

Seneca  
De vita beata  
Vom glücklichen Leben

*Lateinisch / Deutsch*

I. (1) Vivere, Gallio frater, omnes beate volunt, sed ad pervidendum quid sit quod beatam vitam efficiat caligant; adeoque non est facile consequi beatam vitam ut eo quisque ab ea longius recedat quo ad illam concitatius fertur, si via lapsus est; quae ubi in contrarium ducit, ipsa velocitas maioris intervalli causa fit. 5

Proponendum est itaque primum quid sit quod adpetamus; tunc circumspiciendum qua contendere illo celerrime possimus, intellecturi in ipso itinere, si modo rectum erit, quantum cotidie profligetur quantoque propius ab eo simus ad quod nos cupiditas naturalis impellit. (2) Quam diu quidem passim vagamur non ducem secuti sed fremitum et clamorem dissonum in diversa vocantium, conteretur vita inter errores, brevis etiam si dies noctesque bonae menti laboremus. Decernatur itaque et quo tendamus et qua, non sine perito aliquo cui explorata sint ea in quae procedimus, quoniam quidem non eadem hic quae in ceteris peregrinationibus condicio est: in illis comprehensus aliquis limes et interrogati incolae non patiuntur errare, at hic tritissima quaeque via et celeberrima maxime decipit. 10 15

---

**6** Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. **8–9** Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. **15** Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.

---

**12** At vero eos et accusamus et iusto odio dignissimos ducimus qui blanditiis praesentium voluptatum deleniti atque corrupti quos dolores et quas molestias excepturi sint occaecati cupiditate non provident, similique sunt in culpa qui officia deserunt mollitia animi, id est laborum et dolorum fuga. Et harum quidem rerum facilis est et expedita distinctio. Nam libero tempore, cum soluta nobis est eligendi optio cumque nihil impedit quo minus id quod maxime placeat facere possimus, omnis voluptas assumenda est, omnis dolor repellendus. **16** Temporibus autem quibusdam et aut officiis debitis aut rerum necessitatibus saepe eveniet ut et voluptates repudiandae sint et molestiae non recusandae. Itaque earum rerum hic tenetur a sapiente delectus, ut aut reiciendis voluptatibus maiores alias consequatur aut perferendis doloribus asperiores repellat.

I. (1) Glücklich leben, mein Bruder Gallio, wollen alle; aber wenn es darum geht, zu durchschauen, was es ist, das ein glückliches Leben bewirkt, dann ist ihr Blick getrübt; und so wenig leicht ist es, das glückliche Leben zu erreichen, daß jeder sich um so weiter von ihm 5 entfernt, je hastiger er zu ihm hineilt, wenn er sich im Weg geirrt hat: Wo dieser in die entgegengesetzte Richtung führt, wird die Eile selbst zur Ursache noch größerer Entfernung.

Daher müssen wir uns zunächst einmal vor Augen stellen, was es ist, das wir anstreben; dann müssen wir Umschau halten, auf welchem 10 Weg wir am schnellsten dorthin eilen können, wobei wir auf dem Marsch selbst erkennen werden – wenn er nur in die richtige Richtung geht –, wieviel täglich bewältigt wird und wieviel näher wir dem Punkt sind, zu dem uns ein natürliches Begehren hintreibt. (2) Solange wir freilich überall umherschweifen und nicht einem Führer folgen, 15 sondern dem Lärmen und Durcheinanderschreien von Leuten, die uns in verschiedene Richtungen rufen, wird unser Leben mit Irrtümern vertan werden – kurz wie es selbst dann ist, wenn wir uns Tag und Nacht um eine vernünftige geistige Haltung bemühen. Daher muß sowohl entschieden werden, wohin wir streben sollen, als auch auf welchem 20 Wege; nicht ohne einen Mann von Erfahrung, dem die Gegend, in die wir ziehen, genau bekannt sind, da ja die Situation hier nicht dieselbe ist wie auf den übrigen Reisen: Auf jenen lassen es ein markierter Weg und Anwohner, die man befragt, nicht zu, daß man in die Irre geht; hier dagegen täuschen gerade die ausgetretensten und 25 belebtesten Wege am meisten.

---

2 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. 14 Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem. Ut enim ad minima veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodi consequatur?

---

1 Senecas älterer Bruder Annaeus Seneca Novatus, der als erwachsener Mann von dem Rhetor L. Iunius Gallio adoptiert wurde.

(3) Nihil ergo magis praestandum est quam ne pecorum ritu sequamur antecedentium gregem, pergentes non quo eundem est sed quo itur. Atqui nulla res nos maioribus malis implicat quam quod ad rumorem componimur, optima rati ea quae magno adsensu recepta sunt, quodque exempla (nobis pro) bonis multasunt nec ad rationem sed ad similitudinem vivimus. (4) Inde ista tanta coacervatio aliorum super alios ruentium. Quod in strage hominum magna evenit, cum ipse se populus premit – nemo ita cadit ut non et alium in se adtrahat, primique exitio sequentibus sunt – hoc in omni vita accidere videas licet. Nemo sibi tantummodo errat, sed alieni erroris et causa et auctor est; nocet enim adplicari antecedentibus et, dum unusquisque mavult credere quam iudicare, numquam de vita iudicatur, semper creditur, versatque nos et praecipitat traditus per manus error. Alienis perimus exemplis: sanabimur, si separemur modo a coetu. (5) Nunc vero stat contra rationem defensor mali sui populus. Itaque id evenit quod in comitiis, in quibus eos factos esse praetores idem qui fecere mirantur, cum se mobilis favor circumegit: eadem probamus, eadem reprehendimus; hic exitus est omnis iudicii in quo secundum plures datur.

II. (1) Cum de beata vita agetur, non est quod mihi illud discessionum more respondeas: 'haec pars maior esse videtur.' Ideo enim peior est. Non tam bene cum rebus humanis agitur ut meliora pluribus

---

5 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. 16 Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

---

9 At vero eos et accusamus et iusto odio dignissimos ducimus qui blanditiis praesentium voluptatum deleniti atque corrupti quos dolores et quas molestias excepturi sint occaecati cupiditate non provident, similique sunt in culpa qui officia deserunt mollitia animi, id est laborum et dolorum fuga.

(3) Nichts muß daher in höherem Maße gewährleistet werden, als daß wir nicht wie das Vieh der Herde der Vorausziehenden folgen und unseren Weg nicht dorthin nehmen, wohin man gehen muß, sondern wohin man geht. Und doch verwickelt uns nichts in größere Übel, als  
 5 daß wir uns nach dem Gerede richten und das für das Beste halten, was mit großer Zustimmung aufgenommen worden ist, und uns nicht an die guten, sondern an die vielen Beispiele halten und nicht auf die Vernunft, sondern auf die Anpassung hin leben. (4) Daher rührt diese riesige Anhäufung übereinanderstürzender Menschen. Was bei einem  
 10 Massensturz geschieht, wenn das Volk sich drängt: Keiner fällt, ohne noch einen anderen auf sich zu ziehen, und die Vordersten bringen den Nachfolgenden Verderben – das kannst du überall im Leben sich ereignen sehen. Niemand geht nur für sich in die Irre, sondern jeder ist auch Grund und Urheber fremden Irrtums; denn es bringt Schaden,  
 15 sich den Vorausgehenden anzuschließen, und indem jeder einzelne lieber glauben als urteilen will, wird über das Leben niemals geurteilt, sondern immer nur geglaubt, und der von Hand zu Hand gereichte Irrtum treibt uns hin und her und läßt uns stürzen. Am Beispiel anderer gehen wir zugrunde: Wir werden geheilt werden, wenn wir uns nur  
 20 von der Masse absondern. (5) Jetzt aber steht das Volk als Verteidiger seines Übels gegen die Vernunft. Daher geschieht das, was bei Wahlen geschieht, bei denen sich darüber, daß gerade diese Männer zu Praetoren gewählt worden sind, dieselben Leute wundern, die sie gewählt haben – wenn die unbeständige Gunst sich gewendet hat: Dasselbe  
 25 billigen und tadeln wir; dieses Ergebnis hat jeder Entscheidungsprozeß, bei dem die Entscheidung gemäß der Mehrheit getroffen wird.

II. (1) Wenn es um das glückliche Leben geht, gibt es keinen Grund, daß du mir wie bei den Abstimmungen die Formel zur Antwort gibst: »Dieser Teil scheint größer zu sein.« Deswegen ist er nämlich schlechter.  
 30 Mit den menschlichen Verhältnissen steht es nicht so gut, daß der

---

2 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. 7 Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. 12 Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

---

4 Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. 18 Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.

placeant: argumentum pessimi turba est. (2) Quaeramus ergo quid optimum factu sit, non quid usitatissimum, et quid nos in possessione felicitatis aeternae constituât, non quid vulgo, veritatis pessimo interpreti, probatum sit. Vulgum autem tam chlamydatos quam coronatos voco; non enim colorem vestium quibus praetexta sunt corpora aspicio. Oculis de homine non credo, habeo melius et certius lumen quo a falsis vera diiudicem: animi bonum animus inveniat. Hic, si umquam respirare illi et recedere in se vacaverit, o quam sibi ipse verum tortus a se fatebitur ac dicet: (3) 'quidquid feci adhuc infectum esse mallet, quidquid dixi cum recogito, mutis invideo, quidquid optavi inimicorum execrationem puto, quidquid timui, di boni, quanto levius fuit quam quod concupii! Cum multis inimicitias gessi et in gratiam ex odio, si modo ulla inter malos gratia est, redii: mihi ipsi nondum amicus sum. Omnem operam dedi ut me multitudini educerem et aliqua dote notabilem facerem: quid aliud quam telis me opposui et malevolentiae quod morderet ostendi?' (4) Vides istos qui eloquentiam laudant, qui opes sequuntur, qui gratiae adulantur, qui potentiam extollunt? omnes aut sunt hostes aut, quod in aequo est, esse possunt; quam magnus mirantium tam magnus invidentium populus est. Quin potius quaero aliquod usu bonum, quod sentiam, non quod ostendam? ista quae spectantur, ad quae consistitur, quae alter alteri stupens monstrat, foris nitent, introrsus misera sunt.'

III. (1) Quaeramus aliquod non in speciem bonum, sed solidum et aequale et a secretiore parte formosius; hoc eruamus. Nec longe po-

---

6 Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. 12 Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

---

2 Et harum quidem rerum facilis est et expedita distinctio. 9 Nam libero tempore, cum soluta nobis est eligendi optio cumque nihil impedit quo minus id quod maxime placeat facere possimus, omnis voluptas assumenda est, omnis dolor repellendus. 23 Temporibus autem quibusdam et aut officiis debitis aut rerum necessitatibus saepe eveniet ut et voluptates repudiandae sint et molestiae non recusandae. Itaque earum rerum hic tenetur a sapiente delectus, ut aut reiciendis voluptatibus maiores alias consequatur aut perferendis doloribus asperiores repellat.

Mehrheit das Bessere gefällt: Der große Haufe ist ein Beweis für das Schlechteste. (2) Fragen wir also, was zu tun am besten ist, nicht, was am häufigsten getan wird, und was uns in den Besitz ewigen Glückes setzt, nicht, was die Masse, der schlechteste Vermittler der Wahrheit, 5 gebilligt hat. Als Masse bezeichne ich aber ebenso Männer im Prachtgewand wie bekränzte Häupter; denn ich sehe nicht auf die Farbe der Kleider, mit denen die Körper bedeckt sind. Den Augen traue ich, wo es um den Menschen geht, nicht; ich habe ein besseres und sichereres Auge, um vom Falschen das Wahre zu unterscheiden: Den Wert der 10 Seele muß die Seele ausfindig machen. Wenn diese jemals Zeit hat, Atem zu schöpfen und in sich zurückzukehren, o wie wird sie, von sich selbst gequält, sich die Wahrheit gestehen und sagen: (3) »Was immer ich bis zu diesem Augenblick getan habe: ich wollte lieber, es wäre ungeschehen; was immer ich gesagt habe: wenn ich es bei mir 15 überdenke, beneide ich die Stummen; was immer ich gewünscht habe: ich halte es für Feindesfluch; was immer ich gefürchtet habe: wieviel weniger schlimm war es als das, was ich begehrt habe! Mit vielen war ich verfeindet und bin aus dem Haß zu freundschaftlichem Einvernehmen – wenn es unter Schlechten überhaupt Einvernehmen gibt – zu- 20 rückgekehrt; mir selbst bin ich noch nicht freund. Ich habe mir jegliche Mühe gegeben, um mich aus der Menge herauszuheben und durch irgendeinen Vorzug bemerkenswert zu machen: Was habe ich anderes getan, als daß ich mich Geschossen ausgesetzt und der Mißgunst gezeigt habe, was sie angreifen könne. (4) Siehst du jene, die meine 25 Beredsamkeit preisen, die meinem Reichtum nachlaufen, die vor meinem Einfluß kriechen, die meine Macht in den Himmel heben? Alle sind entweder Feinde oder, was auf das gleiche hinausläuft, können es sein; ebenso groß wie die Menge der Bewunderer ist die Menge der Neider. Warum suche ich nicht eher etwas, das tatsächlich gut ist, das 30 ich empfinde, nicht vorzeige! Jene Dinge, die begafft werden, bei denen man stehen bleibt, die der eine dem anderen staunend zeigt, glänzen außen und sind innen jämmerlich.«

III. (1) Suchen wir also irgend etwas, das nicht zum Schein gut ist, sondern fest und sich gleichbleibend und auf der verborgeneren Seite 35 schöner; das wollen wir ausfindig machen. Und es liegt nicht weit

---

2 Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

---

23 Neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur, adipisci velit, sed quia non numquam eius modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat voluptatem.

situm est: invenietur, scire tantum opus est quo manum porrigas; nunc velut in tenebris vicina transimus, offensantes ea ipsa quae desideramus.

(2) Sed ne te per circumitus traham, aliorum quidem opiniones praeteribo – nam et enumerare illas longum est et coarguere: nostram accipe. Nostram autem cum dico, non alligo me ad unum aliquem ex Stoicis proceribus: est et mihi censendi ius. Itaque aliquem sequar, aliquem iubebo sententiam dividere, fortasse et post omnes citatus nihil inprobabo ex iis quae priores decreverint et dicam 'hoc amplius censeo'. (3) Interim, quod inter omnis Stoicos convenit, rerum naturae adsentior; ab illa non deerrare et ad illius legem exemplumque formari sapientia est.

Beata est ergo vita conveniens naturae suae, quae non aliter contingere potest quam si primum sana mens est et in perpétua possessione sanitatis suae, deinde fortis ac vehemens, tunc pulcherrime patiens, apta temporibus, corporis sui pertinentiumque ad id curiosa non anxie, tum aliarum rerum quae vitam instruunt diligens sine admiratione cuiusquam, usura fortunae muneribus, non servitura. (4) Intellegis, etiam si non adiciam, sequi perpetuam tranquillitatem, libertatem, depulsis iis quae aut irritant nos aut territant; nam voluptatibus et (doloribus sprete) pro illis quae parva ac fragilia sunt et ipsis flagitiis noxia ingens gaudium subit, inconcussum et aequale, tum pax et concordia animi et magnitudo cum mansuetudine; omnis enim ex infirmitate feritas est.

---

**18** Itaque earum rerum hic tenetur a sapiente delectus, ut aut reiciendis voluptatibus maiores alias consequatur aut perferendis doloribus asperiores repellat.

entfernt: Es wird sich finden lassen; man muß nur wissen, wohin man die Hand ausstrecken soll; jetzt gehen wir wie in der Dunkelheit ganz nahe daran vorbei, indem wir an eben das, wonach wir uns sehnen, geradezu anstoßen.

- 5 (2) Aber um dich nicht auf Umwege zu ziehen, will ich die Meinungen anderer übergehen – denn sowohl sie aufzuzählen würde zu weit führen als auch sie zu widerlegen; vernimm die unsere. Wenn ich aber »unsere« sage, dann lege ich mich damit nicht auf einen einzelnen unter den führenden Stoikern fest: Auch ich habe das Recht, ein  
10 Votum abzugeben. Daher werde ich mich dem einen anschließen, den anderen werde ich auffordern, seinen Antrag zu teilen, vielleicht auch werde ich, nach allen anderen aufgerufen, nichts von dem verwerfen, wofür sich meine Vorredner erklärt haben, und lediglich sagen: »Dies beantrage ich zusätzlich.« (3) Einstweilen pflichte ich – worin unter  
15 allen Stoikern Übereinstimmung besteht – der Natur bei; von ihr nicht abzukommen und nach ihrem Gesetz und Beispiel sich zu richten ist Weisheit.

Glücklich ist also ein Leben in Übereinstimmung mit der eigenen Natur, das nur gelingen kann, wenn die Seele erstens gesund ist, und  
20 zwar in dauerndem Besitz ihrer Gesundheit, sodann tapfer und leidenschaftlich, ferner auf schöne Weise leidensfähig, den Zeitumständen gewachsen, um den ihr zugehörigen Körper und was mit ihm zusammenhängt besorgt, aber ohne Ängstlichkeit, ferner in bezug auf die anderen Dinge, die zur Lebensgestaltung dienen, gewissenhaft, aber  
25 ohne übertriebenes Interesse für irgend etwas, willens, die Geschenke des Glücks zu nutzen, nicht aber, ihnen zu dienen. (4) Du kannst erkennen, auch wenn ich es nicht eigens hinzufüge, daß der Freiheit die beständige Ruhe der Seele folgt, wenn einmal die Dinge vertrieben sind, die uns reizen oder schrecken; denn wenn Lust und Schmerz  
30 verachtet werden, dann tritt an die Stelle jener Dinge, die unbedeutend und brüchig und sogar durch Schandtaten schädlich sind, eine große Fröhlichkeit, die unerschütterlich ist und gleichmäßig, ferner Friede und Harmonie der Seele und Größe verbunden mit Milde; denn jegliche Ungebärdigkeit gründet auf Schwäche.

---

9 Quis autem vel eum iure reprehenderit qui in ea voluptate velit esse quam nihil molestiae consequatur, vel illum qui dolorem eum fugiat quo voluptas nulla pariatur?  
15 Ut enim ad minima veniam, quis nostrum exercitationem ullam corporis suscipit laboriosam, nisi ut aliquid ex ea commodi consequatur?

