewandt, dass, die durch Effizienzmaßnahmen erzielten Einsparungen an Ressourcen durch erhöhten Verbrauch verringert, negiert oder sogar überschritten werden (Rebound-Effekt)²³. Ein weiterer Kritikpunkt wird hauptsächlich von Vertretern der Konsistenzstrategie erhoben. Laut diesen werden Ressourcenverbrauch, Energieverbrauch und Umweltschäden durch effizientere Technik zwar gesenkt, negative Einflüsse aber nicht gänzlich beseitigt. Die Effizienzstrategie verringert negative Auswirkungen nur und verlangsamt umweltschädliche Entwicklungen²⁴. Diese negativen Auswirkungen sollen bei der Umsetzung der Konsistenzstrategie vollständig vermieden werden. Bei dieser werden Stoff und- Energieströme ihrer Beschaffenheit nach an natürliche Stoffwechselprozesse angepasst. Stoffe werden entweder in natürliche Stoffkreisläufe eingebunden oder (falls dies nicht möglich ist) in separate technische Kreisläufe²⁵. Die Relevanz der Konsistenzstrategie ist ebenfalls allgemein anerkannt, da sie, der Idee nach, eine dauerhafte Loslösung von ökologischen Problemen verspricht²⁶. Kritik an der Konsistenzstrategie besteht darin, dass konsistente Technologien bisher eher vereinzelt entwickelt worden sind und eine effektive Umsetzung dieser Strategie Zeit beanspruchen wird²⁷. Es könnte nun aus einer technikoptimistischen Sichtweise heraus argumentiert werden, dass eine Umsetzung der Effizienzstrategie diese benötigte Zeit verschaffen kann. Dagegen können jedoch die oben angeführten Argumente gegen eine ausschließliche Umsetzung einer Effizienzstrategie angeführt werden. Bislang konnte keine effektive Wirkung durch Effizienzstrategien erzielt werden, da Einsparungen durch ansteigenden Konsum, beeinflusst durch eine ansteigende Weltbevölkerung und ein ansteigendes Pro-Kopf-Einkommen, kompensiert wurden²⁸. Somit erscheint die Suffizienzstrategie notwendig, um mit der Effizienzstrategie den Gesamtverbrauch an Energie

²⁰ Vgl. Grunwald 2006, 76.

²¹ Vgl. von Winterfeld 2002, 27.

²² Vgl. Sachs 1993.

²³ Vgl. z. B. Sachs 2002, 52. Ein Beispiel kann sein, dass jemand mit einem Auto, das weniger Benzin verbraucht als das vorige, nun umso mehr fährt oder mehrere Autos besitzt, angeregt durch niedrigere Preise in Folge von Effizienzgewinnen.

²⁴ Vgl. Stengel 2011, 131.

²⁵ Vgl. Huber 1995, 138.

²⁶ Vgl. Linz 2004, 9.

²⁷ Vgl. Stengel 2011, 132.

²⁸ Vgl. Stengel 2011, 132.



und Ressourcen zu verringern und die Realisierung von Konsistenz schrittweise zu ermöglichen. Der Vorteil der Suffizienzstrategie gegenüber den beiden anderen Strategien ist, dass diese zumindest theoretisch sofort umsetzbar ist und erhebliche Einsparungen sofort geltend gemacht werden können²⁹. Ein weiteres Argument, das für die Relevanz der Suffizienzstrategie im Rahmen nachhaltiger Entwicklung angeführt werden kann, ist, dass Konsistenz und Effizienz keine Wege zur Schaffung von Gerechtigkeit beinhalten. Inter- und intragenerationelle Gerechtigkeit sind jedoch wesentliche Elemente einer nachhaltigen Entwicklung. Die isolierte Umsetzung von Konsistenz und Effizienz ohne Berücksichtigung von Suffizienz könnte dazu führen, dass lediglich in technisch entwickelten Ländern eine konsistente Wirtschaft entsteht, während andere Länder davon unberührt bleiben und die Entwicklungsdisparitäten (betreffend materiellen Wohlstands) zwischen diesen und den entwickelten Ländern bestehen bleiben³⁰.

Insofern erscheint die Schlussfolgerung plausibel, dass Suffizienz für eine nachhaltige Entwicklung nicht zu entbehren ist³¹. Suffizienz sollte jedoch im Zusammenhang mit den anderen Strategien und nicht im Konflikt mit diesen betrachtet werden.

Die Einsicht in die Notwendigkeit von Suffizienz zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung kann einen Beweggrund darstellen, Elemente einer suffizienten Lebensweise in sein eigenes Leben zu integrieren. Dies setzt voraus, dass nachhaltige Entwicklung für unterstützenswert gehalten und ein eigener Beitrag als sinnvoll erachtet wird. Weitere Beweggründe können unter dem Begriff des weiter gefassten Suffizienzverständnisses gefunden werden.

2.1.3 Weiter gefasstes Verständnis von Suffizienz

Neben dem dargelegten strategischen Verständnis von Suffizienz wird in der Literatur auch von einem weiten Verständnis von Suffizienz gesprochen, bzw. von Ansätzen, die unter der Thematik der Suffizienz angeführt werden, sich jedoch nicht ausschließlich unter das grundlegende Verständnis von Suffizienz fassen lassen. Laut Manfred Linz besteht ein weiter gefasstes Verständnis von Suffizienz darin, Suffizienz als eine neue Qualität oder neuen Sinn von Wohlstand zu begreifen und als einen kulturellen Wandel anzusehen³². Suffizienz beinhaltet dann eine kritische Hinterfragung von gegenwärtigen Lebensweisen in modernen (Konsum)Gesellschaften, denen eine einseitige Ausrichtung auf Güterwohlstand unterstellt wird³³. Demgegenüber wird die Relevanz von immateriellen Bedürfnissen wie zwischenmenschlichen Beziehungen und persönlicher Weiterentwicklung betont. Auch werden in diesem Zusammenhang neue, sogenannte Wohlstandsmodelle in die Diskussion eingebracht, die neben Güterwohlstand, Zeitwohlstand und Raumwohl-

²⁹ Vgl. Stengel 2011, 146.

³⁰ Vgl. Kleinhüchelkotten 2005, 64.

³¹ Vgl. Linz 2004, 7.

³² Vgl. Linz 2002, 13.

³³ Vgl. Kleinhüchelkotten 2005, 60.



stand umfassen³⁴.

Das weitere Verständnis von Suffizienz ist im Vergleich zum grundlegenden wesentlich unschärfer, baut auf diesem auf und bildet einen theoretischen Hintergrund hierzu. Es enthält eine stärkere, normative Prägung, die Strukturen der Konsumgesellschaft unter der Aufbietung von alternativen Lebensweisen und Weisen des Zusammenlebens in Frage stellt. Es stellt sich die Frage, ob es berechtigt ist, von einer verallgemeinerbaren materialistischen Orientierung in modernen Gesellschaften zu sprechen und ob in diesem Zusammenhang von einer generalisierten Konzeption des guten Lebens in der Konsumgesellschaft gesprochen werden kann. Dieser Frage wird sich am Ende dieses Teils zugewandt, nachdem zunächst eine Einführung in die Thematik der Frage nach dem guten Leben gegeben worden ist.

Im weiten Verständnis der Suffizienz wird auch die Frage nach dem guten Leben thematisiert. Laut Silke Kleinhüchelkotten steht hinter der Kritik am gegenwärtigen Wohlstandsmodell und den damit verbundenen Lebensweisen „[...] der Versuch zu bestimmen, was ein gutes und gelingendes menschliches Leben jenseits des Konsums ausmacht.“³⁵ Somit kann Suffizienz auch als eine Suche nach dem guten Leben gedeutet werden, für das es hiernach schon einige Vorstellungen gibt: Die Vorstellung vom guten Leben, die vertreten wird, grenzt sich von starker materialistischer Konsumorientierung ab und beinhaltet stärker immaterielle Werte³⁶.

2.2 Die Frage nach dem guten Leben

Die Frage nach dem guten Leben kann als grundsätzliche, praktische Frage der Philosophie betrachtet werden. Der Ausdruck „gutes Leben“ ist ein künstlicher Terminus, eine Übersetzung des altgriechischen Wortes *eudaimonia*. Wörtlich übersetzt bedeutet er so viel wie „einen guten Dämon haben“³⁷. Mit *eudaimonia* ist das „vollständige und in jeder Hinsicht gute Leben gemeint“³⁸. Der Philosoph Aristoteles versteht unter *eudaimonia* das höchste Gut, das um seiner selbst willen angestrebt wird. Alle Menschen würden nach *eudaimonia* streben, darüber worin diese genau besteht, sind sie sich ihm zufolge jedoch uneins³⁹. In den letzten Jahrzehnten lässt sich eine Wiederbelebung der Frage nach dem guten Leben in philosophischen Diskussionen feststellen⁴⁰. Für diese lassen sich Gründe sowohl innerhalb als auch außerhalb der philosophischen Diskussion finden. Von außen wird von der Bevölkerung ein gesteigertes Interesse an Fragen der Le-

³⁴ Vgl. Kleinhüchelkotten 2005, 60.

³⁵ Kleinhüchelkotten 2005, 60.

³⁶ Vgl. Kleinhüchelkotten 2005, 60.

³⁷ Fenner 2007, 16.

³⁸ Wolf 1999, 16.

³⁹ Vgl. Aristoteles, *Nikomachische Ethik*, 1094a1 = Aristoteles 2010, 105ff. Für eine Darstellung weiterer Charakteristika von *eudaimonia* in der Antike, insbesondere bei Platon vgl. Long 1996, 182f.

⁴⁰ Vgl. Steinfath 1998, 7.



bensführung an die Philosophie herangetragen⁴¹. Außerdem wird die akademische Philosophie mit Vorwürfen der Irrelevanz konfrontiert⁴². Neben diesen Gründen gibt es innerphilosophische Gründe, die im Folgenden skizziert werden. Dazu wird zunächst auf die Gründe des Verschwindens der Frage nach dem guten Leben innerhalb der philosophischen Diskussion eingegangen.

In der antiken Philosophie stand die Frage nach dem guten Leben in den meisten philosophischen Strömungen im Zentrum der Philosophie. Ursula Wolf sieht insbesondere Sokrates als einflussreich für die Entwicklung zu dieser Ausrichtung an. Er soll ihr zufolge der Erste gewesen, der diese Frage als zentrale Frage der Philosophie begriffen hat⁴³. In der Epoche der europäischen Aufklärung ist die Frage nach dem guten Leben und damit der *eudaimonia* jedoch weitgehend aus der Philosophie verschwunden. Der Grund für dieses Verschwinden wird von vielen Autoren vor allem auf den Einfluss von Immanuel Kants Kritik an der Begründbarkeit von universellen Aussagen über das gute Leben zurückgeführt⁴⁴. Laut Kant gäbe es nur zwei mögliche Antworten auf die Frage des guten Lebens, eine subjektive und eine objektive. Um eine objektive Antwort zu geben, müsste eine metaphysisch begründete Aussage über das Wesen des Menschen gemacht werden, die aufgrund der Art der Begründung nicht haltbar sei. Somit bleibt nur die subjektive, jedem Menschen selbst überlassene Antwort auf die Frage. Aus diesem Grund hält Kant Sätze über das gute Leben allenfalls für schwach begründbar. Davon aus nimmt er jedoch Fragen der Moral, also eines Teils des Bereiches der Ethik, der die Frage nach gerechtem Zusammenleben stellt. Kant ist der Ansicht, dass die Möglichkeit besteht, allgemeine moralische Sätze aus der reinen Vernunft abzuleiten. Diese könnten Bestandteil einer streng verstandenen philosophischen Wissenschaft sein⁴⁵. Im Anschluss an dieses Begründungsverständnis hat es in der folgenden Zeit in der Philosophie hauptsächlich eine Beschäftigung mit Fragen der Moral im Bereich der Ethik gegeben. Die innerphilosophischen Gründe für die Wiederentdeckung der Frage nach dem guten Leben bestehen in der Kritik an der Trennung der Fragen der Moral und des guten Lebens und betreffen insbesondere die radikale Subjektivierung der Frage nach dem guten Leben. Ein zentraler Kritikpunkt neben anderen besteht darin, dass Moral sich nicht rein prozedural begründen lassen kann, sondern immer eine Vorstellung eines guten Lebens miteinbezieht⁴⁶. Die Kritik an der Trennung von Moral und gutem Leben eröffnet auch den Raum für stärker individualethisch orientierte Fragestellungen, wie etwa für eine Philosophie der Lebenskunst.

⁴¹ Vgl. Steinfath 1998, 10.

⁴² Vgl. Fenner 2007, 6.

⁴³ Vgl. Wolf 2013, 16. Man spricht auch von der „sokratischen Wende“ in der Philosophie.

⁴⁴ Vgl. Steinfath 1998, 7, vgl. Fenner 2007, 23, vgl. Wolf 1999, 12.

⁴⁵ So die Darstellung von Kants Kritik von Ursula Wolf. Vgl. Wolf 2013, 14, vgl. Wolf 1999; 13f., vgl. Kant 1785, 443. Ursula Wolf ist der Meinung, Kants Begründung von Moral gelinge nur, da Kant den Begriff der Vernunft metaphysisch auflädt, also im Prinzip das tut, was er an Philosophen der Antike kritisiert habe. Vgl. Wolf 1999, 13.

⁴⁶ Vgl. Steinfath 1998, 11. Hier sind auch weitere Kritikpunkte an der Trennung von Fragen der Moral und der Frage nach dem gutem Leben zu finden.



2.2.1 Philosophie der Lebenskunst

Ein Werk, das Teil der innerphilosophischen Diskussion der Frage nach dem guten Leben ist und auch das verstärkte Bedürfnis nach Orientierung in der Öffentlichkeit aufgreift, ist die Monographie „Philosophie der Lebenskunst“ von Wilhelm Schmid. In dieser versucht er grundlegende Bedingungen und Möglichkeiten menschlicher Lebensführung in ihrem jeweiligen Kontext zu skizzieren. Um den Begriff und das Unterfangen der Lebenskunst einzubetten, legt er eine Einteilung und ein Verständnis von Ethik zu Grunde.

Schmid unterteilt die Ethik, verstanden als die Fragen „Was soll ich tun? Was sollen wir tun?“⁴⁷ im Raum der Freiheit⁴⁸, in drei Ebenen⁴⁹. Er unterscheidet dabei die Prinzipienethik, die Kant begründet hat (Ethik I) und in der versucht wird, universelle Normen zu finden und zu begründen, von dem Bereich der Klugheits- oder Individualethik, in der es um die Gestaltung des individuellen Lebens geht (Ethik III)⁵⁰. Er bezeichnet diese Art der Ethik auch als „Ethik des guten Lebens“⁵¹, insofern es aus der Perspektive des Individuums um „das Gute“ geht. Zwischen diesen beiden Bereichen siedelt er die angewandte Ethik an (Ethik II), bei der es um Fragen mittlerer Reichweite geht. Wilhelm Schmid versteht als Bestandteil des genannten Bereiches der Klugheitsethik die Lebenskunst. Wie bereits in der Einleitung gesagt, geht es in der Philosophie der Lebenskunst darum, durch Reflektionen Möglichkeiten und Bedingungen der Lebensgestaltung aufzuzeigen⁵². Schmid zufolge verweist die Ebene der Klugheitsethik in vielerlei Hinsicht maßgeblich auf die anderen Ebenen und sollte aus diesem Grund nicht vernachlässigt werden. So ist, um nur zwei Argumente für ihre Relevanz zu nennen, das Motiv für Moralität kaum vom Eigeninteresse des Individuums abgrenzbar, vielmehr kann es das wohlverstandene Eigeninteresse des Individuums sein⁵³. Ein weiteres, sehr starkes Argument für die Relevanz der Ethik der dritten Ebene ist jenes, das die Entscheidung, wie gehandelt oder wie gelebt wird, in modernen Gesellschaften beim Individuum liegt. Hinsichtlich der Abhängigkeit von der Wahl des Individuums haben die anderen Bereiche der Ethik der Individualethik nichts voraus⁵⁴. Diese Argumente bilden ebenfalls eine Kritik an der Trennung von Fragen der Moral und der Frage nach dem guten Leben.

Meiner Ansicht nach kommt den angeführten Argumenten, die die Trennung von Moral und gutem Leben

⁴⁷ Schmid 1998, 61.

⁴⁸ Der Begriff Freiheit wird dabei genauer ausdifferenziert. Vgl. Schmid 1998, 61f.

⁴⁹ Vgl. Schmid 1998, 62ff. Für die folgende Darstellung vgl. Schmid 1998, 62ff.

⁵⁰ Bei dieser Einteilung der Ethik bezieht sich Schmid auf Kant. Laut Schmid teilte dieser die Ethik in die Moral und in die praktische Anthropologie ein, die den Ebenen Ethik I und Ethik III entsprechen. Die Idee der Anthropologie sei die Selbstgestaltung des Menschen. Es gehe in dieser nicht um die Findung und Begründung von universellen, moralischen Prinzipien, sondern (zumindest der Idee nach) um individuelle Lebens- und Selbstgestaltung. Diese Linie der kantischen Philosophie wurde in der Folge zugunsten der Fokussierung auf die Begründung von moralischen Prinzipien kaum beachtet. Vgl. Schmid 1998, 34-37.

⁵¹ Vgl. Schmid 1998, 67.

⁵² Vgl. Schmid 1998, 10.

⁵³ Vgl. Schmid 1998, 67. Es werden an dieser Stelle drei weitere Gründe für die Relevanz der Individualethik angeführt.

⁵⁴ Vgl. Schmid 1998, 68.



kritisieren, hohe Relevanz zu. Aus diesem Grund wird die Frage nach dem guten Leben in dieser Arbeit in einem offenen Sinn gestellt, ohne die Themen der Moral und der Frage nach dem guten Leben als zwei unterschiedliche Bereiche aufzufassen. Weiterhin wird insbesondere die Perspektive des Individuums in dieser Arbeit berücksichtigt, die für alle von Schmid genannten Bereiche der Ethik grundlegend ist. Der Ansatz der Philosophie der Lebenskunst bietet sich für das Unterfangen dieser Arbeit an und insofern kann diese Arbeit als ein Beitrag zur Philosophie der Lebenskunst gesehen werden. Entsprechend wird bei dem Ansatz dieser Arbeit davon ausgegangen, keine objektive oder universalistische Konzeption des guten Lebens darzulegen und zu begründen. Vielmehr geht es darum, Möglichkeiten und Perspektiven zu erschließen. Dem Ansatz der Philosophie der Lebenskunst liegt meiner Ansicht nach eine Vorstellung eines guten Lebens zu Grunde. So ist sie zwar optativ und erschließt Möglichkeiten, jedoch impliziert diese Ausrichtung bereits gewisse Freiheiten der Individuen, die auch Voraussetzung sind, derartige Reflektionen anstellen zu können. Diese Vorstellung wird auch in dieser Arbeit zu Grunde gelegt.

Worin die Vorstellung eines guten Lebens inhaltlich bestehen kann, wurde bisher nahezu gänzlich ausgelassen. Es stellt sich die Frage, was es für Vorstellungen eines guten Lebens in der heutigen Gesellschaft gibt. Darunter fällt die noch zu klärende Frage, ob es eine generalisierbare Leitidee eines guten Lebens in modernen westlichen Gesellschaften gibt, die vor dem Hintergrund des weiter gefassten Begriffes von Suffizienz aufgeworfen worden ist.

2.2.2 Vorstellungen eines guten Lebens in der Konsumgesellschaft

In modernen Gesellschaften erscheint die Frage nach dem guten Leben eine individuelle Angelegenheit zu sein. Individuen verfügen über große Freiräume in ihrer Lebensweise und können ihre eigene Lebensform wählen. Oliver Stengel gibt jedoch zu bedenken, dass kulturelle Einflüsse in westlichen modernen Gesellschaften, die er als Konsumgesellschaften⁵⁵ bezeichnet, sehr stark sind und die Lebensweise der Einzelnen prägen können⁵⁶. Den Individuen wird Stengel zufolge heute ein materialistisches Weltbild und eine materialistische Anerkennungsstruktur vorgegeben, die eine materialistisch orientierte Lebensweise nahelegt. Darum spricht Stengel von einem materialistischen Leitbild des guten Lebens, welche in der Konsumgesellschaft dominant ist⁵⁷. Mit dem Ausdruck materialistisch ist eine Perspektive gemeint, „[...]die den Konsum materieller Dinge zur Statusanzeige, zur Bewertung anderer, zur Kommunikation der eigenen Identität

⁵⁵ Für einen Vorschlag einer näheren Beschreibung der Konsumgesellschaft und deren charakteristischer Merkmale, vgl. Brewer 1997, 53ff. Suffizienz und Suffizienzforschung sind mit der Erforschung der Konsumgesellschaft verbunden, da der hohe Verbrauch von Ressourcen und Energie der Konsumgesellschaft erst die Problematik erzeugt, auf die Suffizienz reagiert.

⁵⁶ Vgl. Stengel 2011, 253.

⁵⁷ Vgl. Stengel 2011, 168.



selbstverständlich macht[...].⁵⁸ Die materialistische Leitvorstellung des guten Lebens wird Stengel zufolge durch die Praxis der Mehrheit der Bevölkerung stabilisiert⁵⁹.

Akzeptiert man die These, dass es eine vorherrschende, vage definierte, materialistische Konzeption des guten Lebens in Konsumgesellschaften gibt, so scheint die im letzten Abschnitt beschriebene Kritik im Rahmen des weiter gefassten Suffizienzverständnisses an einer einseitigen Ausrichtung der Lebensweise in der Konsumgesellschaft berechtigt zu sein. Hinsichtlich der praktischen Realisierung von Suffizienz stellt diese Ausrichtung eine Barriere dar, die ihre Ausbreitung behindert und alternative Ansätze eines guten Lebens erschwert⁶⁰. Aus der Perspektive der Philosophie der Lebenskunst ist dieser Umstand insofern interessant, als dass durch ihn alternative Möglichkeiten der Lebensführung ignoriert werden, die aufzuzeigen ihre Absicht ist.

Durch die Einführung in die Themen der Suffizienz und der Frage nach dem guten Leben lassen sich Verknüpfungen der beiden Thematiken erkennen. So stellt sich die Frage nach dem guten Leben in bewusster Weise und auch die Frage nach Lebenskunst dann, wenn sich das gute Leben bzw. das Leben nicht mehr von selbst versteht. Sie stellt sich vorzugsweise, wenn die kulturell bedingten Antworten auf die Frage in Zweifel gezogen werden oder nicht vorhanden sind⁶¹. Suffizienz kann als eine solche Bewegung betrachtet werden. Sie entsteht dadurch, dass das vorgefundene materialistische Welt- und Selbstbild und materialistische Formen der Lebensführung in Zweifel gezogen werden und vor diesem Hintergrund die Frage nach dem guten Leben gestellt wird.

3 Darstellungen der Konzeptionen des guten Lebens der Stoa und von Epikur

Durch Reflektionen zur Lebenskunst können Möglichkeiten der Lebensgestaltung eröffnet werden. Solche Möglichkeiten können sich durch die Beschäftigung mit den Konzeptionen des guten Lebens von Epikur und der Stoa ergeben, die in diesem Teil dargestellt und kurz miteinander verglichen werden. Ob sich aus diesen Konzeptionen Zugänge zu einer suffizienten Lebensweise ableiten lassen, wird im dritten Teil dieser Arbeit untersucht.

Die Schulen von Epikur und den Stoikern sind zwei einflussreiche, philosophische Schulen, die um das 3. Jahrhundert vor Christus gegründet wurden. Sie werden als philosophische Strömungen der Epoche des Hel-

⁵⁸ Stengel 2011, 253f.

⁵⁹ Vgl. Stengel 2011, 254.

⁶⁰ Vgl. Stengel 2011, 217ff.

⁶¹ Vgl. Wolf 2013, 19, vgl. Schmid 1998, 9.



lenismus angesehen⁶². Beiden Schulen wird eine lebenspraktische Orientierung zugeschrieben⁶³. Theoretische Überlegungen werden zum Zweck der praktischen Anwendbarkeit und Bewährbarkeit betrieben⁶⁴. Weiterhin sind beide Strömungen eudaimonistisch ausgerichtet, die Frage nach dem guten Leben ist ihr zentraler Gegenstand⁶⁵. Aus diesen Gründen wird die hellenistische Philosophie auch direkt mit dem Begriff Lebenskunst (ars vivendi) bezeichnet⁶⁶ und erscheint, wenn diese Thesen sich als stimmig erweisen, von den Vorzeichen her gut für den Ansatz dieser Arbeit geeignet zu sein.

Dass die angeführten Thesen berechtigt sind, werden die folgenden Darstellungen zeigen. Der Schwerpunkt bei den Darstellungen wird hinsichtlich der Ausrichtung der Arbeit im Sinne der Philosophie der Lebenskunst auf der Ethik liegen⁶⁷. Ich weise darauf hin, dass es sich um gewichtete Darstellungen und Interpretationen der philosophischen Lehren handelt, da in dieser Arbeit nicht der Raum besteht, alle Inhalte der Lehren und alle Möglichkeiten der Interpretation darzustellen und zu diskutieren.

3.1 Die Konzeption des guten Lebens der Stoa

Die Stoa ist eine philosophische Schule, die von Zenon von Kition gegründet wurde. Sie bestand etwa 500 Jahre bis in das zweite nachchristliche Jahrhundert hinein⁶⁸. Über diesen Zeitraum hinweg wurde die stoische Lehre von ihren Vertretern inhaltlich verändert. Diesem Umstand wird man nicht gerecht, wenn pauschal von der Stoa und den Stoikern gesprochen wird. Wenn ich daher im Folgenden solche allgemeinen Begriffe verwende, beziehe ich mich damit auf eine Art Kerngehalt der stoischen Lehre, die sich bei den meisten Stoikern wiederfinden lässt. Auf unterschiedliche Nuancen und Schwerpunktsetzungen der einzelnen Vertreter der Stoa kann im Rahmen dieser Arbeit nicht eingegangen werden. Die Konzentration bei der Darstellung wird bei den frühen Stoikern, hauptsächlich bei Zenon von Kition liegen. Leider gibt es von den frühen Stoikern kaum vollständig erhaltene Texte⁶⁹. Somit kann nur mit Sekundärquellen, nämlich Referaten von antiken Doxographen oder Schriften von Anhängern und Gegnern der Lehren gearbeitet werden. Hier sind vor allen Dingen Diogenes Laertius, Cicero und Johannes Stobaeus zu nennen. Ich werde mich bei den

⁶² Malte Hossenfelder unterscheidet zwischen der historischen Epoche des Hellenismus und der philosophischen Epoche des Hellenismus, in der die hellenistischen, philosophischen Schulen besonders einflussreich gewesen sind. Die philosophische Epoche des Hellenismus dauerte etwa vom 3. bis zum 1. Jahrhundert vor Christus an. Vgl. Hossenfelder 1995, S. 13.

⁶³ Vgl. Long 1996, 179.

⁶⁴ Vgl. Hossenfelder 1995, 19, vgl. beispielweise Epiktet, Enchiridion 49 = Fuhrmann 1987, 46, vgl. weiterhin für eine Aussage Epikurs zu dieser Thematik Diogenes Laertius 10,122 = Diogenes Laertius 1967, 280.

⁶⁵ Die eudaimonistische Ausrichtung ist laut Malte Hossenfelder in der antiken Philosophie so selbstverständlich, dass Philosophen auf diese zum Teil gar nicht explizit hingewiesen haben. Vgl. Hossenfelder 1995, 23. Die Annahme, dass eudaimonia ein universelles, erstrebtes Lebensziel ist, wird von den Philosophen implizit vorausgesetzt. Vgl. Sellars 2006, 123.

⁶⁶ Vgl. Horn 1998, 15ff.

⁶⁷ Da die einzelnen Teile der philosophischen Konzepte jedoch aufeinander verweisen, werden teilweise auch Elemente aus den anderen Teilbereichen miteinbezogen, um die Darlegungen zur Ethik einzubetten. Bei den Stoikern sind dies Physik und Logik, bei Epikurs Philosophie analog dazu Kanonik und Physik.

⁶⁸ Vgl. Hossenfelder 1995, 44.

⁶⁹ Eine Ausnahme bildet der Hymnus von Kleanthes an Zeus.



Darstellungen hauptsächlich auf Referate beziehen⁷⁰. Weiterhin werde ich mich zur Veranschaulichung der Inhalte auf den späten Stoiker Epiktet beziehen, der viele Ansätze der frühen Stoiker aufgreift.

3.1.1 Ziel des Lebens

Die Stoiker beschreiben das Ziel des Lebens folgendermaßen: „Sie, [die Stoiker] sagen, daß glücklich sein das Ziel ist, um dessentwillen alles getan wird, das aber selbst nicht um irgendetwas willen getan wird.“⁷¹ Diese Beschreibung des Ziels des Lebens ist derjenigen von Aristoteles auffallend ähnlich, insofern „glücklich sein“ oder eudaimonia als Ziel des Lebens und dabei als Selbstzweck betrachtet wird. Ein Leben, diesem Ziel gemäß, wird von Zenon mit folgender Formel beschrieben: „>Einstimmig leben.< Das aber heißt, nach einem und mit sich im Einklang stehenden Grundsatz leben, weil die widersprüchlich Lebenden unglücklich seien.“⁷² Die Formel liefert großen Raum für Interpretation. Möglicherweise wurde sie deswegen von Zenon und dessen Nachfolgern auf die Formel „in Übereinstimmung mit der Natur leben“⁷³ erweitert. Eine Möglichkeit, diese Formel näher zu verstehen und zu interpretieren, bietet die oikeiosis-Lehre der Stoiker.

Die oikeiosis-Lehre kann als ein Grundprinzip der stoischen Ethik betrachtet werden. Die meisten antiken und modernen Darstellungen werden mit dieser begonnen⁷⁴. Ihr Grundsatz besteht darin, dass jedes Lebewesen und somit auch der Mensch, von Natur aus von Beginn seines Lebens an, ein Bewusstsein von sich selbst und seiner eigenen Verfassung besitzt. Es würde nach Selbsterhaltung streben und dementsprechend das annehmen, was seiner Existenz nützt und diese erhält und meidet, was dieser schadet bzw. diese zerstört⁷⁵. Die Selbsterhaltung lässt sich zunächst auf physischer Ebene interpretieren. Das Leben, das der (physischen) Selbsterhaltung dient, kann somit als eine erste Antwort auf die Frage gedeutet werden, was in Übereinstimmung mit der Natur leben den Stoikern zufolge bedeutet⁷⁶. Diese Antwort wird jedoch entscheidend durch die zentrale Annahme der Stoiker modifiziert, dass der Mensch ein vernunftbegabtes Lebewesen ist und sich darin von Tieren und Pflanzen unterscheidet⁷⁷. Die Stoiker gehen dabei von einer Entwicklung der Vernunftbegabung des Menschen aus. So sei (als Kind) die Erhaltung der physischen Existenz das „natürliche“ Grundprinzip des menschlichen Verhaltens, solange bis sich das Vermögen der Vernunft

⁷⁰ Diese liegen mir in Form von übersetzten Fragmentsammlungen vor. Aus welcher Fragmentsammlung die folgenden Zitate jeweils stammen, ist in den folgenden Verweisen kenntlich gemacht.

⁷¹ Stobaeus 2,77,16-27 = Long/Sedley 2006, 470.

⁷² Stobaeus 2,75,11 = Hossenfelder 1996, 77.

⁷³ Vgl. Stobaeus 2,75,11-76.8 = Long/Sedley 2006, 471.

⁷⁴ Eine Ausnahme bildet die Darstellung von Malte Hossenfelder. Ihm zufolge entstehen logische Brüche, wenn man mit der oikeiosis-Lehre argumentativ beginnt. Vgl. Hossenfelder 1995, 208. Für die Darstellung in dieser Arbeit ist es nicht wesentlich die stoische Ethik als kontingentes Ganzes darzustellen, sondern lediglich deren wesentliche Elemente.

⁷⁵ Vgl. Diogenes Laertius 7,85 = Hossenfelder 1996, 121.

⁷⁶ Vgl. Hauskeller 1997, 196.

⁷⁷ Vgl. Diogenes Laertius 7,86 = Diogenes Laertius 1967, 48.



ausbilden würde⁷⁸. Die Bewahrung und das Leben gemäß der Vernunftnatur des Menschen wird dann zu seiner zentralen Aufgabe und ist der Erhaltung der physischen Existenz übergeordnet⁷⁹. „In Übereinstimmung mit der Natur zu leben“ kann außerdem vor dem Hintergrund der Naturphilosophie der Stoiker interpretiert werden, dergemäß die Natur als eine kosmische Weltvernunft gesehen wird. Die Natur selbst wird als vernünftig betrachtet und mit Geschehnissen in der Welt werden von dieser bestimmte Absichten verfolgt, einem bestimmten göttlichen oder kosmischen Plan folgend⁸⁰. Die Vernunft jedes Menschen wird als Teil dieser Weltvernunft betrachtet. Insofern bedeutet ein naturgemäßes und vernunftgemäßes Leben auch ein Leben in Übereinstimmung mit der Weltvernunft, dem kosmischen Ganzen⁸¹. Eine solche Lebensweise besteht darin, seine eigene Rolle im kosmischen Plan auszufüllen und sich selbst nur solche Zwecke zu setzen, die im Einklang mit denen der Weltvernunft stehen⁸². Es ergibt sich hieraus eine hinnehmende, das Weltgeschehen akzeptierende Haltung.

Eine solche Haltung durch den Bezug zu einer Weltvernunft zu begründen mag abstrakt und aus heutiger Sicht schwer zugänglich erscheinen. Der späte Stoiker Epiktet gibt zu dieser jedoch einen aus meiner Sicht direkteren Zugang, der sich auch aus individualethischer Perspektive einsehen lässt. Seinen Ausgangspunkt bilden Überlegungen zum eigenen Einflussbereich eines Menschen:

„Das eine steht in unserer Macht, das andere nicht. In unserer Macht stehen: Annehmen, Auffassen Handeln-Wollen, Begehren und Ablehnen – alles, was wir selbst in Gang setzen und zu verantworten haben. Nicht in unserer Macht stehen unser Körper, unser Besitz, unser gesellschaftliches Ansehen, unsere Stellung – kurz: alles, was wir selbst nicht in Gang setzen und zu verantworten haben.“⁸³

Epiktet suggeriert hier, dass es einen konkret zu erkennenden, eigenen Machtbereich gibt, der vereinfacht gesagt, in der eigenen inneren Einstellung besteht und klar von einem nicht kontrollierbaren Bereich unterschieden werden kann. Unglück ergibt sich Epiktet zufolge dann, wenn es zu falschen Auffassungen über diese Bereiche kommt, was er folgendermaßen illustriert:

„Begehren zielt darauf, daß man das, was man begehrt, auch bekommt; Ablehnung zielt darauf, daß einem das, was man ablehnt, nicht zuteil wird, und wer sein Begehren nicht befriedigen kann, ist unglücklich; unglücklich ist aber auch, wem das zuteil wird, was er vermeiden möchte.“⁸⁴

Der Begriffe des Begehrens und der Ablehnung, wie Epiktet sie verwendet, beinhalten schon eine Fehlinterpretation des eigenen Machtbereiches und des unkontrollierbaren Bereiches. Es wird etwas außerhalb des

⁷⁸ Vgl. Gellius, 12,5,7 = Hossenfelder 1996, 122.

⁷⁹ Vgl. Diogenes Laertius 7,85 = Diogenes Laertius 1967, 47f., vgl. auch Sellars 2006, 108ff.

⁸⁰ Vgl. Hauskeller 1997, 206.

⁸¹ Vgl. Diogenes Laertius 7, 87-88 = Diogenes Laertius 1967, 49. Um diesen Aspekt gründlich zu vertiefen, müsste näher auf die stoische Naturphilosophie (Physik) eingegangen werden, was nicht Bestandteil dieser Arbeit ist. Für eine Argumentation, die die Relevanz der Naturphilosophie für die stoische Ethik betont, vgl. Long 1996, 188ff.

⁸² Das Vermögen der Vernunft besteht Hauskeller zufolge in der eigenständigen Zwecksetzung. Vgl. Hauskeller 1997, 206. Worin dieses weiterhin besteht, wird im Abschnitt über die Affektenlehre (3.1.2) thematisiert.

⁸³ Epiktet, Enchiridion 1 = Fuhrmann 1991, 17.

⁸⁴ Epiktet, Enchiridion 2 = Fuhrmann 1991, 18.



eigenen Machtbereiches angestrebt oder vermieden und davon ausgegangen, dass diese Absicht erreicht wird. Die Erwartungshaltung kann Unglück verursachen, denn sie erfüllt sich möglicherweise nicht. Epiktets Empfehlung besteht daher darin, sich auf die Gestaltung des eigenen Machtbereichs, die innere Einstellung, zu konzentrieren⁸⁵. Aus Epiktets Thesen ergibt sich ebenfalls eine Haltung der Akzeptanz: „Verlange nicht, daß alles, was geschieht, so geschieht, wie du es willst, sondern wünsche dir, daß alles so geschieht, wie es geschieht und du wirst glücklich sein.“⁸⁶ Durch diese Ausrichtung ergibt sich eine direkte Interpretation der Formel einstimmig zu leben. Die Übereinstimmung besteht in den eigenen Wünschen mit dem eigenen Vermögen.

Das Streben nach (oder das Vermeiden von) etwas Unverfügbaren wird unter bestimmten Umständen von den Stoikern als Affekt bezeichnet. Im folgenden Teil wird die Affektenlehre der Stoiker dargestellt, um die Problematik des unerfüllten Strebens näher zu verdeutlichen und theoretisch einzubetten.

3.1.2 Affektenlehre

Als Idealbild der stoischen Lebensweise betrachten die Stoiker den stoischen Weisen. Dieser wird als frei von Affekten (*apatheia*) beschrieben⁸⁷. Neben der ersten Beschreibung von *eudaimonia* als ein Leben im Einklang mit der Weltvernunft bietet die Affektfreiheit eine weitere Beschreibung des Zustandes der *eudaimonia*⁸⁸. Um eine Einführung zur Affektenlehre der Stoiker zu geben, ist es zunächst notwendig, die Handlungstheorie der Stoiker darzustellen, in die die Affektenlehre eingebettet ist. Ausgangspunkt dieser Handlungstheorie bilden zunächst Vorstellungen (*phantasia*) von Dingen, die eine Person erfährt. Sind diese Vorstellungen auf etwas Praktisches bezogen, wird ein Trieb zu deren Ausführung hervorgerufen. Ob eine Handlung vollzogen wird, kann jedoch durch die Vernunft bestimmt werden, die die Vorstellungen beurteilt. Diese kann den Vorstellungen zustimmen oder diese ablehnen oder sich neutral zu diesen verhalten und die Handlung somit entsprechend ausrichten⁸⁹. Der Prozess der Zustimmung durch die Vernunft wird von den Stoikern als etwas angesehen, worüber eine Person frei verfügen kann⁹⁰. Malte Hossenfelder nennt ihn eine

⁸⁵ Vgl. Epiktet, *Enchiridion* 2 = Fuhrmann 1991, 18.

⁸⁶ Epiktet, *Enchiridion* 8 = Fuhrmann 1991, 18.

⁸⁷ Vgl. Cicero *Acad. post.* 1,38 = Hossenfelder 1996, 81.

⁸⁸ Die Position, dass Affektfreiheit eine (negative) Beschreibung des Zustandes der *eudaimonia* ist, vertritt Malte Hossenfelder. Vgl. Hossenfelder 1995, 46f.

⁸⁹ So die Darstellung der Handlungstheorie nach Seneca, vgl. Seneca *epist.* 113,18 = Hossenfelder 1996, 79, vgl. auch Origines *princ.* 3 (p.108 Delarue) = Hossenfelder 1996, 77-79, vgl. auch Guckes 2004, 15. Bezüglich der Positionierung der Zustimmung der Vernunft in der Handlungstheorie, gibt es auch abweichende Interpretationen. Laut Michael Hauskeller ist die Zustimmung durch die Vernunft schon vor der Ausbildung eines Triebes angesiedelt. Dabei bezieht er sich auf Chrysipp, das dritte Schuloberhaupt der Stoa, der bemüht war, die Handlungstheorie so einzurichten, dass sie streng monistisch erscheint, es also keinen von der Vernunft getrennten Trieb gibt. Vgl. Hauskeller 1997, 239, vgl. Galen *plac.* 5,1,4 = Hossenfelder 1996, 94.

⁹⁰ Vgl. Cicero *Acad. post.* 1,40 = Hossenfelder 1996, 80.



bewusste Zwecksetzung, bei der etwas zu Verwirklichendes vorgenommen wird⁹¹. Ein Affekt entsteht vor dem Hintergrund dieser Handlungstheorie durch eine falsche Zustimmung der Vernunft an Vorstellungen⁹². Er wird von Zenon als ein „übersteigerter Trieb“⁹³ bezeichnet.

Ein Beispiel für die Entstehung eines Affektes ist die Vorstellung von Reichtum einer Person, der damit verbundene Trieb dazu reich zu werden und schließlich die Zustimmung, die die Vernunft dazu gibt, Reichtum anzustreben, da Reichtum als etwas Erstrebenswertes angesehen wird. Die Zustimmung der Vernunft basiert den Stoikern zu Folge jedoch auf einem falschen Werturteil. In diesem Fall besteht es darin, dass Reichtum als ein Gut beurteilt wird, obwohl es nach Ansicht der Stoiker etwas Gleichgültiges, das heißt kein Gut ist und nicht unbedingt zu erstreben ist⁹⁴. Die Handlungen der Person werden in Folge der Zustimmung darauf ausgerichtet sein, Reichtum zu erlangen, was jedoch fehlgehen kann. Die Person kann trotz Bemühungen nicht reich werden, wobei sie im Glauben ist, dass ihr etwas Gutes vorenthalten wird⁹⁵. Die Spannung, die sich aus der Diskrepanz des Gewollten und des (nicht) Erreichten ergibt, kann sich steigern und zwar so weit, dass der Handlungstrieb nicht mehr durch die Vernunft kontrollierbar ist, selbst, wenn das falsche Urteil korrigiert wurde⁹⁶. Aus diesem Grund wird ein Affekt mit einem „[...]übersteigerten und der wählenden Vernunft nicht gehorchenden Trieb[...]“⁹⁷ gleichgesetzt. Da unvernünftiges Handeln aus stoischer Sicht nicht naturgemäß ist, bezeichnen die Stoiker Affekte auch als Bewegungen wider der Natur⁹⁸.

Die eben gegebene Erklärung, warum das Streben nach Reichtum problematisch sein kann, hat zwei zunächst unterschiedliche Aspekte verwendet. Der erste Aspekt greift den im vorigen Abschnitt genannten Aspekt der Übereinstimmung des eigenen Gestaltungsbereiches mit den eigenen Wünschen von Epiktet wieder auf. Das Streben nach Reichtum erscheint daher problematisch, da offenbar nicht gewusst wird, dass sich Reichtum außerhalb des Machtbereiches der handelnden Person befindet und das Streben darum unerfüllt bleiben kann. Dem voraus geht jedoch das falsche Werturteil, das das Streben erst bedingt. Es wurde diesbezüglich behauptet, dass Reichtum kein Gut sei und damit die Falschheit des Urteils begründet. Der Bezug zu den Wertverhältnissen ist demnach der zweite (grundlegendere) Aspekt, der bei der Erklärung verwendet wurde. Um diesem zweiten Erklärungsaspekt nachzugehen, wird in den folgenden Abschnitten untersucht, welchen Dingen die Stoiker einen Wert zusprechen und wie sie diesen begründen. Dabei stellt

⁹¹ Vgl. Hossenfelder 1995, 47.

⁹² Vgl. Chalcidius ad Timaeum cp. 165 = Hossenfelder 1996, 83-85, vgl. Cicero Tusc. 4,14 = Hossenfelder 1996, 85. In diesem Punkt waren die älteren Stoiker unterschiedlicher Auffassung. Für Chrysipp waren (gemäß der monistischen Theorie) Affekte identisch mit falschen Urteilen und nicht deren Folge. Vgl. Diogenes Laertius 7, 111 = Diogenes Laertius 1967, 58f.

⁹³ Stobaeus 2,39, 4 = Hossenfelder 1996, 81

⁹⁴ Vgl. Diogenes Laertius 7,102 = Diogenes Laertius 1967, 54f.

⁹⁵ Vgl. Cicero Tusc. 3,61 = Hossenfelder 1996, 85f.

⁹⁶ Vgl. Stobaeus 2,88,8-90,6 = Long/Sedley 2006, 490.

⁹⁷ Stobaeus 2,88,6 = Hossenfelder 1996, 81f.

⁹⁸ Vgl. Diogenes Laertius 7,110 = Diogenes Laertius 1967, 58. Die Affekte werden von den Stoikern in vier Grundaffekte eingeteilt: Begierde, Furcht, Lust und Schmerz. Vgl. Diogenes 7,110 = Diogenes Laertius 1967,58. Das auf falschen Vorstellungen basierende Streben nach Reichtum ist ein Beispiel für den Affekt der Begierde.



sich auch die Frage, wie sich die Wertverhältnisse zu dem eigenen Gestaltungsbereich verhalten, eine Frage die sich insbesondere hinsichtlich der Erreichbarkeit der eudaimonia stellt. Es kann stark vermutet werden, dass der erreichbare Bereich mit dem als gut bewerteten Bereich und damit der eudaimonia zusammenfällt. Dafür spricht, dass Epiktet in der weiter oben zitierten Passage die akzeptierende Haltung mit dem Glücklich-Sein gleichsetzt.

3.1.3 Tugend

Eine Einteilung der Wertverhältnisse der existierenden Dinge, die die Stoiker vornahmen, gibt Diogenes Laertius:

„Von den Dingen, die es gibt, sagen die Stoiker, seien die einen Güter, die anderen Übel, die dritten keines von beiden. Güter seien die Tugenden: Einsicht, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Besonnenheit usw.; Übel die Gegenteile: Uneinsichtigkeit, Ungerechtigkeit usw.; keines von beiden alle Dinge, die weder nützen noch schaden, wie Leben, Gesundheit, Lust, Schönheit, Stärke, Reichtum, Ruhm, Adel sowie deren Gegenteile [...].“⁹⁹

Für die Stoiker ist die Tugend demnach das einzige Gut¹⁰⁰. Sie wird beschrieben als „einstimmige Einstellung“¹⁰¹ oder „vollendete Vernunft“¹⁰². Laut Malte Hossenfelder ist Tugend die Einsicht (phronesis) in die wahren Wertverhältnisse, die darin besteht, dass es nichts gebe, woran das eigene Glück gebunden ist, außer an diese Einsicht selbst. Diese Einsicht wurde von den Stoikern auch Wissen (episteme) genannt¹⁰³. Laut Michael Hauskeller kann die Tugend entsprechend beschrieben werden als das Wissen, dass es nichts Gutes außer der Tugend gibt¹⁰⁴. Als oberste Tugenden gelten den Stoikern die sogenannten Kardinaltugenden Einsicht, Besonnenheit, Tapferkeit und Gerechtigkeit¹⁰⁵. Die Kardinaltugenden werden folgendermaßen charakterisiert:

„Einsicht sei das Wissen von dem, was zu tun und was zu lassen und was keines von beidem sei [...]. Besonnenheit sei das Wissen von dem, was zu wählen und was zu meiden und was keines von beidem sei; Gerechtigkeit das Wissen, das jedem das Gebührende zuteile, Tapferkeit das Wissen von dem, was zu fürchten und was nicht zu fürchten sei.“¹⁰⁶

Bei dieser Aufstellung wird deutlich, dass sich alle vier Tugenden letztlich auf Wissen zurückführen lassen und dass Tugend demnach ein einziges Prinzip darstellt¹⁰⁷. Diese Annahme wird zudem dadurch bestätigt, dass die Stoiker annahmen, dass ein Mensch, der im Besitz einer Tugend sei, auch alle anderen Tugenden

⁹⁹ Diogenes Laertius 7,101 = Hossenfelder 1996, 113.

¹⁰⁰ Vgl. dazu auch Cicero Acad. post. 1,35, Hossenfelder 1996, 108.

¹⁰¹ Diogenes Laertius 7,89 = Hossenfelder 1996, 96.

¹⁰² Seneca epist. 76,10 = Hossenfelder 1996, 96.

¹⁰³ Vgl. Hossenfelder 1995, 54.

¹⁰⁴ Vgl. Hauskeller 1997, 246.

¹⁰⁵ Vgl. Stobaeus 2,60,9 = Hossenfelder 1996, 102.

¹⁰⁶ Stobaeus 2,59,5 = Hossenfelder 1996, 103

¹⁰⁷ Aus diesem Grund wurde im Vorfeld auch von der Tugend gesprochen und nicht von mehreren Tugenden.



besäße und es hierbei keinerlei Zwischenstufen gibt¹⁰⁸. Das tugendhafte Leben wird als das Leben in Übereinstimmung mit der Natur beschrieben und ist daher nichts anderes als ein Leben der (aufrechten) Vernunft gemäß¹⁰⁹. Tugend wird als hinreichende Bedingung von Glückseligkeit beschrieben¹¹⁰. Ein gutes Leben ist den Stoikern zufolge somit ein tugendhaftes Leben.

Vor dem Hintergrund der Affektenlehre fügt sich die Annahme ein, dass Tugend im Wissen um die wahren Wertverhältnisse besteht und dass Affektfreiheit ein stoisches Ideal darstellt. Denn Affekte entstehen, wie dargelegt wurde, aufgrund von falschen Urteilen. Wenn die Tugend im Wissen um die wahren Wertverhältnisse besteht – darin, dass nichts unbedingt zu erstreben sei, außer der Tugend selbst – dann wird ein Mensch nach stoischer Ansicht auch keine falschen Urteile mehr fällen, so dass keine Affekte mehr entstehen. Tugendhaft zu sein kann somit als erforderlich dafür betrachtet werden, frei von Affekten zu sein. Ebenfalls offengelegt ist an dieser Stelle der Zusammenhang zwischen der Handlungsmacht eines Menschen und den stoischen Werteverhältnissen: Die Tugend wurde als das einzig Gute beschrieben. Um die Tugend zu erlangen, ist jedoch nichts erforderlich, was sich außerhalb der sicheren Erreichbarkeit (bzw. des Machtbereiches) einer Person befindet. Insofern überdeckt sich der Einflussbereich eines Menschen mit der Möglichkeit, das einzig Gute zu erlangen. Das Glück eines Menschen liegt also nach stoischer Ansicht in seiner eigenen Hand und ist nicht von äußeren Dingen abhängig.

3.1.4 Der Bereich des Indifferenten (*adiaphora*)

Es stellt sich dennoch die Frage, welche Rolle andere Dinge außer der Tugend im Leben eines Stoikers spielen. Zwischen der Tugend und deren Gegenteil gibt es Dinge, die die Stoiker als weder gut noch übel angesehen haben und die deswegen gleichgültig oder indifferent genannt werden können. Für sie wird von den Stoikern der Ausdruck *adiaphora* verwendet. Das Glück des Menschen kann von Ihnen nicht abhängig sein, da, wie gerade gezeigt wurde, dieses nur von der Tugend abhängt. Insofern könnte vermutet werden, dass indifferente Dinge nach stoischer Ansicht keinerlei Rolle für die Lebensführung spielen. Dies wäre eine gewagte Behauptung, da in diesem Fall vermeintliche Grundbedürfnisse des Menschen, wie etwa das Bedürfnis nach Nahrung, für das Leben keine Rolle spielen würden, zumindest nachdem sich das Vermögen der Vernunft entwickelt hat. Außerdem wäre es schwierig aus einer alleinigen Ausrichtung auf Tugend überhaupt Entscheidungen zu Handlungen zu treffen. Da Tugend nur im Wissen besteht, wäre nicht ersichtlich,

¹⁰⁸ Vgl. Plutarch *mor.* 1046e = Hossenfelder 1996, 106

¹⁰⁹ Vgl. Diogenes Laertius 7,87 = Hossenfelder 1996, 48

¹¹⁰ Vgl. Diogenes Laertius 7,127 = Hossenfelder 1996, 99. Die Tugend wird im Hinblick auf Glückseligkeit oder *eudaimonia* sowohl als an ihr teilhaftig als auch auf diese ausgerichtet verstanden. Vgl. Diogenes Laertius 7, 97 = Diogenes Laertius 1967, 53. Das bedeutet, die Tugend wird als Weg zur *eudaimonia* gesehen, sie ist dieser jedoch auch inhärent, das heißt, sie macht diese aus. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, wenn gesagt wird, dass auch die Tugend um ihrer selbst willen erstrebenswert ist. Vgl. Diogenes Laertius 7,89 = Diogenes Laertius 1967, 49.



warum überhaupt gehandelt werden sollte. Möglicherweise sind dies die Gründe, warum die Stoiker den Bereich der adiaphora weiter unterteilt haben, nämlich in bevorzugte, zurückgesetzte und tatsächliche adiaphora¹¹¹. Bevorzugten oder zurückgesetzten Dingen kommt den Stoikern zufolge ein gewisser Wert bzw. Unwert zu, sie erregen einen positiven oder negativen Trieb und sind in gewisser Hinsicht wählenswert oder meidenswert¹¹². Anders als die Tugend sind die bevorzugten und zurückgesetzten adiaphora jedoch nicht schlechthin wählenswert oder meidenswert. Sie haben keinen absoluten Wert und sind nicht unbedingt zu erstreben. Vielmehr kommt ihnen ein relativer Wert zu, der im Sinne eines sogenannten „Auswahlwertes“¹¹³ verstanden werden kann: Dinge werden im Vergleich zu anderen Dingen bevorzugt, z. B. Gesundheit vor Krankheit. Als bevorzugte adiaphora werden Gesundheit, Schönheit, Stärke, Reichtum, Ruhm¹¹⁴ und auch geistige Fähigkeiten wie Erinnerungsfähigkeit (Gedächtnis)¹¹⁵ genannt, als zurückgesetzte adiaphora in der Regel die Gegenteile der bevorzugten. Tatsächliche adiaphora sind in jeder Hinsicht indifferent. Ein Beispiel für tatsächliche adiaphora ist die Frage, ob die Anzahl der Haare auf dem Kopf eines Menschen gerade oder ungerade ist¹¹⁶. Auch Lust und Unlust werden als tatsächliche adiaphora bezeichnet¹¹⁷.

In Bezug auf die Affektenlehre erscheint die Unterteilung der adiaphora durchaus plausibel, zumindest nicht widersprüchlich zu sein. Denn ein Affekt entsteht dadurch, dass etwas Indifferentes als etwas Gutes oder Schlechtes beurteilt wird. Eine Handlung in Bezug auf adiaphora sollte also nach stoischer Ansicht nicht als schlecht beurteilt werden, sondern als gleichgültig. Wenn ein erstrebtes Ziel als gleichgültig beurteilt wird, besteht jedoch kein Grund, den entstehenden Handlungstrieb zu behindern, es sei denn, das oberste Ziel, die Erlangung der Tugend und das Leben gemäß der eigenen Vernunftnatur, wäre hierdurch gefährdet. Bei Handlungen, die auf indifferente Dinge oder deren Vermeidung abzielen, ist sich ein tugendhafter Mensch darüber im Klaren, dass die erstrebten Güter zur Erlangung des Glückes nicht notwendig sind und dass ihr Erreichen ungewiss ist. Insofern wird er sie nicht unbedingt erstreben.

An die Einteilung der adiaphora schließt sich die Frage an, wie sie von den Stoikern begründet wurde. Eine Erklärung hierzu gibt die weiter oben skizzierte oikeiosis-Lehre. Mit ihr lässt sich die Erhaltung der eigenen physischen Existenz und damit die Bevorzugung der hierfür benötigten Güter erklären¹¹⁸. Auch soziale Bedürfnisse und das Streben nach dem Erhalt der menschlichen Gemeinschaft lassen sich mit der oikeiosis-

¹¹¹ Vgl. Diogenes Laertius 7,101 = Hossenfelder 1996, 113.

¹¹² Vgl. Diogenes Laertius 7,104 = Hossenfelder 1996, 113f.

¹¹³ Stobaeus 2,83,11 = Hossenfelder 1996, 116.

¹¹⁴ Vgl. Sextus Empiricus adv. Math. 11, 62.

¹¹⁵ Vgl. Stobaeus 2, 80,22 = Hossenfelder 1996, 117.

¹¹⁶ Vgl. Sextus Empiricus adv. Math. 11,59 = Hossenfelder 1996, 114.

¹¹⁷ Vgl. Stobaeus 2,80,22 = Hossenfelder 1996, 117.

¹¹⁸ Die Begründung lässt sich sicherlich auch umkehren bzw. umgekehrt darstellen: Aus der oikeiosis-Lehre ergeben sich überhaupt erst Wertungen und (natürliche) Bestrebungen, weswegen es bevorzugte und zurückgesetzte adiaphora gibt. Diese Art der Argumentation wird in den meisten Darstellungen verwendet (z. B. bei Hauskeller 1997 oder Sellars 2006). Wie die stoische Lehre argumentativ von den frühen Stoikern aufgebaut wurde, lässt sich kaum mit Sicherheit feststellen, ist für den Zweck dieser Arbeit jedoch nicht von starker Relevanz.



Lehre erklären. Denn die oikeiosis-Lehre bezieht sich nach stoischem Verständnis neben der eigenen Selbsterhaltung auch auf den Umgang mit anderen Menschen, also anderen vernunftbegabten Lebewesen, die ein vernunftbegabter Mensch als seine Verwandten erkennt. So würde aus der Selbstfürsorge die Fürsorge für andere Menschen erwachsen¹¹⁹. Da die Vernunftbegabung die Eigenschaft ist, die allen Menschen gemeinsam ist und die Vernunft das wesentliche Prinzip des Kosmos ist, sieht sich ein Stoiker als Teil einer Weltgemeinschaft der Vernunft (kosmopolis) an, gemeinsam mit allen anderen vernunftbegabten Wesen¹²⁰.

Eine genaue Grenze des Strebens und Meidens von adiaphora auszumachen, die die Stoiker für empfehlenswert hielten, fällt aus den zur Verfügung stehenden Fragmenten schwer. Die Einteilung der adiaphora war auch innerhalb der Stoa umstritten und wurde vermutlich erst nachträglich von Zenon eingeführt¹²¹. Eine Empfehlung hinsichtlich des persönlichen materiellen Besitzes gibt der späte Stoiker Epiktet. Diese besteht darin, sich nach den eigenen körperlichen Bedürfnissen zu richten, um auf diese Weise „das richtige Maß“ zu finden. Er warnt davor, das gefundene Maß zu überschreiten: „Denn wenn du einmal das Maß überschritten hast, dann gibt es keine Grenze mehr.“¹²² Es kann, von den Stoikern allgemein gesprochen, auf der bisher dargestellten Grundlage davon ausgegangen werden, dass von einem unbedingten Streben nach äußeren Gütern grundsätzlich abgeraten wird, da es aus stoischer Sicht nichts zur Glückseligkeit beiträgt.

Es wurden nun einige zentrale Inhalte der stoischen Lehre dargestellt. Der stoische Weise, der das Ideal der Stoiker bildet, kann zusammenfassend als tugendhaft, frei von Affekten und im Einklang mit der Weltvernunft lebend charakterisiert werden. Der Zustand der eudaimonia, den er repräsentiert, kann als ein ruhiger psychischer Zustand interpretiert werden, da er in der Freiheit von Affekten und unruhigen seelischen Bewegungen besteht. Die stoische Ethik begründet eine Lebensweise, die im Wesentlichen auf die eigene, innere Einstellung und die Gestaltung derselben ausgerichtet ist. Insofern erscheint die stoische Lebensweise nicht als revolutionär, in dem Sinne, dass Veränderungen der äußeren sozialen oder politischen Verhältnisse im Fokus stehen¹²³. Insgesamt kann die stoische Ethik, da in ihr die Idee der Akzeptanz eine zentrale Rolle spielt, auch „Ethik der Hinnahme“¹²⁴ genannt werden.

3.2 Epikurs Konzeption des guten Lebens

Nachdem ein Überblick über die stoische Ethik gegeben wurde, wird nun auf die Ethik Epikurs eingegangen, dessen Schule zur hellenistischen Zeit als Konkurrenz der Stoa betrachtet wurde. Epikur gründete seine

¹¹⁹ Vgl. Cicero fin. 3,62 = Hossenfelder 1996, 132, vgl. auch Hauskeller 1997, 197.

¹²⁰ Vgl. Cicero leg. 1,23 = Hossenfelder 1996, 135.

¹²¹ Vgl. Sellars 2006, 113.

¹²² Epiktet, Enchiridion 39 = Fuhrmann 1991, 18.

¹²³ Vgl. dazu auch Malte Hossenfelder 1995, 57.

¹²⁴ Hauskeller 1997, 250.



Schule 306 v. Chr., womit sie einige Jahre älter ist als die Stoa. Der Ort der Schule war ein Gartengrundstück in Athen, deshalb wurde die Schule auch „der Garten“ genannt¹²⁵. Von Epikur sind ebenfalls kaum Texte erhalten. Als Primärquellen sind drei Lehrbriefe zugänglich, die Diogenes Laertius überliefert hat. Er überliefert außerdem die sogenannten *Kyriai doxa*, eine Folge von 40 Lehrsätzen, in denen Epikurs Lehre zusammengefasst wurde. Weitere aufschlussreiche, jedoch nicht primäre Quellen sind das Gedicht „Über die Natur“ des römischen Dichters Lukrez und Schriften Ciceros¹²⁶.

3.2.1 *Lust als Ziel des Lebens*

Im Brief an Menoikeus gibt Epikur ein Ziel des Lebens an, das alle Menschen anstreben und zu dem er ermutigt: Es gilt, „[...] unsern vollen Eifer dem zuzuwenden, was uns zur Glückseligkeit verhilft; denn haben wir sie, so haben wir alles, fehlt sie uns aber, so setzen wir alles daran, sie uns zu eigen zu machen.“¹²⁷ Glückseligkeit ist demnach das Ziel des Lebens. Diese zu erlangen sieht er als wesentliche Wirkung von und Motivation zu philosophischer Tätigkeit¹²⁸. Er beschreibt Glückseligkeit als etwas, das Ziel für alles andere ist, selbst jedoch kein Mittel für etwas anderes ist¹²⁹, wie sie ebenfalls bei den Stoikern und Aristoteles verstanden wird. Insofern hat auch Epikurs Lehre eine eudaimonistische Ausrichtung. Epikur beschreibt in seiner Philosophie eudaimonia im Wesentlichen über den Begriff der Lust, die „[...]Anfang und Ende des glückseligen Lebens ist“¹³⁰ und die er das Endziel des Lebens nennt¹³¹.

Die Ansicht, dass Lust das höchste Gut sei, nach dem alle Menschen streben würden, wird von Epikur nicht weiter begründet. Es ist seiner Ansicht nach aus Erfahrung evident, dass Lust von Lebewesen angestrebt und Schmerz vermieden werde und benötigt von daher keine weitere Begründung oder einen Beweis¹³². Die Grundlage der Setzung der Lust als höchstes Gut beruht auf der Annahme der Empfindung als das ursprünglich Wertende. So sagt Epikur im Brief an Menoikeus: „alles Gute und Schlimme beruht auf Empfindung[...].“¹³³. Diese Aussage kann derart interpretiert werden, dass jeder Mensch selbst darüber befindet, was er für gut und für schlecht hält. Er strebt einen Zustand an, den er selbst als gut empfindet¹³⁴. Durch die Annahme, dass sich Wertungen ursprünglich durch Empfindungen bilden, ist impliziert, dass diese

¹²⁵ Vgl. Hossenfelder 1995, 100f.

¹²⁶ Für eine ausführliche Darstellung von Quellen, vgl. Forschner 2000, 16ff.

¹²⁷ Diogenes Laertius 7,122 = Diogenes Laertius 1967, 280.

¹²⁸ Vgl. Diogenes Laertius 7,122 = Diogenes Laertius 1967, 280.

¹²⁹ Vgl. Cicero fin. 1,29 = Long/Sedley 2006, 131.

¹³⁰ Diogenes Laertius 7,128 = Diogenes Laertius 1967, 283.

¹³¹ Vgl. Diogenes Laertius 7,131 = Diogenes Laertius 1967, 284.

¹³² Vgl. Cicero fin. 1,29 = Long/Sedley 2006, 131.

¹³³ Diogenes Laertius 10,124 = Diogenes Laertius 1967, 281.

¹³⁴ Malte Hossenfelder bezeichnet die Rückführung der Werte auf individuelle Empfindung auch als „Verinnerlichung der eudaimonia“. Ob sie glücklich sei, könne nur jede Person selbst beurteilen, anders als in der griechischen Klassik, in der dies im Hinblick auf die Weltordnung und nicht auf die individuelle Wahrnehmung beurteilt worden sei. Vgl. Hossenfelder 2006, 52ff.



nicht etwa durch Überlegung oder das Vermögen der Vernunft gesetzt werden können¹³⁵. Sie sind somit irrational und können nicht auf rationale Weise bestimmt werden. Ein rationales Vermögen wie die Vernunft kann laut Malte Hossenfelder nur Werte aus schon vorhandenen Werten (wie der Lust) ableiten, aber diese nicht selbst setzen, andererseits würde sie in einen unendlichen Regress geraten¹³⁶.

Unter der Lust als Endziel des Lebens versteht Epikur „das Freisein von körperlichem Schmerz und seelischer Unruhe.“¹³⁷ Umgekehrt beschreibt er Seelenruhe (ataraxia) und körperliche Gesundheit (aponia) als Ziel des glückseligen Lebens¹³⁸. Durch sein Verständnis von Lust setzte sich Epikur von vorigen Verständnissen von Lust antiker Philosophen ab¹³⁹. Diese verstanden unter Lust zumeist episodische Empfindungen und beschrieben einen mittleren, ruhigen Zustand zwischen Lust und Schmerz¹⁴⁰. Bei Epikur hingegen gibt es neben Lust und Schmerz keine weiteren Empfindungen. Ein ruhiger Zustand ist bei ihm die vollständige Abwesenheit von Unlust oder Schmerz und damit die Lust selbst¹⁴¹. Dieses Verständnis von Lust erlaubt es Epikur eine Höchstgrenze der Lust festzulegen:

„Grenze der Größe der Lust ist die Beseitigung dessen, was Schmerz erregt. Wo immer das Lusterregende auftritt, da findet sich, solange es verweilt, nichts, was Schmerz erregt oder Leid oder beides zusammen.“¹⁴²

Außerdem konnte er durch die Gleichsetzung von Lust mit Freiheit von Unlust eine hedonistische Lehre mit einem eudaimonistischen Ansatz verbinden¹⁴³.

Da sich Epikur mit seinem Verständnis von Lust von anderen Philosophen und der gängigen Konnotation des Wortes unterscheidet, ist es verständlich, dass er mit dem Vorwurf, er würde einen Begriff in einem falschen Sinne verwenden, konfrontiert worden ist¹⁴⁴. Eine mögliche Entgegnung dieses Vorwurfs ist, dass Epikur mehrere Arten der Lust beschrieb. So spricht er neben der eben genannten Lust als Freisein von Unlust, die zuständige Lust genannt werden kann, auch von einer Bewegungslust oder kinetischer Lust¹⁴⁵. Unter Bewegungslust fallen Tätigkeiten, die angenehme Empfindungen mit sich bringen¹⁴⁶. Indem er die Lüste der Bewegung unter dem Begriff der Lust miteinbezieht, trägt Epikur dem zu seiner Zeit vorherrschenden Ver-

¹³⁵ Vgl. Cicero fin., 1,29-32 = Long/Sedley 2006, 131.

¹³⁶ Vgl. Hossenfelder 1996, 104f.; vgl. auch Hauskeller 1997, 137.

¹³⁷ Diogenes Laertius 10,132 = Diogenes Laertius 1967, 284.

¹³⁸ Vgl. Diogenes Laertius 10,128 = Diogenes Laertius 1967, 282.

¹³⁹ Für eine Übersicht der Verständnisse von Lust vor der Zeit Epikurs, vgl. Hossenfelder 2006, 29ff.

¹⁴⁰ Ein Beispiel hierfür ist die hedonistische Lehre von Aristippos von Kyrene, die Epikur vermutlich beeinflusst hat. Bei dieser gibt es neben Lust und Unlust noch einen mittleren Zustand, in dem weder Lust noch Unlust vorherrschend sind. Lustempfindungen können immer nur zeitweise erreicht werden und werden von einer der anderen beiden Empfindungen abgelöst. Vgl. Diogenes Laertius 2, 89 = Diogenes Laertius 1967, 117.

¹⁴¹ Vgl. Cicero, fin. 1,37-39 = Long/Sedley 2006, 132.

¹⁴² Diogenes Laertius 10,139 = Diogenes Laertius 1967, 288.

¹⁴³ Bei anderen hedonistischen Lehren (z. B. Aristippos von Kyrene) war dies gerade nicht möglich. Denn ein Merkmal der eudaimonia ist ihre Dauerhaftigkeit. Werden unter Lust jedoch einzelne episodische Empfindungen verstanden, ist Dauerhaftigkeit nicht möglich. Vgl. dazu Hossenfelder 2006, 36ff.

¹⁴⁴ Vgl. Cicero fin. 2,15 = Hossenfelder 1996, 193ff.

¹⁴⁵ Vgl. Diogenes Laertius 10,136 = Diogenes Laertius 1967, 286.

¹⁴⁶ Vgl. Cicero fin. 1,37 = Hossenfelder 1996, 189f.



ständnis von Lust scheinbar Rechnung. Da von der zuständlichen Lust als höchster Lust gesprochen wird, kann gefolgert werden, dass diese der kinetischen Lust übergeordnet wird¹⁴⁷. Laut Malte Hossenfelder ist es jedoch vermutlich irreführend, davon auszugehen, dass es für Epikur mehrere sich qualitativ voneinander unterscheidende Arten der Lust gibt, da er nur einen Begriff der Lust beschreibt. Denn andernfalls ließe sich ihm zufolge eine Höchstgrenze der Lust kaum begründen¹⁴⁸. Malte Hossenfelder gibt eine mögliche Erklärung für den Zusammenhang von zuständlicher Lust und Bewegungslust: Demnach ist kinetische Lust nichts anderes als die Empfindung einer Annäherung an die zuständliche Lust, durch die Vertreibung von Unlust, die die Tätigkeit mit sich bringt. So wird beispielweise durch das Essen Schmerz vertrieben und die Lustempfindung gesteigert, bis der Schmerz beseitigt und die zuständliche Lust erreicht ist¹⁴⁹. Ist der Zustand der Lust erreicht, könne die Lust laut Epikur nur noch variiert werden¹⁵⁰. Es ist unklar, wie der Aspekt der Variation gemeint ist, da es hierzu keine aufschlussreichen Textstellen gibt. Vielleicht ist hiermit gemeint, dass der Zustand der Schmerzfreiheit auf verschiedene Weise durch verschiedene Mittel erzeugt werden kann¹⁵¹.

Einige Textstellen geben den Hinweis, dass Epikur auch zwischen körperlicher und seelischer Lust unterscheidet, wobei er die seelische Lust als wichtiger charakterisiert¹⁵². Auch die weiter oben gegebene Definition des Zustandes der eudaimonia als Seelenruhe und Freisein von körperlichem Schmerz scheint zunächst auf eine dualistische Konzeption des Lustbegriffs zu verweisen. Jedoch deuten viele Textstellen darauf hin, dass Epikur sein Konzept der Lust nicht dualistisch verstanden hat. So wird Lust „der stabile Zustand des Fleisches“¹⁵³ genannt, was auf einen sinnlichen Charakter der Lust schließen lässt. Auch andere Aussagen Epikurs würden widersprüchlich erscheinen, wenn man annimmt, dass es eine abgekoppelte, geistige Lust von sinnlicher Erfahrung geben könnte:

„Ich jedenfalls weiß nicht, was ich mir unter dem Guten vorstellen soll, wenn ich die Lüste des Geschmacks, die Lüste der Liebe, die Lüste des Gehörs wegnehme sowie die lustvollen Erregungen, die durch den Anblick einer Gestalt erzeugt werden, und was sonst noch für Lüste im gesamten Menschen durch irgendeinen Sinn entstehen. Und man kann nicht sagen, dass nur die Freude des Geistes zu den Gütern zähle. Denn den freudigen Geist erkenne ich so: an der Erwartung aller der Dinge, die ich oben genannt habe, daß nämlich die eigene Natur durch ihren Besitz von Schmerz frei sein werde. [...]“¹⁵⁴

Entsprechend dieser Textstellen liegt die Interpretation nahe, dass geistige Lust (und auch geistiges Leid)

¹⁴⁷ Vgl. Cicero fin. 1,37 = Hossenfelder 1996, 191.

¹⁴⁸ Vgl. Hossenfelder 1995, 112.

¹⁴⁹ Vgl. Hossenfelder 1995, 107. Mit dieser Erklärung sind jedoch Paradoxien verbunden. So würde nach dieser Theorie das Lustgefühl während der Einnahme einer Mahlzeit steigen, während die Erfahrung lehren kann, dass das Lustgefühl währenddessen abnimmt.

¹⁵⁰ Vgl. Diogenes Laertius 10,144 = Diogenes Laertius 1967, 290.

¹⁵¹ Vgl. Hossenfelder 1995, 112.

¹⁵² Vgl. Diogenes Laertius 10,136-137 = Diogenes Laertius 1967, 286f.

¹⁵³ Gellius 9,5,2 = Hossenfelder 1996, 187.

¹⁵⁴ Epikur bei Cicero Tusc. 3,41 = Hossenfelder 1996, 191.



an sinnliche Erfahrung gebunden sind¹⁵⁵. Dass der geistigen Lust mehr Gewicht zugeschrieben wird als der körperlichen wird damit begründet, dass sie sich neben der Gegenwart auch auf zukünftige oder vergangene Lust beziehen kann¹⁵⁶. Durch Vorstellungen von der Zukunft oder Erinnerungen an vergangene Lust können gegenwärtige Lust- und Schmerzempfindungen stark beeinflusst werden. Sorgen über die Zukunft können beispielsweise eine gegenwärtige Lust trüben¹⁵⁷. Die Interpretation, dass Epikur Lust als ihrem Ursprung nach sinnlich versteht, deckt sich auch mit der grundlegenden Annahme Epikurs, dass alles Gute und Schlimme in der Empfindung liegt.

3.2.2 Die Überwindung der Furcht

Es stellt sich, nachdem das formale Ziel des epikureischen Lebens dargestellt wurde, nun die Frage, wie dieses Ziel laut Epikur erreicht werden soll. Wie sich herausstellte, ist dafür nicht nur die gegenwärtige körperliche, möglichst schmerzfreie Verfassung entscheidend, sondern mehr noch die geistigen Vorstellungen, wie Sorgen und Ängste, durch die das gegenwärtige Lustempfinden stark beeinflusst werden kann. Die höchste geistige Lust liegt Epikur zufolge, dementsprechend in der Ergründung und Auflösung dessen, was Menschen Angst bereitet und einem lustvollem Leben im Wege steht¹⁵⁸. Die Auflösung der Ängste soll ihm zufolge durch nüchterne und vernünftige Überlegung erreicht werden:

„Denn nicht Trinkgelage mit daran sich anschließenden tollen Umzügen machen das lustvolle Leben aus [...], sondern eine nüchterne Verständigkeit, die sorgfältig den Gründen für Wählen und Meiden in jedem Falle nachgeht und mit allen Wahnvorstellungen der Seele bricht, die den Hauptgrund zur Störung der Seelenruhe abgeben.“¹⁵⁹

Epikur spricht in diesem Zusammenhang auch von der Einsicht¹⁶⁰ als wichtigstem Gut für ein lustvolles Leben¹⁶¹, welche offensichtlich darin besteht, die angesprochenen „Wahnvorstellungen der Seele“ aufzulösen. Epikur beschreibt insgesamt vier Vorstellungen, die die Seelenruhe gefährden und somit einem lustvollem Leben entgegenstehen. Dies sind die Furcht vor den Göttern, die Furcht vor dem Tod sowie beängstigende Vorstellungen von Begierde und Schmerz¹⁶². Als Instrument zur Auflösung, insbesondere der Ängste vor dem Tod und den Göttern, dient Epikur die Naturforschung (Physik). Diese kann als eine Art Hilfswissen-

¹⁵⁵ Vgl. bestätigend dazu Cicero fin. 1,55 = Hossenfelder 1996, 192.

¹⁵⁶ Vgl. Diogenes Laertius 10,137 = Diogenes Laertius 1967, 286f.

¹⁵⁷ Vgl. Cicero fin. 1,55 = Hossenfelder 1996, 191f.

¹⁵⁸ Vgl. Diogenes Laertius 10,144 = Diogenes Laertius 1967, 290.

¹⁵⁹ Diogenes Laertius 10,132 = Diogenes Laertius 1967, 284.

¹⁶⁰ Laut Malte Hossenfelder ist mit Einsicht die praktische Vernunft gemeint. Epikur ordnet diese dem theoretischen Wissen über. Vgl. Hossenfelder 1996, 98.

¹⁶¹ Vgl. Diogenes Laertius 10,132 = Diogenes Laertius 1967, 284.

¹⁶² Vgl. Diogenes Laertius 10,142 = Diogenes Laertius 1967, 289. Diese beiden Aspekte können auch als konkret benennbare Ängste aufgefasst werden: Die Ängste, dass Schmerzen und Begierde grenzenlos sind.



schaft bezeichnet werden, die ein lustvolles Leben ermöglichen soll¹⁶³.

Die Furcht vor den Göttern besteht Epikur zufolge in dem Glauben von Menschen, ihnen würde Unheil von den Göttern drohen. Es werden vor allem Himmelserscheinungen als von Göttern im Affekt verursachten Erscheinungen gedeutet, die im Zusammenhang mit menschlichen Handlungen stehend aufgefasst werden¹⁶⁴. Epikur geht davon aus, dass Götter existieren, was er auch mit seiner naturphilosophischen Theorie zeigt. Sie sind ihm zufolge glücklich und unvergänglich, so wie es auch die sich fürchtenden Menschen von den Göttern annehmen¹⁶⁵. Der Furcht vor Göttern begegnet er mit einem analytischen Argument: So würden die Götter nicht den Affekten nach (z. B. Zorn oder Gefälligkeit) handeln, die ihnen die Menschen zuschreiben, denn solches Handeln stände im Widerspruch zu ihrer Glückseligkeit¹⁶⁶. Zudem gibt Epikur mögliche naturkundliche Erklärungen für die Phänomene an, die auf göttliches Wirken zurückgeführt werden¹⁶⁷. Dieses Vorgehen kann Entmythologisierung genannt werden¹⁶⁸.

Beängstigende Vorstellungen, die Menschen im Zusammenhang mit dem Tod hätten, gibt Epikur mehrere an¹⁶⁹. Zum einen erwähnt er die Angst vor Schmerzen, weiterhin die Angst vor der Empfindungslosigkeit und die Angst durch das Eintreten des Todes in der Möglichkeit Glück zu erfahren eingeschränkt zu werden¹⁷⁰. Den ersten beiden Ängsten begegnet Epikur mit der These, dass mit dem Tod die Empfindung ende¹⁷¹. Da alles Gute und Schlimme in der Empfindung liegt, gibt es keinen Grund den Tod zu fürchten. Der dritten Angst, dass der Tod die Erfahrung von Glückseligkeit zunichtemacht, begegnet Epikur mit dem Argument, dass es bei der Lust nicht auf die zeitliche Dauer der Lustempfindung ankäme, da die Lust, wie er sie versteht, eine unsteigerbare Höchstgrenze hat¹⁷². Die Erkenntnis der eigenen Sterblichkeit ermöglicht laut Epikur sogar erst ein lustvolles Leben, da sie von dem Verlangen nach Unsterblichkeit befreit¹⁷³. Aus diesen Gründen sagt Epikur „[...] weist [der Weise] weder das Leben von sich. Noch hat er Angst davor nicht zu leben. Denn weder ist ihm das Leben zuwider, noch hält er es für ein Übel nicht zu leben.“¹⁷⁴ Diese Haltung erscheint der stoischen Grundhaltung und ihrer Betrachtung des Lebens und Sterbens als *adiaphora* äh-

¹⁶³ Vgl. Diogenes Laertius 10,142 = Diogenes Laertius 1967, 289. Epikur vertritt eine an Demokrit angelehnte materialistische, atomistische Lehre. Das All besteht dieser Lehre nach aus Körpern und Leere, wobei die Körper aus kleinsten unteilbaren Teilchen, den Atomen, zusammengesetzt sind. Vgl. Diogenes Laertius 10, 35-83 = Hossenfelder 1996, 239-262.

¹⁶⁴ Vgl. Diogenes Laertius 10, 76-77 = Diogenes Laertius 1967, 258.

¹⁶⁵ Vgl. Diogenes Laertius 10,123-124 = Diogenes Laertius 1967, 280.

¹⁶⁶ Vgl. Diogenes Laertius 10,139 = Diogenes Laertius 1967, 287f.

¹⁶⁷ Vgl. Diogenes Laertius 10,84ff. = Diogenes Laertius 1967, 262ff.

¹⁶⁸ Vgl. Geyer 2000, 43ff.

¹⁶⁹ Die Strukturierung der mit dem Tod verbundenen Ängste und deren Begegnung ist der Darstellung Malte Hossenfelders entlehnt. Vgl. Hossenfelder 1995, 115.

¹⁷⁰ Vgl. Diogenes Laertius 10,81 = Diogenes Laertius 1967, 260, vgl. Diogenes Laertius 10,125 = Diogenes Laertius 1967, 281.

¹⁷¹ Vgl. Diogenes Laertius 10,124-125 = Diogenes Laertius 1967,281. Epikur geht davon aus, dass die menschliche Seele sich mit dem Tod auflöst. Diogenes Laertius 10,125 = Diogenes Laertius 1967,281.

¹⁷² Vgl. Diogenes Laertius 10,124-126 = Diogenes Laertius 1967, 280ff., Diogenes Laertius 10,145 = Diogenes Laertius 1967, 290.

¹⁷³ Vgl. Diogenes Laertius 10, 125 = Diogenes Laertius 1967, 281.

¹⁷⁴ Diogenes Laertius 10, 126 = Diogenes Laertius 1967, 281.



lich.

Die dritte hilfreiche Einsicht besteht in der Grenze der Begierden. Diese Einsicht ist zum lustvollen Leben notwendig aufgrund der Gefahr der Vorstellung grenzenloser Begierde:

„Für das Fleisch liegen die Grenzen der Lust in der Unendlichkeit und eine unendliche Zeit wäre erforderlich, um die Grenze zu erreichen. Der Verstand dagegen, der sich klar geworden ist über Ziel und Grenze des Fleisches und die Furcht zerstreut hat, die sich an die Ewigkeit knüpft, verhilft uns zu einem vollkommenen Leben [...].“¹⁷⁵

Hier wird die Rolle der Vernunft zur Erlangung von Glückseligkeit erneut deutlich, die sich diesem Zitat zufolge in gewisser Weise von der sinnlichen Begierde lösen kann. Ohne die Einsicht einer Grenze der Begierde würde ein endloses Streben entstehen. Um eine vernünftige Einsicht in die (Natur der) Begierde zu erlangen, bietet Epikur eine Art Einteilung der Begierden. Er unterscheidet zwischen Begierden, die natürlich und notwendig sind, solchen, die natürlich (und nicht notwendig) sind und nichtigen Begierden¹⁷⁶. Notwendige Begierden führen im Falle ihrer Nichterfüllung zu Schmerzen und sind darum notwendig zum glückseligen Leben. Hierzu zählen Essen, Trinken und Kleidung¹⁷⁷. Natürliche, aber nicht notwendige Begierden hingegen sind daran zu erkennen, dass sie sich zerstreuen, wenn ihre Befriedigung mit Schwierigkeiten verbunden ist oder Schaden verursacht¹⁷⁸. Als Beispiele werden das Sexualverlangen und die Variation der natürlichen und notwendigen Begierden mit anderen (luxuriösen) Mitteln genannt¹⁷⁹. Alle anderen Begierden entspringen Epikur zufolge aus „leerem Wahn“¹⁸⁰.

Die Einsicht in diese Einteilung lehrt, dass zur Glückseligkeit nur die notwendigen Begierden erfüllt zu werden brauchen. Diese sind laut Epikur leicht zu erfüllen:

„Wer die Grenzen des Lebens kennt, weiß, daß dasjenige leicht zu beschaffen ist, was, die durch Entbehrung verursachte Schmerzempfindung wegräumt und das ganze Leben zu einem vollkommenen macht; er verlangt nicht nach Dingen, die nur Kampf und Mühsal mit sich bringen.“¹⁸¹

Aus epikureischer Perspektive braucht somit nicht befürchtet zu werden, dass die Begierden grenzenlos werden können. Eine epikureisch lebende Person kann zuversichtlich sein, auch in Zukunft das notwendige „Material“ zur Befriedigung der notwendigen Bedürfnisse¹⁸² zur Verfügung zu haben. Entsprechend dieser minimalistisch wirkenden Konzeption von erforderlichen Bedürfnissen für ein gutes Leben zählt Epikur die Genügsamkeit (autarkeia) zu den Gütern. Er gibt den Ratschlag, bezüglich der natürlichen Begierden mög-

¹⁷⁵ Diogenes Laertius 10,145 = Diogenes Laertius 1967, 290f.

¹⁷⁶ Diogenes Laertius 10,145 = Diogenes Laertius 290f.

¹⁷⁷ Vgl. Diogenes Laertius 10,149 = Diogenes Laertius 1967, 292, vgl. Scholion zu Aristoteles eth. Nikom. 3,13 (p.1118b 8) f. 48n Ald. = Hossenfelder 1996, 260.

¹⁷⁸ Vgl. Diogenes Laertius 10,148 = Diogenes Laertius 1967, 292.

¹⁷⁹ Vgl. Scholion zu Aristoteles eth. Nikom. 3,13 (p.1118b 8) f. 48n Ald. = Hossenfelder 1996, 260, vgl. Diogenes Laertius 10,149 = Diogenes Laertius 1967, 292.

¹⁸⁰ Diogenes Laertius 10,149 = Diogenes Laertius 1967, 292.

¹⁸¹ Diogenes Laertius 10,146 = Diogenes Laertius 1967, 291.

¹⁸² Ich halte es für vertretbar das Wort Bedürfnis als Synonym für die epikureischen Begierden zu verwenden. Zu dieser Thematik vgl. Geyer 2000, 95.



lichst unabhängig von äußeren Gütern zu werden und zu lernen, mit möglichst wenigen Mitteln zufrieden zu sein, da „[...] diejenigen, die den Überfluß mit der stärksten Lustwirkung genießen, die ihn am wenigsten bedürfen.“¹⁸³ Epikur zufolge trägt Brot ebenso zur Glückseligkeit bei wie eine gedeckte Tafel, da es beim Verzehr im Wesentlichen auf die Beseitigung des Schmerzen verursachenden Gefühls des Hungers ankommt¹⁸⁴. Genügsamkeit trägt somit zur Ermöglichung eines lustvollen Lebens bei.

Die letzte, die Glückseligkeit beeinträchtigende Vorstellung ist die Angst vor Schmerzen. Es ist direkt ersichtlich, warum diese Relevanz für ein lustvolles Leben hat. Denn Lust besteht in Epikurs Ansatz in der Abwesenheit von Schmerz. Insofern müsste für ein lustvolles Leben sichergestellt sein, dass im günstigsten Fall keine Schmerzen vorhanden sind und keine Sorgen über künftige Schmerzen gemacht werden, die die Lust beeinträchtigen. Laut Malte Hossenfelder ist die Begegnung der Angst vor Schmerzen problematischer als die der drei vorigen Ängste, da Schmerz auf Empfindung beruht und sich insofern nicht einfach wegdenken lässt¹⁸⁵. Epikur bietet dennoch einige Abhilfen, die gewährleisten sollen, dass ein lustvolles Leben möglich wird. Zum einen führt er an, sind einige Schmerzen und Lüste manchmal zu wählen, wenn hierdurch eine größere Lust ermöglicht werden kann¹⁸⁶. Die dahinter stehende Abwägung kann Lustkalkül genannt werden¹⁸⁷. Zwar ist nach Epikur jede Lust ein Gut und jeder Schmerz ein Übel. Wenn Lüste und Schmerzen jedoch in Beziehung zueinander betrachtet werden, erhalten sie einen relativen Wert, wodurch auch ein Schmerz wählenswert für eine zukünftige, größere Lust werden kann¹⁸⁸. Als weitere Maßnahme zum Umgang mit Schmerz führt Epikur an, diese durch Erinnerung an gegenwärtige oder die Vorstellung künftiger Lüste zu lindern¹⁸⁹. Falls sich der Schmerz nicht durch lustvolle Vorstellung überwiegen lässt, stellt Epikur als eine Art letzten Ankerpunkt die These auf, dass ein großer Schmerz, der das Lustvolle überwiegt, nur kurze Zeit andauern würde, während ein langandauernder Schmerz nicht stark sein würde und nicht die Lust überwiegen könne¹⁹⁰.

Es ist ersichtlich, dass Epikur letztlich mit diesen Argumenten nichts gegen die bloße Empfindung von Schmerzen ausrichten kann. Die gegebenen Hilfen lösen die Schmerzen nicht auf, sondern können lediglich durch Reflexion und eine gelassene Einstellung einen anderen Umgang mit diesen ermöglichen und für eine Überwiegung von lustvoller Empfindung sorgen. Ein lustvoller, völlig schmerzfreier Zustand erscheint daher kaum dauerhaft möglich und sicher gegeben zu sein. Dennoch sagt Epikur, dass Glückseligkeit dauerhaft

¹⁸³ Diogenes Laertius 10,130 = Diogenes Laertius 1967, 283f.

¹⁸⁴ Vgl. Diogenes Laertius 10,130 = Diogenes Laertius 1967, 283.

¹⁸⁵ Vgl. Hossenfelder 1995, 116.

¹⁸⁶ Vgl. Diogenes Laertius 129-130, Diogenes Laertius 1967, 283.

¹⁸⁷ Vgl. Forscher 1993, 33.

¹⁸⁸ Vgl. Diogenes Laertius 129-130 = Diogenes Laertius 1967, 283.

¹⁸⁹ Vgl. Diogenes Laertius 10, 22 = Diogenes Laertius 1967, 232, vgl. Cicero fin. 1,57 = Hossenfelder 1996, 263.

¹⁹⁰ Vgl. Diogenes Laertius 10,140 = Diogenes Laertius 1967, 288, vgl.

Diogenes Laertius 10,133 = Diogenes Laertius 1967, 285. Ein mögliches Ende der kurzen, starken Schmerzen kann der Tod sein. Vgl. Plutarch mor. 36b = Hossenfelder 1996, 264.



möglich ist¹⁹¹. Vermutlich ist hiermit nicht ein völlig schmerzfreies Leben gemeint, sondern ein Leben, in dem die Lust immer den Schmerz überwiegt, mit der Gewissheit, dass dies auch in Zukunft so bleiben wird¹⁹².

Die in diesem Abschnitt genannten Einsichten sind der epikureischen Ethik zufolge erforderlich, um zu erkennen, dass ein lustvolles Leben möglich ist und wie es gelebt werden kann. Die Auflösung der Ängste soll dazu führen, dass man sich keine Sorgen um die Zukunft zu machen braucht. Es ist somit ersichtlich, dass vernünftiger Überlegung und der geistigen Einstellung eine Schlüsselrolle beim epikureischen Leben zukommt. Epikur spricht dementsprechend auch vom „seligmachenden Denken“¹⁹³, das durch die Ergründung der Ängste möglich wird.

3.2.3 Abgeleitete Güter

Neben der Lust als Ziel des Lebens gibt Epikur noch einige andere (von der Lust abgeleitete) Güter an, deren Skizzierung die Darstellung zum Abschluss bringen soll. Im letzten Abschnitt wurden von diesen bereits die Genügsamkeit und die Einsicht (praktische Vernunft) genannt, wobei letztere als besonders wichtig angesehen wird. Außerdem ist laut Epikur auch ein tugendhaftes Leben anzustreben, das aus Einsicht erwächst:

„Sie (die Einsicht) lehrt, dass ein lustvolles Leben nicht möglich ist ohne ein einsichtsvolles, sittliches und gerechtes Leben und ein einsichtsvolles und sittliches und gerechtes Leben nicht ohne ein lustvolles. Denn die Tugenden sind mit dem lustvollen Leben auf das engste verwachsen, und das lustvolle Leben ist von ihnen untrennbar.“¹⁹⁴

Tugend und Lust sind jedoch nicht als gleichwertig zu sehen, wie zumindest dieses Zitat den Anschein erwecken kann, vielmehr ist die Tugend für Epikur ein notwendiges Mittel für ein lustvolles Leben und wird um der Lust willen angestrebt¹⁹⁵. Welche Tugenden Epikur im Sinne hatte und was diese beinhalten, bleibt jedoch weitgehend unklar, da hierzu keine Quellen vorhanden sind¹⁹⁶. Die einzige Tugend, die beim verfügbaren Material genannt wird, ist die Gerechtigkeit, worunter eine Lebensführung innerhalb des legalen Raumes eines Staates gemeint ist¹⁹⁷.

Epikur spricht in den Hauptlehrsätzen auch von Sicherheit vor anderen Menschen als einem Gut¹⁹⁸. Die Er-

¹⁹¹ Vgl. Cicero Tusc. 3,49 = Hossenfelder 1996, 283.

¹⁹² Vgl. dazu bestätigend Cicero fin. 1,62 = Hossenfelder 1996, 286, vgl. Hossenfelder 1995, 117. Diese Interpretation gibt auch Malte Hossenfelder. Vgl. Hossenfelder 1995, 117.

¹⁹³ Porphyrius Marc. 21 = Hossenfelder 1996, 197.

¹⁹⁴ Diogenes Laertius 10,132,133 = Diogenes Laertius 1967 284f.

¹⁹⁵ Vgl. Diogenes Laertius 10,138 = Diogenes Laertius 1967, 287.

¹⁹⁶ Vgl. Hossenfelder 2006, 99.

¹⁹⁷ Die Begründung der Bevorzugung eines gerechten Lebens besteht darin, dass aus illegalen Aktionen Angst davor erwachsen kann entdeckt und bestraft zu werden. Vgl. Diogenes Laertius 10,144 = Diogenes Laertius 1967, 290, vgl. Diogenes Laertius 10,151 = Diogenes Laertius 1967, 293. Zu späterer Zeit wurden auch die Kardinaltugenden näher bestimmt und hedonistisch begründet. Vgl. Cicero fin. 1,42 = Hossenfelder 1996, 266ff.

¹⁹⁸ Vgl. Diogenes Laertius 10,141 = Diogenes Laertius 1967, 288.



klärung dafür, dass solcher Sicherheit eine Relevanz zukommt, besteht vermutlich darin, dass ein epikureischer Weiser zwar über einen hohen Grad an Autarkie verfügt, jedoch nicht gänzlich unabhängig von äußeren Gegenständen und Menschen in seiner Umgebung ist. Die größtmögliche Sicherheit besteht laut Epikur darin, ein möglichst unauffälliges Leben zu führen, was auch beinhaltet, sich aus dem politischen Geschehen weitgehend herauszuhalten¹⁹⁹. An das Bedürfnis nach Sicherheit geknüpft ist auch die Freundschaft, die Epikur als ein weiteres Gut bestimmt. Sie wird nüchtern, im Hinblick auf ein lustvolles Leben betrachtet: „Jede Freundschaft ist um ihrer selbst willen erstrebenswert, ihren Ursprung aber hat sie vom Nutzen.“²⁰⁰ Die Freundschaft gewährleistet Epikur zufolge die größtmögliche Sicherheit²⁰¹. Sie besteht besonders im Vertrauen darin, Hilfe zu bekommen, wenn man diese braucht²⁰².

Auch bei Epikur wird die ideale epikureische Lebensweise durch den Weisen beschrieben. Die Figur des Weisen beschreibt Cicero folgendermaßen:

„Er hat begrenzte Begierden, er kümmert sich nicht um den Tod, über die unsterblichen Götter glaubt er ohne Furcht das Wahre, er zögert nicht, wenn es besser sein sollte aus dem Leben zu scheiden. Mit diesen Dingen wohlgerüstet, lebt er stets in Lust. Es gibt nämlich keinen Zeitpunkt, in dem er nicht mehr Lüste hätte als Schmerzen.“²⁰³

Es fällt auf, dass alle vier Vorstellungen, die das lustvolle Leben verwehren, bereits in diesem kurzen, zusammenfassenden Zitat angesprochen werden, was die zentrale Stellung der Auflösung dieser Vorstellungen in Epikurs Ethik hervorhebt. Zum Abschluss der Darstellung lässt sich sagen, dass auch die epikureische Ethik eine Lebensweise begründet, die ähnlich der stoischen ein genügsames, teilweise asketisches Leben beschreibt. Dies mag überraschend sein, da dies von einer hedonistischen Lehre nicht unbedingt erwartet wird und auch nicht mit der heutigen Konnotation des Begriffes der Lust einhergeht.

3.3 Vergleich der beiden Konzeptionen

Wenn man beide Lehren betrachtet, dann fällt auf, dass diese erhebliche Gemeinsamkeiten bezüglich der empfohlenen Lebensweise aufweisen. Das damit verbundene Welt- und Selbstbild und einige Details der Lebensweise unterscheiden sich.

Vergleicht man die formale Beschreibung von Glückseligkeit der beiden Lehren, so scheinen sich diese deutlich voneinander zu unterscheiden. In der stoischen Ethik wird diese ausschließlich über die Tugend erreicht und in der epikureischen über die Lust. Ähnlichkeiten ergeben sich jedoch, wenn man den beschrie-

¹⁹⁹ Vgl. Diogenes Laertius 10,143 = Diogenes Laertius 1967, 290. Epikur schließt andere Möglichkeiten der Erlangung von Sicherheit, wie Sicherheit durch ein auffälliges Leben und durch Machterwerb, jedoch nicht aus. Vgl. Diogenes Laertius 10,141 = Diogenes Laertius 1967, 288.

²⁰⁰ Gnomologium Vaticanum Empiricum 23 = Hossenfelder 1996, 280.

²⁰¹ Vgl. Cicero fin. 2,82 = Hossenfelder 1996, 280.

²⁰² Vgl. Gnomologium Vaticanum Empiricum 34 = Hossenfelder 1996, 280.

²⁰³ Cicero fin. 1,62 = Hossenfelder 1996, 286.



benen Zustand der eudaimonia betrachtet. Dieser wird in beiden Lehren als ein ruhiger Zustand der Seele beschrieben, in einen Fall als Freiheit von Affekten (apatheia) im anderen als Unerschütterlichkeit (ataraxia)²⁰⁴. Eine weitere Gemeinsamkeit ist die zentrale Rolle, die der Einsicht zur Erlangung der eudaimonia zugesprochen wird. In der stoischen Philosophie bildet diese Einsicht als Tugend das einzige Gut, das eudaimonia direkt herbeiführt. Epikur spricht im Zusammenhang der Auflösung der Ängste von Einsicht. Sie führt nicht unmittelbar zur eudaimonia, ist aber wesentliche Voraussetzung hiervon. Beiden Lehren gemeinsam ist weiterhin, dass sie eine Lebensweise empfehlen, bei der geringe materielle Ansprüche gestellt werden und die den Versuch darstellt, möglichst unabhängig von äußeren Umständen des Lebens zu sein.

Während die empfohlenen Lebensweisen der beiden Lehren ähnliche Züge aufweisen, unterscheiden sich die Weltbilder, die die Philosophen darstellen. Die Stoiker beschreiben eine pantheistische Welt, in der eine immanente Vernunft deren Lauf bestimmt. Das Weltgeschehen wird dabei als deterministisches gedacht, in das sich der stoische Weise einfügt²⁰⁵. Epikur formuliert demgegenüber eine atomistische, materialistische Lehre der Welt, die auch den Zufall von Geschehnissen beinhaltet und baut hierauf die Freiheit der Entscheidung von Menschen auf²⁰⁶. Durch eine aufklärende Naturforschung werden Möglichkeiten der Zusammenhänge von Geschehnissen in der Welt gesucht²⁰⁷. Die Loslösung von Mythen und eine Erklärung der Welt, in die der Mensch konkretere Einsicht hat und die er beeinflussen kann, sind vorläufiges Ergebnis und Ziel der Forschung.

Der Umstand, dass die Ähnlichkeit der Lebensweisen von den Vertretern der beiden Seiten kaum anerkannt wurde, sondern dass die Schulen sich voneinander distanzieren, lässt sich auf die Konkurrenzsituation zurückführen, in der sich die beiden Schulen befanden und aus deren Kontext heraus Polemiken zu verstehen sind²⁰⁸. So kann beispielsweise vermutet werden, dass die Stoiker eine Begründung oder Miteinbeziehung des Handelns aufgrund von Lust und Unlust auch deswegen nicht formulierten, da diese Position bereits von Epikur eingenommen wurde und sie sich von seiner Lehre abgrenzen wollten. Insofern stand die Konkurrenzsituation und die rivalisierende Haltung einer Entwicklung beider Lehren und einer Integration von Elementen der jeweils anderen Lehre zumindest teilweise im Weg. Von einer solchen voreingenommenen Haltung kann bei einer Betrachtung vom heutigen Standpunkt aus unter dem Begriff der Suffizienz oder der Lebenskunst abgerückt werden. Eine distanzierte Perspektive ermöglicht es, neue Verknüpfungen zu sehen und einzelne Aspekte der Lehren als Teil einer reflektierten Lebenskunst zu reformulieren.

²⁰⁴ Vgl. dazu Malte Hossenfelder 1995, 22f.

²⁰⁵ Diese stoische Ansicht im Zusammenhang mit der These, dass die Zustimmung der Vernunft freiwillig ist, wirft das Problem um Freiheit und Determinismus auf. Vgl. dazu Guckes 2004, 16f.

²⁰⁶ Vgl. Diogenes Laertius 10, 133-134 = Diogenes Laertius 1967, 285.

²⁰⁷ Vgl. Geyer 2000, 54f.

²⁰⁸ Vgl. Hossenfelder 1995, 12.



4 Anwendung der stoischen und epikureischen Ethik

Das für die Untersuchung nötige Material, die Konzeptionen des guten Lebens der beiden philosophischen Strömungen sind nun zusammengetragen und wurden überblicksartig verglichen. Somit kann sich nun den zu Beginn der Arbeit aufgeworfenen Fragen zugewandt werden. Zunächst wird der Frage nachgegangen, ob die epikureische und stoische Lebensweise suffizient genannt werden können, bzw. suffiziente Elemente aufweisen. Erweisen sich die Lebensweisen als suffizient, kann die Frage angeschlossen werden, ob sich Überlegungen der Stoiker und Epikurs aktualisieren lassen, insbesondere als Elemente einer reflektierten Lebenskunst. Hierdurch können sich Motive für oder Zugänge zu einer suffizienten Lebensweise ergeben, die in erster Linie nicht an Wissen um ökologische Zusammenhänge²⁰⁹ geknüpft sind.

4.1 Betrachtung der stoischen und epikureischen Lebensweise hinsichtlich ihrer Suffizienz

Zur Betrachtung der Lebensweisen unter dem Begriff der Suffizienz werden die stoische und epikureische Lebensweise in einer Art Gedankenexperiment in die moderne Lebenswelt versetzt und die Frage gestellt, wie ein stoisch oder epikureisch lebender Mensch heutzutage in einem industrialisierten Land wie Deutschland leben würde. Dabei geht es nicht darum, detaillierte quantitative Aussagen anhand von messbaren Indikatoren über den Grad der Suffizienz der Lebensweise zu machen, sondern generelle Aussagen darüber zu machen, wie suffizient die Lebensweisen sein mögen.

Eine suffiziente Lebensweise wurde im ersten Teil dieser Arbeit als eine Lebensweise definiert, die sich durch einen geringen Energie- und Ressourcenverbrauch auszeichnet²¹⁰. Als relevante Kategorien hinsichtlich derer eine suffiziente Lebensweise betrachtet werden kann, formuliert Oliver Stengel die Kategorien Freizeitverhalten, Bauen und Wohnen, Mobilität und Ernährung²¹¹. Die stoische und epikureische Lebensweise erscheinen hinsichtlich dieser (groben) Kategorien als suffizient: Beide Schulen formulieren eine genügsame Lebensweise, die nur so wenig wie möglich äußere (Konsum) Güter beansprucht und bei denen Unabhängigkeit angestrebt wird. Die für ein gutes Leben benötigten Güter sind heutzutage in Industriegesellschaften verhältnismäßig leicht zu beschaffen. So reicht für die epikureische Lebensweise im Extremfall Brot und Wasser. Auch sind für beide Lebensweisen bescheidene Wohnverhältnisse ausreichend und umweltrelevante Freizeitaktivitäten wie Flugreisen nicht nötig. Zwar würde eine epikureisch lebende Person beizeiten luxuriöse Speisen oder andere Annehmlichkeiten beanspruchen, wenn sie die Möglichkeit hätte,

²⁰⁹ Mit ökologischen Zusammenhängen sind hier und im Folgenden nicht vom Menschen unabhängige Zusammenhänge gemeint, sondern Zusammenhänge, an deren Gestaltung Menschen beteiligt sind.

²¹⁰ Vgl. Abschnitt 2.1.1 in dieser Arbeit.

²¹¹ Vgl. Stengel 2011, 142.



und eine stoisch lebende Person würde, sich nicht nur mit dem (je nach Möglichkeit) Notwendigen begnügen, sondern würde, wenn sie könnte, auch bevorzugte adiaphora anstreben. Dies würde die Lebensweise tendenziell weniger suffizient werden lassen. In beiden ethischen Ansätzen gibt es jedoch die Idee einer Grenze von Begierden, die ein gutes Leben ermöglicht und die Warnung vor der Unbegrenztheit, die Begierden bei falschen Einsichten erreichen können. Die epikureisch lebende Person würde Luxus nicht zur Gewohnheit werden lassen, um ein lustvolles Leben zu führen und die eigene Autarkie zu wahren. Auch die stoisch lebende Person würde adiaphora nicht zu viel Raum zukommen lassen und ihre Lebensweise derart ausrichten, dass keine Gefahr besteht, indifferenten Dingen wesentlichen Wert zuzuschreiben oder in Abhängigkeit von Dingen zu geraten. Beide Personen würden bloß erzeugten Bedürfnissen keine Beachtung schenken²¹². Von daher kann meiner Ansicht nach gesagt werden, dass die Lebensweisen relativ wenig Ressourcen und Energie beanspruchen. Die Lebensweisen können daher suffizient genannt werden, obwohl bei ihnen Überlegungen zu nachhaltiger Entwicklung oder der Einbezug ökologischer Zusammenhänge keine wesentliche Rolle spielen.

Der Einbezug dieser Aspekte hat jedoch Auswirkungen auf die Beurteilung der Lebensweisen hinsichtlich des Grades an Suffizienz, da auch wenn es um die Befriedigung der Grundbedürfnisse geht, die Wahl der unterschiedlichen Güter, die sich hierfür verwenden lassen, unterschiedliche ökologisch relevante Wirkungen²¹³ haben. So macht es beispielsweise einen Unterschied, ob regionale oder saisonale Nahrungsmittel bevorzugt gewählt werden oder nicht. Würde Wissen um ökologische Zusammenhänge zu der Grundeinstellung der stoisch oder epikureisch lebenden Person hinzukommen und würden sie diesen in ihren Handlungen Beachtung schenken, wären die beiden Lebensweisen vermutlich noch suffizienter. Daher kann die Frage gestellt werden, ob es Aspekte der stoischen oder epikureischen Ethik gibt, aufgrund derer sich nachhaltige Entwicklung begründen lässt und eine solche Grundeinstellung herbeiführen. Auf Seiten der Stoiker lässt sich dafür die Idee der kosmopolis nennen, die auf der oikeiosis-Lehre basiert. Es kann demnach durchaus zur stoischen Lebensweise gehören, Entscheidungen der Lebensführung und des Konsums zugunsten der langfristigen Erhaltung aller vernunftbegabten Mitglieder der kosmopolis zu treffen und sich auch aus diesem Grund für eine suffiziente Lebensweise zu entscheiden²¹⁴. Bei Epikur findet sich kein direkter ethischer Aspekt, der sich auf die Zielsetzung nachhaltiger Entwicklung anwenden lässt.

Bezieht man bei der Betrachtung der Lebensweisen auch die Wechselwirkungen zwischen Personen mit ein oder legt ein weiter gefasstes Verständnis von Suffizienz zu Grunde, so lassen sich weitere Aspekte der Lebensweisen nennen, die hinsichtlich ihrer ökologisch relevanten Wirkung verbessert werden könnten. Dabei

²¹² Diese Aussage ist vor dem Hintergrund relevant, dass in der Konsumgesellschaft nicht nur Bedürfnisse durch Konsum befriedigt, sondern auch „neue“ Bedürfnisse geschaffen werden. Vgl. Stengel 2011, 253.

²¹³ Wenn hier von ökologisch relevanten Wirkungen gesprochen wird, impliziert dies, dass sie auch soziale Auswirkungen haben.

²¹⁴ Diese Einstellung würde, so kann argumentiert werden, ein weiterer Grund dafür sein, dass eine stoisch lebende Person das Streben nach Gütern aus dem Bereich der adiaphora großen Raum zukommen lässt und adiaphora zugunsten der kosmopolis vernachlässigt.



kann die passive bzw. zurückhaltende Haltung bezüglich des politischen Geschehens angeführt werden. Der epikureischen Lebensweise entspricht es, möglichst unauffällig zu leben und sich aus dem öffentlich-politischen Geschehen herauszuhalten. Eine stoisch lebende Person kann sich zwar am politischen Geschehen beteiligen, jedoch wird sie eher nicht darauf abzielen, sich für eine Transformation oder Reform gesellschaftlicher Verhältnisse einzusetzen. Ihr Fokus liegt auf der Veränderung der inneren Einstellung, die die Ursache für Glück und Leid ist. Eine politische Beteiligung und gesellschaftliches Engagement in Richtung einer nachhaltigen Entwicklung wären aber förderlich für Suffizienz, da sich hiermit die Rahmenbedingungen verändern lassen, unter denen eine suffiziente Lebensweise praktiziert werden kann²¹⁵. Ein weiterer Aspekt, der die Wirkung auf andere Menschen betrifft, ist der performative Effekt, der durch die (zwanglose) Wirkung der Lebensweise auf andere Menschen entsteht²¹⁶. Dieser Effekt ist bei beiden Lebensweisen jedoch nicht sehr groß, da die stoisch lebende Person relativ angepasst lebt und die epikureische Person möglichst unauffällig. Somit ist wenig Möglichkeit dazu gegeben, andere Menschen durch Performance aufmerksam zu machen und zu inspirieren.

4.2 Aktualisierung der stoischen und epikureischen Ethik unter dem Aspekt der Lebenskunst

Die Untersuchung hat zunächst (nur) gezeigt, dass eine einfache Übertragung der Lebensweisen in die heutige Zeit und unter heutige gesellschaftliche Rahmenbedingungen (mehr oder weniger) suffiziente Lebensweisen ergibt. Allein dadurch hat sich jedoch kein Motiv oder Zugang zu einer suffizienten Lebensweise ergeben. Das Ergebnis der Untersuchung kann lediglich ein Hinweis für einen zu Suffizienz motivierten Menschen sein, sich mit den Lehren zu beschäftigen. Somit bleibt der Frage nachzugehen, warum diese Lebensweisen oder Aspekte dieser Lebensweisen Möglichkeiten einer klugen Wahl darstellen, die auch weitgehend unabhängig von Wissen um ökologische Zusammenhänge und der ökologischen Krise getroffen werden kann. Dieser Frage lässt sich nachgehen, indem auf allgemeine, gegenwärtige, gesellschaftliche Phänomene eingegangen wird und Vorschläge gemacht werden, inwieweit Aspekte der Lehren zu deren Auseinandersetzung beitragen. Weiterhin lassen sich, um der Frage nachzugehen aus den Lehren stärker individuelle ethische Aspekte ableiten, die als Elemente einer reflektierten Lebenskunst beschrieben werden können. Diese Elemente eröffnen Möglichkeiten und stellen eine Wahl für Individuen dar. Beiden Ansätzen wird im Folgenden nachgegangen. Sie sind nicht als streng analytisch getrennt anzusehen. Die allgemeinen, gesellschaftlichen Aspekte verweisen vielmehr auf die individuelle ethische Perspektive und können von die-

²¹⁵ Eine Barriere für eine gesellschaftliche Entwicklung zu Suffizienz nennt Oliver Stengel die wechselseitige Abgabe der Verantwortung für die Begegnung der ökologischen Krise von Bürgern auf der einen Seite und politischen und wirtschaftlichen Akteuren auf der anderen Seite. Vgl. Stengel, 2011, 225ff. Der sich ergebende Stillstand kann durch die Initiative von Bürgern aufgehoben werden.

²¹⁶ Vgl. Ott/Voget 2007, 21.



ser aus betrachtet relevant sein. Der Bezug zur nachhaltigen Entwicklung und zur ökologischen Krise steht bei der Darstellung der Aspekte, gemäß der Ausrichtung der Arbeit, nicht im Vordergrund. Ich werde jedoch Bezüge zu ökologischen Zusammenhängen, insbesondere bei den allgemeinen gesellschaftlichen Aspekten nennen²¹⁷.

4.2.1 Allgemeine Aspekte

Die Konzeptionen des guten Lebens von Epikur und der Stoa können für die heutige Diskussion um die Frage nach dem guten Leben meiner Ansicht nach mit Gewinn aufgegriffen werden. Ihnen kommt große Aktualität zu, da sie sich mit Fragen auseinandersetzen, die auch die heutige Gesellschaft und darin lebende Individuen betreffen und für diese Perspektiven entwickeln. Beide Konzeptionen weisen eine grundsätzliche Ausrichtung auf, die sich stark von den dominanten individuellen und gesellschaftlichen Bestrebungen der Moderne unterscheidet. Diese kann durch Bestrebungen charakterisiert werden, die individuell und kollektiv oft auf aufwendig und schwer erreichbare Zwecke ausgerichtet sind, die in Form von Naturbeherrschung unter dem Einsatz moderner Technologien zu verwirklichen versucht werden²¹⁸. Deutlich unterschiedlich werden in beiden Lehren Ziele gesetzt und angestrebt, die in materieller Hinsicht relativ leicht erreichbar sind und an die „natürlich gegebenen“ Lebensbedingungen stärker angepasst sind. Bei Epikur spielt hierbei die Einsicht in die eigenen Bedürfnisse und deren Grenze eine wesentliche Rolle. In der stoischen Ethik wird das Streben nach äußeren Dingen durch Einsicht in ihrem relativen Wert (adiaphora) für ein gutes Leben als unwesentlich erkannt. Die Bilder des guten Lebens, die Epikur und die Stoiker entwerfen, unterscheiden sich weiterhin stark von dem in der Konsumgesellschaft einflussreichen materialistischen Welt- und Selbstbild und der vorherrschenden materialistischen Konzeption des guten Lebens (vgl. Abschnitt 2.2.2). Sie erscheinen demgegenüber als stark verinnerlicht. Das gute Leben besteht bei beiden Lehren maßgeblich in der inneren Einstellung und der angestrebten ausgeglichenen seelischen Verfassung. Materielle Dinge werden im Prinzip nur um der ausgeglichenen Verfassung willen angestrebt und in Beziehung zu dieser betrachtet. Dabei wird in beiden Lehren angestrebt, dass das persönliche Glück möglichst unabhängig von äußeren Bedingungen werden soll. In beiden Lebensweisen drückt sich das gute Leben primär nicht in Form von materiellen Dingen aus und entzieht sich somit einer materialistischen Perspektive. Ob ein gutes Leben gelebt wird, kann von außen nicht beurteilt werden.

²¹⁷ Insbesondere diese Aspekte sind mit der ökologischen Krise verknüpft, also auch hinsichtlich ihrer Begegnung relevant. Die Gesellschaft lässt sich als Ausgangspunkt von Veränderungen ökologischer Zusammenhänge verstehen, die wiederum auf sie rückwirken. Die ökologische Krise ist nichts anderes als die vom Menschen verursachte Veränderung der ökologischen Rahmenbedingungen, die als problematisch angesehen wird, da sie eine Veränderung menschlicher Lebensbedingungen darstellt. Die folgende Darstellung der Aspekte erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder exakte analytische Strukturierung.

²¹⁸ Vgl. Hossenfelder 2006, 55.



Die Idee des guten Lebens, das in ruhiger Verfassung Ausdruck findet, lässt sich an heutzutage festgestellte soziale Phänomene und damit verbundene Problematiken wie der sozialen Beschleunigung²¹⁹ anschließen: Byung-Chul Han entwirft in seinem Essay „Müdigkeitsgesellschaft“ ein gesellschaftliches Paradigma, in dem er eine enorme Unruhe der einzelnen Individuen beschreibt. Diese sind laut Han kaum in der Lage, sich aufdrängenden Reizen in angemessenem Maße zu widerstehen. Stattdessen eine betrachtende Haltung einzunehmen und Langeweile aufkommen zu lassen wird als enorme Schwierigkeit erfahren, die sich auch im zwischenmenschlichen Umgang ausdrückt²²⁰. Hans Darstellung löst den Verdacht aus, dass Individuen eher rastlos getrieben werden als aktiv handeln. Ein Gegenpol zu der Unruhe besteht Han zufolge in der kontemplativen Fähigkeit²²¹. Das Verständnis von Ruhe, das die Stoiker und Epikur entwerfen, kann als Begegnung der verbreiteten Unruhe angesehen werden. Seelenruhe ist in beiden Lehren gebunden an die Einsicht, aber auch die bewusste Setzung der Begrenzung von Begierden oder Bestrebungen. Durch eine solche Einsicht wird eine ruhige Verfassung erst möglich. Sie besteht darin, zu erkennen, wenn alle relevanten Bedürfnisse erfüllt sind und nichts weiter zweckhaft angestrebt zu werden braucht. Durch diese Haltung wird ein ruhiges Erleben des Momentes möglich und es kann Langeweile entstehen. Diese eröffnet Han zufolge den Raum für Muße und Kreativität. Tiefgreifende Veränderung wird durch sie erst möglich²²².

Ein weiterer Aspekt beider Lehren, der aufgegriffen werden kann, ist die Angst vor dem Tod und der Umgang mit dieser. Diese lässt sich in Bezug zu heutigen, verbreiteten Vorstellungen von Leben und Tod und deren Überwindung betrachten. In beiden philosophischen Lehren ist eine Überwindung oder Auflösung einer solchen Angst entscheidend, um ein gutes Leben führen zu können. Bei den Stoikern kann die Furcht vor dem Tod dadurch überwunden werden, dass das eigene Sterben als Teil des Wirkens der Weltvernunft erkannt wird, das als gut eingesehen wird. Leben und Tod sind adiaphora²²³. Epikur setzt den Tod mit der Auflösung der Existenz und der Empfindung gleich, was zur Auflösung der Angst führen und von dem Wunsch nach unendlichem Leben befreien soll. Die Konfrontation mit dem Tod stellt sich auch für moderne Individuen. Sie sind mit diesem radikal vereinzelt konfrontiert, da sie nicht in eine dauerhafte, umfassende Gemeinschaft eingebettet leben. Infolge der Säkularisierung gäbe es laut Byung-Chul Han nichts Verbindliches, was ihnen Trost für den Tod und die eigene Sterblichkeit geben könnte²²⁴.

Die Vorstellungen von Leben und Tod in der Gesellschaft scheinen erheblichen Einfluss auf die soziale Beschleunigung, die heutigen Konsumpraktiken und damit auch auf die Entstehung der ökologischen Krise zu

²¹⁹ Vgl. Rosa 2012.

²²⁰ Vgl. Han 2011, 24ff., 39ff.

²²¹ Vgl. Han 2011, 27ff.

²²² Vgl. Han 2011, 26.

²²³ Vgl. Stobaeus 2,54,18 = Hossendelder 1996, 107.

²²⁴ Byung-Chul Han spricht in diesem Zusammenhang von einem „modernen Glaubensverlust“. Dieser gehe über Gott hinaus und betreffe die Realität überhaupt. Der Glaubensverlust bildet den Grund dafür, dass das Leben heutzutage als radikal vergänglich erfahren wird, da aus Sicht der Individuen nichts Bestand zu haben scheint. Vgl. Han 2011, 33.



haben. Bereits der römische Dichter Lukrez formulierte in seinem Gedicht über Epikurs Ethik einen Zusammenhang der Todesvorstellung und der Lebensweise von Menschen. Laut Lukrez führt die Angst vor dem Tod zu Macht- und Besitzstreben²²⁵. Auch der Soziologe Hartmut Rosa geht auf die Auswirkungen der Vorstellungen von Leben und Tod auf die gesellschaftliche Lebensweise bei seiner Analyse der sozialen Beschleunigung in der Moderne ein. Die durch die Säkularisierung veränderte Vorstellung von Leben und Tod ist Rosa zufolge der kulturelle Motor der sozialen Beschleunigung. Die Beschleunigung des Lebenstempos ist der Versuch im endlich und diesseitig gewordenen Leben, die für die breite Gesellschaft verloren gegangene (christliche) Idee des ewigen Lebens zu ersetzen. Die Kluft zwischen der eigenen Lebenszeit und der nicht erlebbaren Zeit in der Welt (die verpasst wird) wird durch eine „beschleunigte Auskostung der Weltoptionen“²²⁶ versucht zu verringern. Die Vorstellung des guten Lebens, die dieser „Antwort“ auf den Tod entspricht, besteht darin, „das Leben als letzte Gelegenheit zu begreifen“²²⁷ und die gegebene Lebensspanne möglichst intensiv zu erleben, (d. h. mit möglichst vielen, möglichst dichten „Erlebnissen“ auszufüllen). Da die Anzahl der möglichen Weltoptionen aber enorm hoch ist und während des Beschleunigungsprozesses steigt, vergrößert sich die Kluft zwischen möglichen Weltoptionen und realisierbaren Weltoptionen und das Streben nach Sättigung bleibt insofern unerfüllt²²⁸. Die beschleunigte Auskostung von Weltoptionen besteht auch in material- und energieintensiven Konsumpraktiken²²⁹. Aus diesem Grund kann von einem Zusammenhang zwischen der kulturellen Vorstellung von Leben und Tod und der ökologischen Krise gesprochen werden. Lukrez Behauptung ist hinsichtlich der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklung also keineswegs widerlegt.

Ob die Antworten der Stoiker oder Epikurs auf den Umgang mit dem Tod auf individueller oder gesellschaftlicher Ebene hilfreich sein können, ist möglich aber fraglich. Sicher gesagt werden kann, dass der von ihnen beschriebene Umgang mit dem Tod und ihre vorgeschlagene Lebensweise eine Alternative zur beschleunigten Auskostung von Erlebnisoptionen darstellt. Bei den Stoikern gibt es durch die Vorstellung der Weltvernunft keine radikal endliche Lebenskonzeption, da das Wirken der Weltvernunft über die eigene Lebensspanne hinausgeht und die eigene Identität in Übereinstimmung mit der Weltvernunft das stoische Ideal ist. Die Zwecksetzungen der Weltvernunft sind in der stoischen Lebensweise identisch mit den eigenen Zwecksetzungen und werden akzeptiert. Das eigene Leben wird als etwas Geborgtes betrachtet²³⁰. Es gibt aus stoischer Perspektive keinen Grund den Lebenswandel zu beschleunigen oder den Tod zu fürchten. Das Aufgreifen von Epikurs Ansatz erscheint interessant. Das Ziel seiner ethischen Lehre kann als ein „Erleben

²²⁵ Vgl. Lukrez 3,36 = Hossenfelder 1996, 216ff.

²²⁶ Rosa 2012, 289.

²²⁷ Rosa 2012, 289.

²²⁸ Für eine ausführliche Darstellung zu dieser Thematik, vgl. Rosa 2012, 287-294.

²²⁹ Vgl. Stengel 2011, 98f.

²³⁰ Vgl. Epiktet, Enchiridion 11 = Fuhrmann 1991, 22.



des Lebens²³¹ im Diesseits aufgefasst werden. Die Lebensweise der beschleunigten Auskostung von Erlebnissen kann als verunglückter Versuch gesehen werden, diese Idee zu realisieren. Auf den Vergleich der beschleunigten Auskostung der Weltoptionen mit Epikurs Ethik wird noch im nächsten Abschnitt näher eingegangen.

Sich überhaupt mit der Vorstellung und der Angst vor dem Tod zu beschäftigen erscheint individuell und gesellschaftlich empfehlenswert, weil dies die Bewusstwerdung von den Vorstellungen und Ängsten ermöglicht und Veränderungen mit ihrem Umgang mit sich bringen kann²³². Die Darlegungen Epikurs und der Stoiker können hierzu Anregungen bieten.

4.2.2 Individualethische Aspekte

Auch aus individualethischer Perspektive können sich die beiden ethischen Lehren als bereichernd erweisen, da sie sich auf das Individuum beziehen lassen, dessen gutes Leben im Mittelpunkt der Betrachtungen steht. Beide Konzeptionen setzen sich mit Bedingungen des menschlichen Lebens auseinander, die auch für heute lebende Menschen gelten, wie beispielsweise der eigenen Sterblichkeit, Wirksamkeit eigener Handlungen und der zentralen Frage nach dem guten Leben. Dieser Abschnitt stellt den Versuch dar, ein stoisches und ein epikureisches Element einer reflektierten Lebenskunst aus den beiden beschriebenen Konzeptionen des guten Lebens zu skizzieren.

Das stoische Element einer reflektierten Lebenskunst setzt an der fundamentalen Frage nach der eigenen Wirksamkeit und des eigenen Einflussbereiches an. Es kann als Bestrebung zur Erlangung von Selbstmächtigkeit²³³ oder auch Unabhängigkeit gedeutet werden. Der Stoiker Epiktet unterscheidet zwischen dem eigenen Machtbereich und Dingen, die außerhalb hiervon liegen, und weist darauf hin, dass nur der eigene Machtbereich, die eigene innere Einstellung mit Sicherheit zu gestalten ist und die Verfolgung von Zielen außerhalb dieses Bereiches fehlgehen kann. Auch heute machen Menschen die Erfahrung, ihre Ziele nicht zu erreichen und die Wirklichkeit nicht nach ihrem Belieben gestalten zu können. Die Zukunft wird als nicht vorhersehbar betrachtet. Die obsessive Bindung an Ziele, die nicht erreicht werden, kann zu Frustration und Leid führen.

Das stoische Element der Lebenskunst kann zunächst bestimmt werden als Reflexion der eigenen Ziele, die dazu führt, unwesentliche Bestrebungen wegfallen zu lassen und die eigene Selbstmächtigkeit dadurch zu erhöhen. Weiterhin ist sie ein Bemühen darum, sich selbst möglichst unabhängig von Resultaten von wei-

²³¹ Forschner 2000, 31.

²³² Schmid führt in seiner Grundlegung zur Philosophie der Lebenskunst Vorschläge zum individuellen und gesellschaftlichen Umgang mit der Thematik des Todes an. Vgl. Schmid 1998, 350ff.

²³³ Der Ausdruck Selbstmächtigkeit wird von Wilhelm Schmid zur Beschreibung des kynischen Elementes der Philosophie der Lebenskunst gebraucht. Vgl. Schmid 1998, 52. Ich halte ihn für die Beschreibung des stoischen Elementes ebenfalls für treffend.



terhin verfolgten Zielen und Bestrebungen zu machen, etwa durch die Reflexionen der Bedingtheit der Erreichbarkeit dieser Bestrebungen und der bewussten Lenkung der eigenen Vorstellungen. Die stoische Haltung fokussiert sich auf die Intentionen von Handlungen, Resultate können erhofft, aber nicht sicher erwartet werden. Mit dieser Haltung kann es leichter werden, mit unerwarteten oder unerwünschten Geschehnissen umzugehen. Die eigene Reaktion auf Geschehnisse und die eigene Einstellung kann als etwas Persönliches betrachtet werden, das veränderbar ist²³⁴. Die stoische Haltung kann in vielerlei Hinsicht Ausdruck finden, zum Beispiel im Umgang mit Material und Besitz. So erscheint es aus stoischer Perspektive ratsam, sich nicht zu sehr von Besitz abhängig zu machen, der über die eigene Subsistenz hinausgeht bzw. solchen Besitz zu minimieren. Ansonsten kann mit dem Besitz Angst vor dessen Verlust entstehen, denn Besitz ist nicht aus eigener Kraft bewahrbar. Auch in der Gestaltung sozialer Beziehungen kann sich die stoische Haltung auswirken: Ist man unabhängiger von den Reaktionen von Personen, kann man unvoreingenommen und freimütig mit diesen umgehen. Auch einer Person zu helfen, kann durch die stoische Haltung begünstigt werden, da durch die eigene Unabhängigkeit und Distanz mit größerer Offenheit nach Lösungen gesucht werden kann²³⁵. Die stoische Lebenskunst gipfelt in der Einstellung nichts unbedingt zu wollen. Man kann diese zu erprobende stoische Haltung auch unter dem Begriff der Gelassenheit fassen: Ich kann Dinge, die meinem Einfluss entzogen sind, hinnehmen, ich „lasse sie sein“ und werde im besten Fall unabhängig von äußeren Geschehnissen.

Eine Art Umkehrpunkt der stoischen Lebenshaltung besteht jedoch darin, die hinnehmende und reduktionistische Haltung allzu weit auszudehnen und sich die eigenen Möglichkeiten der Gestaltung der äußeren Verhältnisse des Lebens gänzlich zu nehmen²³⁶. Eine solch radikale Haltung kann auch dazu führen, die eigenen Träume und Wünsche abzuwerten und Ihnen jede Form von Realisierbarkeit oder Relevanz abzusprechen. Dies würde jedoch Möglichkeiten der Erfahrung verhindern. Erst durch eigene Vorstellungen können Ziele und Ideale ausgebildet werden, die Erfahrungsräume schaffen können²³⁷. Auch vor dem Hintergrund der ökologischen Krise kommt der Vorstellung oder der Utopie einer umfassenden Transformation der Gesellschaft und der Vorstellung einer Gesellschaft, die langfristig und unter bewusster Berücksichtigung ökologischer Zusammenhänge besteht, Gewicht zu und kann das Individuum zu suffizientem Handeln motivieren. Ein weiterer Kritikpunkt der stoischen Lebensweise, auf den ich hinweisen möchte, ist die Abwertung

²³⁴ Vgl. dazu Epiktet Enchiridion 20 = Fuhrmann 1991, 20: „Nicht die Dinge selbst mit den Urteilen über sie verwechseln“.

²³⁵ Natürlich kann an diesem Punkt der Vorwurf der Gefühllosigkeit und der mangelnden Empathie gegenüber der stoischen Lebensweisen erhoben werden. Dieser Punkt ist sicherlich strittig und nicht abschließend zu klären. Zur Thematik des Helfens vgl. beispielsweise Epiktet 16, S. 25: „Wenn du jemanden jammern und klagen siehst [...] achte darauf, daß du dich nicht von der Vorstellung hinreißen läßt, er sei aufgrund dieser äußeren Dinge tatsächlich im Unglück. [...] Zögere jedoch nicht, ihn mit Worten zu trösten und, wenn es sich ergibt, auch mit ihm zu klagen. Aber hüte dich davor, auch mit innerer Anteilnahme zu jammern.“

²³⁶ Vgl. Schmid 1998, 53.

²³⁷ Schmid begreift Lebenskunst derart, dass sie sich zwischen Romantik und Pragmatik bewegt und beide zu verknüpfen versucht. Träume und Wünsche würden unter den Bereich der Romantik fallen. Beide Bereiche verweisen aufeinander. Durch Romantik entstehen Vorstellungen, die durch Pragmatik zu realisieren versucht werden. Vgl. Schmid 1998, 112f.



der leiblichen Existenz, die in der stoischen Ethik explizit (und implizit) enthalten ist. So wird das Körperliche oder Leibliche des Menschen als seiner Vernunftnatur untergeordnet betrachtet. Eine solche Haltung kann zu einer Entfremdung von der eigenen Leiblichkeit führen und Möglichkeiten leiblicher Erfahrungen verhindern²³⁸.

Die stoische Lebensweise basiert meiner Ansicht nach essentiell darauf, worauf sich die innere Einstellung gründet, was also letztlich die Motivation einer ethischen Haltung der Akzeptanz ist. Eine radikale stoische Lebensweise ist meiner Ansicht nach nur möglich, wenn sie an einen Glauben geknüpft ist, aus dem Vertrauen oder ein Gefühl des Getragenseins entsteht. Diese These bestätigt sich bei Epiktet, der sich auf einen persönlichen Gott bezieht.

Nachdem ein stoisches Element der reflektierten Lebenskunst skizziert wurde, folgt nun der Versuch ein epikureisches Element darzustellen. Wie bereits im vorigen Abschnitt festgestellt wurde, können hinsichtlich der Intention der Lebensweisen Parallelen zwischen der epikureischen Ausrichtung und den heutigen in der beschleunigten Konsumgesellschaft verbreiteten Lebensweisen gefunden werden. Epikurs Lehre weist einen starken Aktualitätsbezug auf, insofern sie eine hedonistische Lehre ist und man annimmt, dass auch in der Konsumgesellschaft hedonistische Orientierungen verbreitet sind. Dafür spricht bereits die im vorigen Abschnitt dargestellte Konzeption des Lebens als letzte Gelegenheit, die darauf ausgerichtet ist, möglichst viel zu erleben, d. h. möglichst viele der vorhandenen Erlebnisooptionen zu verwirklichen. Insofern dieses Streben nach Erlebnissen als Streben nach Lust im Diesseits interpretiert werden kann, lässt sich von einer (möglicherweise unreflektierten) hedonistischen Orientierung der Individuen sprechen. Auch Erich Fromm spricht 1976 von einer vorherrschenden hedonistischen Orientierung der Gesellschaft. Unter radikalem Hedonismus versteht er dabei die Idee des Glücks als Befriedigung jeglicher, subjektiver Wünsche. Die beobachtete, hedonistische Haltung ist auf Vergnügen ausgerichtet, worunter Fromm tendenziell passive Erfahrungen kurzer intensiver Erregungen versteht, die sich schnell verflüchtigen. Vergnügen wird in der Freizeit gesucht und erscheint Phasen der Disziplinierung bei der Arbeit entgegengesetzt²³⁹. Bei seiner Analyse der heutigen Konsumgesellschaft spricht auch Oliver Stengel von hedonistischer Orientierung, die in einem „sinnlich erlebnisorientierten Konsum“²⁴⁰ besteht. Ihm zufolge ist neben der kulturellen Anerkennungsstruktur das Streben nach Genuss ein wesentlicher Treiber der Konsumgesellschaft, sieht man von biologischen Bedürfnissen ab²⁴¹. Stengel formuliert eine Art Theorie, die die konstante Aufrechterhaltung der konsumgesellschaftlichen Strukturen in Industrieländern erklärt: Mit dem Konsum von Waren oder „Erlebnissen“ werden Erwartungen wie persönliches Glück oder lustvolle Erfahrungen verbunden. Entweder wer-

²³⁸ Vgl. Böhme 1987, 123f.

²³⁹ Vgl. Fromm 2011, 15ff. Fromm stellt dem beschriebenen Vergnügen Freude als aktives und langfristiges Gefühl gegenüber. Vgl. Fromm 2011, 145.

²⁴⁰ Stengel 2011, 98.

²⁴¹ Vgl. Stengel 2011, 98. Auch Stengel erwähnt an dieser Stelle den Einfluss der Vorstellung von Leben und Tod. Vgl. Stengel 2011, 99.



den diese Erwartungen durch den Konsum enttäuscht oder es stellt sich Gewohnheit ein, wodurch sich die mit dem Konsumgut verbundenen Gefühle verflachen. In beiden Fällen wird nach neuen Lusterfahrungen unter den sich ständig erneuernden Konsumoptionen gesucht²⁴². Das Konsumieren von immer neuen Optionen findet unter diesen Voraussetzungen prinzipiell kein Ende, da erreichte Optionen entwertet und ständig neue Optionen erschaffen werden²⁴³. Betrachtet man diese Abfolge von Bestrebungen, so fällt auf, dass das Streben nach Genuss nicht zu Erfüllung führt. Die momentane Lust erscheint immer relativ zu allen anderen möglichen Lüsten, die als Optionen bereitstehen. Die wirkliche Lust wird stets in weiteren Optionen vermutet und in die Zukunft verschoben, wo vielleicht eine größere Lust wartet²⁴⁴. Obwohl (oder vielleicht weil) eine ungemeine Basis an Material und Möglichkeiten vorhanden ist, wird ein lustvolles Leben, zumindest für Individuen für deren Lebensweise dieses Schema zutreffend ist, kaum realisiert.

Epikurs Lehre beschreibt einen anderen Weg, ein lustvolles Leben zu erfahren und es lässt sich ein epikureisches Element einer reflektierten Lebenskunst daran anschließen. Dieses bildet den Versuch, das Leben als Ganzes zu einem lustvollen Leben zu machen, nicht isolierte Lusterfahrungen anzustreben, wie es insbesondere Fromms Beobachtung nach der Fall wäre. Essentiell für dieses Unterfangen ist die Entdeckung und Erfahrung von Lust in Ruhe, einem Gefühl von Wohlbefinden, das mit dem heutigen Lustbegriff kaum noch verknüpft wird²⁴⁵. Das Element der Ruhe kann dazu führen, verloren gegangene Formen von Lust wiederzufinden und zu verhindern, das eigene Streben rastlos und reaktiv werden zu lassen. Die Lust in Ruhe, verwirklicht durch die Erfahrung oder den Versuch der Bestimmung, dass zum Wohlbefinden nichts weiter gebraucht wird, als gerade vorhanden ist, ermöglicht die lustvolle Erfahrung des Moments und verschiebt Lust nicht in die Zukunft²⁴⁶. Die ruhige Verfassung bildet zudem den Ursprung und das Ziel des bedachten Wählens und Genusses der Lüste. Obwohl scheinbar unzählige Möglichkeiten und Formen von Lüsten vorhanden sind, werden diese mit Bedacht gewählt und Lüste um der Lust willen ausgelassen. Auch das epikureische Streben nach Genügsamkeit (Autarkie) kann im epikureischen Element der Lebenskunst Einzug finden. Zum einen bietet das Erlangen von Genügsamkeit den Vorteil, dass ein lustvolles Leben auch dann verwirklicht werden kann, wenn die Lebensbedingungen sich ändern und somit größere Unabhängigkeit hiervon besteht. Weiterhin wird diese angestrebt, um aus möglichst kleinen Anlässen möglichst große Lust zu schöpfen, spezielle, luxuriöse Lüste umso mehr zu schätzen und zu verhindern, dass Lüste sich nicht im

²⁴² Vgl. Stengel 2011, 246f.

²⁴³ Dass Individuen nach Enttäuschungen (in den meisten Fällen) nicht einen gänzlich anderen Weg abseits der Realisierung von Konsumoptionen einschlagen, bestätigt sich für Stengel empirisch. Vgl. Stengel 2011, 246.

²⁴⁴ Vgl. Stengel 2011, 250.

²⁴⁵ Vgl. Forschner 1993, 33.

²⁴⁶ Die Lust in Ruhe scheint verknüpft zu sein mit der im vorigen Abschnitt verknüpften Fähigkeit des Widerstandes gegenüber Reizen. Han nennt diese Fähigkeit auch negative Potenz, die in der von Positivität geprägten Gesellschaft die Ausnahme bildet Vgl. Han 2011, 44f.



allzu großen Überfluss verflachen²⁴⁷.

Beide nun dargelegten Elemente einer reflektierten Lebenskunst lassen sich unabhängig von einer Intention nachhaltige Entwicklung zu unterstützen formulieren. Das stoische Element verhilft dazu Selbstmächtigkeit und Unabhängigkeit vor äußeren Einflüssen zu erlangen und zu bewahren. Zudem kann es helfen, einen freimütigen Umgang mit sich selbst und anderen zu finden. Das epikureische Element strebt ebenfalls eine größere Unabhängigkeit in Form von Autarkie an oder basiert vielmehr auf dieser, um ein lustvolles Leben zu ermöglichen. Die Integration dieser beiden Elemente fördert tendenziell eine Lebensweise mit geringem Material- und Energieverbrauch und somit eine suffiziente Lebensweise.

5 Schlussbetrachtung

Die Themen, die in dieser Arbeit betrachtet und auch verknüpft worden sind, sind die Frage nach dem guten Leben und die Thematik der Suffizienz. Beide Themen wurden unter dem Aspekt ihrer Wählbarkeit für Menschen betrachtet, die in Industrienationen leben und über Freiheiten der Moderne verfügen. Die eigene Lebensweise, die als Antwort auf die Frage nach dem guten Leben gesehen werden kann, lässt sich als Wahl ansehen. Eine suffiziente Lebensweise in all ihren möglichen Ausprägungen ist eine mögliche Wahl. Den zusammengenommen Wahlen der Menschen kommt vor dem Hintergrund der ökologischen Krise enorme Tragweite zu, denn sie entscheiden über die Lebensbedingungen heutiger und zukünftig lebender Generationen.

Ausgangspunkt dieser Arbeit war die Frage, ob sich bei der Untersuchung der Ethik Epikurs und der Stoa Aspekte finden lassen, die sich insbesondere hinsichtlich individualethischer Gesichtspunkte aktualisieren lassen und die vor dem Hintergrund der ökologischen Krise und dem Erfordernis einer suffizienten Lebensweise zu ihrer Begegnung relevant sind. Die Idee, die hinter dem Ansatz stand, war es, Zugänge zu einer suffizienten Lebensweise zu finden, die nicht einer moralisch verstandenen Implikation durch den Rückgriff auf das Konzept der Nachhaltigkeit bedürfen.

Bei der Untersuchung der ethischen Lehren konnte festgestellt werden, dass die durch die ethischen Überlegungen begründeten Lebensweisen der beiden philosophischen Schulen durch einfache Übertragung in die heutige Zeit suffiziente Lebensweisen ergeben und von diesem Gesichtspunkt her betrachtet zur Begegnung der ökologischen Krise anwendbar sind. Das gute Leben nach Epikur und den Stoikern besteht in Lebensweisen, die vom heutigen Standpunkt aus suffizient genannt werden können. Es wurde weiterhin untersucht, ob sich Aspekte der Lehren finden lassen, die sich hinsichtlich heutiger Lebensbedingungen, insbesondere vor dem Hintergrund aktueller gesellschaftlicher Entwicklungen und Probleme aktualisieren las-

²⁴⁷ Hierbei handelt es sich nahezu exakt um Epikurs Argumentation zur Genügsamkeit. Vgl. Diogenes Laertius 10,130 = Diogenes Laertius 1967, 283f.



sen. Dabei wurde das Phänomen der sozialen Beschleunigung als Reaktion auf das „Problem des Todes“ aufgezeigt, der die beiden Lehren in ihrem erklärten Ziel von Ruhe entgegengesetzt sind und alternative Ansätze dazu bieten. Es lassen sich vermutlich weitere Aspekte finden, die sich aktualisieren und diskutieren lassen.

Zuletzt wurde in der Arbeit der Versuch unternommen, ein epikureisches und ein stoisches Element einer reflektierten Lebenskunst aufzuzeigen, die Möglichkeiten darstellen, Aspekte der epikureischen und stoischen Ethik im eigenen Lebensvollzug einzubeziehen. Das stoische Element besteht in der Erlangung von Selbstmächtigkeit, während das epikureische, welches sich auf dem stoischen Element ertragreich aufbauen lässt, im Versuch besteht, ein lustvolles Leben zu führen. Werden diese Elemente von Menschen in ihrer Lebensweise anektiert, wird eine suffiziente Lebensweise gefördert. Über die individualethischen Ziele der Selbstmächtigkeit und des lustvollen Lebens haben sich somit Zugänge zu einer suffizienten Lebensweise ergeben.

Es kann vermutet werden, dass sich auch andere (insbesondere) antike ethische Ansätze als Elemente einer reflektierten Lebenskunst aufgreifen lassen und Anregungen geben können, die vor dem Hintergrund der ökologischen Krise und der Thematik der Suffizienz bereichernd wirken können. Eine Neubesinnung auf eine Philosophie der Lebenskunst scheint damit auch im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung zu sein. Zum Umgang mit der ökologischen Krise und der Suche nach dem guten Leben reicht es jedoch sicherlich nicht aus, sich mit den Reflexionen der Philosophie der Lebenskunst zu begnügen. Die Überlegungen können vielmehr in der Praxis als „Philosophie als Lebenskunst“²⁴⁸ Anwendung finden. Dazu scheint es wünschenswert, dass sich die Beschäftigung mit Lebenskunst in der Gesellschaft ausbreitet, die einen Raum zur Erprobung der Lebenskunst bietet. Hier können die durch sie gewonnenen Einsichten und Möglichkeiten angewendet, verändert, geteilt und auch in ihren Begrenzungen erkannt werden.

Es wurde in dieser Arbeit nicht der Versuch unternommen, eine allgemeine inhaltliche Antwort auf die Frage nach dem guten Leben zu geben. Stattdessen wurden gemäß der Ausrichtung der Arbeit als Beitrag zur Philosophie der Lebenskunst Möglichkeiten der Lebensgestaltung aufgezeigt. Die Frage nach dem guten Leben entscheidet sich letztlich in der individuellen Lebenserfahrung von Menschen, für die diese Möglichkeiten Wege aufzeigen können, die andernfalls vielleicht nicht gesehen werden.

Im Rahmen der Suffizienzthematik wurde die berechtigte Vermutung geäußert, dass es in der Gesellschaft eine generalisierte materialistische Konzeption des guten Lebens gibt. Unter dieser lassen sich Lebensweisen beobachten, die ein materialistisches Welt- und Selbstbild aufweisen und die stark durch eine Orientierung an sich erneuernden materiellen Konsumoptionen geprägt sind. Lässt sich zur Kritik der materialistischen Konzeption des guten Lebens und den daran orientierten Lebensweisen auch nicht der Begriff des

²⁴⁸ Schmid 1998, 10.



guten Lebens verwenden, so können diese Lebensweisen wenn nicht als nicht gut so doch zumindest als nicht erfüllend bezeichnet werden. Eine ausschließliche Orientierung an der materialistischen Konzeption des guten Lebens schafft ständige Mangelerscheinungen, die in Form von Konsum immer nur kurzfristig ausgleichbar sind und zu keinem Endpunkt oder Ruhe führen. Das aufkommende Bedürfnis nach Lebenskunst kann als ein Symptom dafür gedeutet werden, dass eine solche gesellschaftliche Orientierung für viele Menschen nicht ausreichend ist und in Frage gestellt wird.

Durch die Kritik an der materialistischen Konzeption des guten Lebens wird der Verdacht aufgeworfen, dass die Praxis der Konsumgesellschaften die Bedingungen für ein gutes Lebens künftiger Generationen zerstört und viele in der Konsumgesellschaft lebende Menschen dabei nicht einmal selbst ein als gut oder erfüllt erachtetes Leben erfahren. Somit sind mindestens zwei Anlässe gegeben, die Suche nach dem guten Leben fortzusetzen. Für viele Menschen in Konsumgesellschaften kann die ökologische Krise als Chance betrachtet werden, das ohnehin nicht als gut erfahrene Leben zu verändern. Die Erprobung einer suffizienten Lebensweise auf der Suche nach dem guten Leben steht für sie, wie auch für die Gesellschaft als Ganze noch aus. Nimmt man an, dass eine suffiziente Lebensweise Teil eines guten Lebens ist, ergibt sich eine aussichtsreiche Perspektive. Das Problem der bedrohlichen materiellen Einschränkung verschwindet und das gute Leben fällt mit dem einfachen und möglichen zusammen.



6 Quellenabkürzungsverzeichnis

- **Chalcidius** - Ad Timaeum
- **Cicero**
 - Acad. post. - Academica posteriora
 - fin. - De finibus bonorum et malorum
 - leg. - De legibus
 - Tusc. - Tusculanae disputationes
- **Diogenes Laertius** - Vitae philosophorum
- **Galen** - De placitis Hippocratis et Platonis
- **Gellius** - Noctes Atticae
- **Origines**
 - princ. - De principiis
- **Plutarch**
 - mor. - Moralia
- **Porphyrus**
 - Marc. - Ad Marcellam
- **Seneca**
 - epist. - Ad Lucilium epistulae morales
- **Sextus Empiricus**
 - adv. Math. - Adversus mathematicos
- **Stobaeus** - Anthologium

Zitate, die auf die hier aufgelisteten Autoren verweisen, sind den zusammengestellten und übersetzten Fragmentsammlungen von Malte Hossenfelder (Hossenfelder 1996) und Anthony A. Long und David N. Sedley (Long/Sedley 2006) entnommen. Aus diesen Werken stammt auch die Codifizierung der Quellenangaben und es sind in diesen Werken die Verweise auf die zu Grunde liegenden Originalquellen zu finden. Die verwendeten Abkürzungen sind dieselben, die Malte Hossenfelder verwendet. Bei Hossenfelder ist bei einigen Verweisen nur der Autor und nicht das Werk angegeben, nämlich bei denjenigen Autoren, bei denen er nur auf ein einziges Werk verweist. Da die Verweise in dieser Arbeit von Hossenfelder übernommen worden sind, ist entsprechend bei einigen Verweisen nur der Autor angegeben, bei einigen weiterhin eine Abkürzung des Werkes. In beiden Fällen sind die jeweils gemeinten Werke im obigen Verzeichnis zu finden.



7 Literaturverzeichnis

- Aristoteles 2010, Nikomachische Ethik. Aus dem Griechischen und mit einer Einführung und Erläuterung versehen von Olaf Gigon. 8. Auflage. Deutscher Taschenbuch Verlag. München.
- Böhme, Gernot 1987, Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Suhrkamp. Frankfurt.
- Brewer John 1997, Konsum, Kultur und Gesellschaft im modernen Europa. In: Siegrist, Hannes/ Kaeble, Hartmut/ Kocka, Jürgen (Hg.), Europäische Konsumgeschichte. Zur Gesellschafts- und Kulturgeschichte des Konsums (18. bis 20. Jahrhundert). Campus Verlag. Frankfurt/New York. S. 52-74.
- Diogenes Laertius 1967, Leben und Meinungen berühmter Philosophen. Zweite Auflage. Aus dem Griechischen übersetzt von Otto Apelt. Felix Meiner Verlag. Hamburg.
- Fenner, Dagmar 2007, Das gute Leben. Walter de Gruyter. Berlin/New York.
- Forschner, Maximilian 1993, Über das Glück des Menschen. Wissenschaftliche Buchgesellschaft. Darmstadt.
- Forschner, Maximilian 2000, Epikur. Aufklärung und Gelassenheit. In: Erler, Michael/Graeser, Andreas (Hg.), Philosophen des Altertums. Vom Hellenismus bis zur Spätantike. Wissenschaftliche Buchgesellschaft. Darmstadt.
- Fromm, Erich 2011, Haben oder Sein. Aus dem Englischen von Brigitte Stein. Überarbeitet von Rainer Funk. 38. Auflage. Deutscher Taschenbuch Verlag. München.
- Fuhrmann, Manfred (Hg.) 1991, Epiktet Teles Musionius, Wege zum Glück. Deutscher Taschenbuch Verlag. München.
- Geyer, Carl-Friedrich, 2000, Epikur zur Einführung. Junius Verlag. Hamburg.
- Grunwald, Armin/Kopfmüller, Jürgen 2006, Nachhaltigkeit. Eine Einführung. Campus Verlag. Frankfurt/New York.
- Guckes, Barbara 2004, Stoische Ethik – Eine Einführung. In: Guckes, Barbara (Hg.), Zur Ethik der älteren Stoa. Vandenhoeck & Ruprecht. Göttingen. S. 7-29.
- Guerra González, Jorge 2013, Nachhaltigkeit ist unerreichbar: Irrwege, Irrglauben - Und doch... Licht am Ende des Tunnels?. Leuphana Schriftenreihe Nachhaltigkeit und Recht Nr. 6.
- Han, Byung-Chul, 2011, Müdigkeitsgesellschaft. Matthes & Seitz. Berlin.
- Hauskeller, Michael 1997, Geschichte der Ethik. Antike. Deutscher Taschenbuch Verlag. München.
- Horn, Christoph 1998, Antike Lebenskunst. Verlag C.H. Beck. München.
- Hossenfelder, Malte 1995, Geschichte der Philosophie Band III. Stoa, Epikureismus und Skepsis. 2. aktualisierte Auflage. Verlag C. H. Beck. München.



- Hossenfelder, Malte 1996, Antike Glückslehren. Kynismus und Kyrenaismus Stoa, Epikureismus und Skepsis. Quellen in deutscher Übersetzung mit Einführungen. Alfred Kröner Verlag. Stuttgart.
- Hossenfelder, Malte 2006, Epikur. 3. aktualisierte Auflage. Verlag C. H. Beck. München.
- Huber, Joseph 1995 Nachhaltige Entwicklung. Strategien für eine ökologische und soziale Erdpolitik. Edition sigma. Berlin.
- Kant, Immanuel, 1785, Grundlegung zur Metaphysik der Sitten, Akademie Ausgabe Band IV. Online verfügbar unter: <http://www.korpora.org/kant/aa04/385.html> (Stand: 10.10.2014)
- Kleinhüchelkotten, Silke 2005, Suffizienz und Lebensstile. Ansätze für eine milieuorientierte Nachhaltigkeitskommunikation. Berliner Wissenschafts-Verlag. Berlin
- Linz, Manfred 2002, Warum Suffizienz unentbehrlich ist. In: Linz, Manfred et al., Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit. Wuppertal Papers Nr. 125. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. Wuppertal. S. 7-14.
- Linz, Manfred 2004, Weder Mangel noch Übermaß. Über Suffizienz und Suffizienzforschung. Wuppertal Papers Nr. 145. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. Wuppertal.
- Long, Anthony A. 1996, Stoic eudaimonism. In: Long, Anthony A. 1996, Stoic Studies. Cambridge University Press. Cambridge. S. 179-201.
- Long, Anthony A./Sedley, David N. 2006, Die hellenistischen Philosophen. Texte und Kommentare. Sonderausgabe. Übersetzt von Karlheinz Hülsner. Verlag J. B. Metzler. Stuttgart/Weimar.
- Meadows, Dennis et al., 1990, Die Grenzen des Wachstums. Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit. 15. Auflage DVA. Stuttgart
- Ott, Konrad/Döring, Ralf 2007, Soziale Nachhaltigkeit: Suffizienz zwischen Lebensstilen und Ökonomie. In: Beckenbach, Frank et al. (Hg.), Soziale Nachhaltigkeit. Jahrbuch Ökologische Ökonomik. Band 5. Metropolis Verlag. Marburg. S. 35-71.
- Ott, Konrad/Voget, Lieske 2007, Suffizienz: Umweltethik und Lebensstilfragen. In: Heinrich-Böll-Stiftung (Hg.), Vordenken in Ökologie und Gesellschaft. Berlin.
- Rosa, Hartmut 2012, Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Suhrkamp. Frankfurt.
- Sachs, Wolfgang 1993, Die vier E's. Merkposten für einen maßvollen Wirtschaftsstil. In: Politische Ökologie. Special Sept/Okt 1993. Nr. 33. S. 69-72.
- Sachs, Wolfgang 2002, Die zwei Gesichter der Ressourcenproduktivität. In: Linz, Manfred et al., Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit. Wuppertal Papers Nr.125. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. Wuppertal. S. 49-56.
- Schmid, Wilhelm 1998, Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Suhrkamp. Frankfurt am Main.



- Sellars, John 2006, Stoicism. Acumen. Durham
- Steinfath, Holmer 1998, Die Thematik des guten Lebens in der gegenwärtigen philosophischen Diskussion. In: Steinfath, Holmer (Hg.), Was ist ein gutes Leben? Philosophische Reflexionen. Suhrkamp. Frankfurt am Main.
- Stengel, Oliver 2011, Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. Oekom Verlag. München.
- Winterfeld von, Uta 2002, Reflexionen zur Suffizienz als politischer Angelegenheit in sieben Etappen. In: Linz, Manfred et al., Von nichts zu viel. Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit. Wuppertal Papers Nr. 125. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie. Wuppertal. S. 27-37.
- Wolf, Ursula 1999, Die Philosophie und die Frage nach dem guten Leben. Rowohlt. Reinbek bei Hamburg.
- Wolf, Ursula 2013, Die Suche nach dem guten Leben. Einführung in Platons Frühdialoge. Vittorio Klostermann. Frankfurt am Main.



- Nr. 1** (Januar 2013)
Blieffert, Svea
Tauschen, Leihen und Schenken. Neue Nutzungsformen als Beispiele einer suffizienten Lebensweise?
- Nr. 2** (Januar 2013)
Guerra González, Jorge
Implementing Real Sustainability - The Meaning of Sufficiency for a New Development Approach
- Nr. 3** (Januar 2013)
Guerra González, Jorge
Vorbereitung zur Wiederverwendung: Regelung und Regelungsbedarf - Umsetzungs- und Erfolgsaussichten
- Nr. 4** (Januar 2013)
Guerra González, Jorge
The Relationship Between Family Law and Female Entrepreneurship in Germany
- Nr. 5** (Juni 2013)
Predki, Henryk
System- und Marktintegration von Photovoltaik-Anlagen durch dezentrale Stromspeicher? – Eine Analyse der technischen Potentiale und rechtlichen Rahmenbedingungen
- Nr. 6** (Dezember 2013)
Guerra González, Jorge
Nachhaltigkeit ist unerreichbar: Irrwege, Irrglauben - Und doch... Licht am Ende des Tunnels?
- Nr. 7** (März 2014)
Bitsch, Jessica
Energiespar-Contracting als Geschäftsmodell für Stadtwerke?
- Nr. 8** (September 2014)
Paar, Marlene
Die Zusammensetzung des Aufsichtsrates des unabhängigen Transportnetzbetreibers gemäß § 10d Abs. 3 Satz 1 EnWG
- Nr. 9** (November 2014)
Kratzer, Laura
Befreiung aus dem Kreislauf des Konsums. Über den Beitrag von Yoga zu einer suffizienten Lebensweise
- Nr. 10** (Februar 2015)
Büttner, Christin
Konzeptvorschlag zur Optimierung des Geschäftsprozesses „Innerbetriebliche Bestellung“ mit dem Ziel der Vermeidung von Lebensmittelabfällen in Bäckerei-Betrieben



Nr. 11 (März 2015)
Schnor, Jannik

Suffizienz und die Frage nach dem guten Leben. Betrachtungen von Suffizienz mithilfe von Konzeptionen des guten Lebens von Epikur und der Stoa