



WO DIE SEELE URLAUB MACHT

Anhand von Senecas ``epistulae morales``

von Julius Albrecht

"Wo die Seele Urlaub macht"

Inhalt

Inhalt.....	2
1. Einleitung	2
2. Der 28. Brief der ``Epistulae morales``	3
2.1 Der lateinische Text.....	3
2.2 Die Übersetzung.....	5
2.3 Zusammenfassung.....	7
2.4 Interpretation	7
2.5 Zwischenfazit	9
3. Grawes Konsistenztheorie.....	9
3.1 Erklärung der Konsistenztheorie.....	9
3.2 Analyse des Problems des Lucilius anhand der Konsistenztheorie.....	11
3.3 Zwischenfazit	14
4. Das Christentum als Heil für die Seele	14
4.1 Jesus Christus als Befreier von den Lasten im Sühnetod.....	14
4.2 Bewertung des Sühnetodes anhand von Grawes Konsistenztheorie.....	16
4.4 Zwischenfazit	17
5. Fazit.....	17
Literaturverzeichnis.....	19
Erklärung.....	19

1. Einleitung

``... cum illud quod quaeris, bene vivere, omni loco positum sit.``¹

Dies schrieb Seneca in dem 28. Brief der ``epistulae morales`` an seinen fiktiven Freund Lucilius, um ihm klar zu machen, dass viel zu reisen nicht der Schlüssel zum Lösen von Problemen sei, sondern das befreite Leben an sich der Weg sei, gut leben

¹ Epistulae morales ad Lucilium = Briefe an Lucilius: Band I; lateinisch – deutsch, herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink, De Gruyter Verlag, Düsseldorf 2007, Seite 160, Kapitel 5 (<http://thelatinlibrary.com/sen/seneca.ep3.shtml>; zuletzt abgerufen am 15.08.2016, 18:16 Uhr)

zu können.

Die 28. epistula moralis beschreibt einen Sachverhalt, der vielleicht heute sogar noch mehr zum Tragen kommt, als zu Zeiten Senecas:

Die Flucht vor den eigenen Problemen, die nicht von Erfolg gekrönt wird.

Aus diesem Problem ergibt sich folgende Frage: Wenn der Körper Urlaub macht, die Probleme aber bleiben, wo bzw. wie kann dann die Seele Urlaub machen?

Nach einer Zusammenfassung des 28. Briefes der ``epistulae morales`` wird der zugrundeliegende Sachverhalt anhand der Konsistenztheorie von Klaus Grawe geprüft, eine für das Problem anwendbare Handlungsmöglichkeit gegeben, um abschließend eine Antwort auf folgende Frage geben zu können:

Wo macht die Seele Urlaub?

2. Der 28. Brief der ``Epistulae morales``

Im folgenden Kapitel wird der lateinische Originaltext übersetzt, sowie zusammengefasst und interpretiert.

Anschließend werden die wesentlichen Ergebnisse der Analyse noch einmal kurz zusammengefasst.

2.1 Der lateinische Text

Seneca Lucilio suo salutem.

(1) Hoc tibi soli putas accidisse et admiraris quasi rem novam quod peregrinatione tam longa et tot locorum varietatibus non discussisti tristitiam gravitatemque mentis? Animum debes mutare, non caelum. Licet vastum traieceris mare, licet, ut ait Vergilius noster, 'terraeque urbesque recedant':

sequentur te quocumque perveneris vitia.

(2) Hoc idem querenti cuidam Socrates ait, 'quid miraris nihil tibi peregrinationes prodesse, cum te circumferas? Premit te eadem causa quae expulit.' Quid terrarum iuvare novitas potest? Quid cognitio urbium aut locorum? In inritum cedit ista iactatio. Quaeris quare te fuga ista non adiuvet? Tecum fugis. Onus animi deponendum est: non ante tibi ullus placebit locus.

(3) Talem nunc esse habitum tuum cogita, qualem Vergilius noster vatis inducit iam concitatae et instigatae multumque habentis in se spiritus non sui:

'bacchatur vates, magnum si pectore possit excussisse deum.'

Vadis huc illuc ut excutias insidens pondus quod ipsa iactatione incommodius fit, sicut in navi onera inmoti minus urgent, inaequaliter convoluta citius eam partem, in quam incubuere, demergunt.

Quicquid facis, contra te facis et motu ipso noces tibi: aegrum enim concutis.

(4) At cum istud exemeris malum, omnis mutatio loci iucunda fiet: in ultimas expellaris terras licebit, in quolibet barbariae Angulo conloceris, hospitalis tibi illa qualiscumque sedes erit.

Magis quis veneris quam quo, interest, et ideo nulli loco addicere debemus animum. Cum hac per suasionem vivendum est: `non sum uni angulo natus, patria mea totus hic mundus est.`

(5) Quod si liqueret tibi non admirareris nihil adiuvari te regionum varietatibus, in quas subinde priorum taedio migras. Prima enim quaeque placuisset, si omnem tuam crederes. Nunc non peregrinaris, sed erras et ageris ac locum ex loco mutas, cum illud, quod quaeris, bene vivere, omni loco positum sit.

(6) Num quid tam turbidum fieri potest quam forum? Ibi quoque licet quiete vivere, si necesse sit. Sed si liceat disponere se, conspectum quoque et viciniam fori procul fugiam. Nam ut loca gravia etiam firmissimam validitudinem temptant, ita bonae quoque menti necdum adhuc perfectae et convalescenti sunt aliqua parum salubria.

(7) Dissentio ab his, qui in fluctus medios eunt et tumultuosam probantes vitam cotidie cum difficultatibus rerum magno animo conluctantur. Sapiens feret ista, non eliget, et malet in pace esse quam in pugna. Non multum prodest vitia sua proiecisse, si cum alienis rixandum est.

(8) `Triginta`, inquit, `tyranni Socratem circumsteterunt nec potuerunt animum eius infringere.` Quid interest, quot domini sint? Servitus una est. Hanc qui contempsit in quantalibet turba dominantium liber est.

(9) Tempus est desinere, sed si prius portorium solvero.

`Initium est salutis notitia peccati.` Egregie mihi hoc dixisse videtur Epicurus. Nam qui peccare se nescit corrigi non vult: deprehendas te oportet, antequam emendes.

(10) Quidam vitiis gloriantur: Tu egistitimas aliquid de remedio cogitare, qui mala sua virtutum loco numerant? Ideo quantum potes, te ipse coargue, inquire in te; accusatoris primum partibus fungere, deinde iudicis, novissime deprecatoris. Aliquando te offende. Vale.²

² Sen. Epist. Mor. 28 In: Hense, Otto, L. Annaei Senecae Opera Quae Supersunt Vol. III: „L. Annaei Senecae Ad Lucilium Epistularum Moralium Quae Supersunt“, Teubner Verlag, Leipzig 1898

2.2 Die Übersetzung

Seneca begrüßt seinen Lucilius.

(1) Du glaubst, dass dies alles nur Dir passiert ist und Du wunderst Dich wie über eine unbekannte (neue) Begebenheit, dass Du durch eine so lange Reise und an so unterschiedlichen Orten Deine Traurigkeit und Deine schweren Gedanken nicht abschütteln konntest?

Du musst Deine Gedanken wandeln, nicht die Umgebung. Du magst auch über das weite Meer gefahren sein, es mögen sich auch, wie unser Vergil sagt,

Länder und Städte entfernen,

deine Laster werden dich verfolgen, wohin auch immer Du gelangst.

(2) Zu einem sagte Sokrates, als er dieses, dasselbe beklagte: ``Warum wunderst du dich, dass dir deine Reisen nichts nützen, während du dich mit dir schleppst? Dich bedrückt der gleiche Grund, der Dich vertrieben hat. `` Was kann das Neue der Länder Dich erfreuen? Was das Kennenlernen der großen Städte und Orte? Dieses ständige Herumreisen bleibt erfolglos.

Du fragst, warum Dir gerade diese Flucht nicht helfe? Du fliehst mit Dir. Du musst die Last der Seele ablegen: Vorher wird dir kein Ort gefallen.

(3) Genauso ist jetzt der Zustand deiner Seele, bedenke, wie unser Vergil den der Prophetin beschrieben hat, die bereits aufgereggt und aufgewiegelt war und in sich viel Begeisterung verspürte, die nicht aus ihrem eigenen Geist kam:

... es tobte die Prophetin, als wenn sie den mächtigen Gott aus ihrer Brust her austreiben könne.

Du gehst hierhin und dorthin um die auf Dir liegende Last abzuwerfen, welche durch das ständige Umherreisen selbst immer unangenehmer wird, wie die Ladung auf einem Schiff, während sie nicht bewegt wird, keine Gefahr darstellt, wenn sie aber sehr wechselvoll herumrollt, sie den Teil, in dem sie sich aufhält, rasch unter Wasser drückt.

Das, was Du tust, tust Du gegen Dich und Du schadest Dir selbst durch Dein Handeln; denn Du schüttelst einen Kranken.

(4) Aber, wenn Du dieses Leid abgelegt hast, wird die jede Veränderung des Ortes erfreulich sein;

Du magst in die entlegensten Länder verbannt werden, in einen beliebigen Winkel der Barbaren angesiedelt werden, Dir wird egal welcher Wohnsitz gastfreundlich vorkommen.

Es ist wichtiger, als wer Du kamst als wohin du gekommen bist, und daher dürfen wir keinem Ort unser Herz überlassen. Man soll mit diesem festen Glauben leben: Ich bin nicht für einen Winkel geboren, meine Heimat ist diese ganze Welt.

(5) Wäre Dir dies klar, würdest Du Dich nicht wundern, dass Dir die Verschiedenheiten der Regionen, in die Du immer wieder wegen des Überdresses der vorherigen ziehst, nicht helfen. Denn die erste hätte Dir gefallen, wenn Du jede für Dein halten würdest. Nun reist Du nicht umher, sondern Du irrst und wirst herumgetrieben, Du wechselst von einem Ort zu einem anderen Ort, obwohl das, was Du willst, gut zu leben, an jedem Ort gegeben ist.

(6) Kann etwas so ruhelos sein, wie das Forum? Man mag auch dort friedlich leben können, wenn es nötig ist.

Aber wenn es möglich wäre, sich nach Belieben niederzulassen, würde ich auch ohne Zweifel den Anblick und die Nachbarschaft des Forums meiden; denn wie kranke Orte sogar der besten Gesundheit angreifen, so auch sind für die gute Seele, auch wenn sie bisher noch nicht perfekt aber erstarkend sind, bestimmte Plätze nicht ganz gesund.

(7) Ich widerspreche denen, die sich in die Mitte der Fluten stürzen und, weil sie Tag für Tag ein unruhiges Lebens gutheißen, mit äußerst schwierigen Problemen mit ihrem Hochmut kämpfen. Der Weise wird dies ertragen, er wird es nicht wählen, und er wird es vorziehen im Frieden zu leben anstatt im Kampf;

Es ist nicht sehr nützlich seine Laster niedergelegt zu haben, wenn man mit denen der anderen im Streit steht:

(8) Man sagt: ``Dreißig Tyrannen haben Sokrates bedrängt und konnten seinen Geist nicht brechen.``

Was für eine Bedeutung hat es, wie viele Herrscher es sind? Es ist (dennoch) die eine Knechtschaft; wer über diese hinwegsieht, ist in einer noch so großen Menge von Herrschern frei.

(9) Es ist an der Zeit aufzuhören, aber erst, wenn ich mein Wegegeld gezahlt habe.

``Der Beginn der Heilung ist die Erkenntnis der Verfehlung.`` Mir scheint, dass Epikur dies sehr gut gesagt hat; Denn wer nicht erkennt, dass er sich irrt, will nicht eines Besseren Belehrt werden;

Es ist nötig, Dich selbst zu ertappen, bevor du dich von Fehlern befreist.

(10) Manche rühmen sich mit ihren Mängeln: Du glaubst doch nicht, dass im Geringssten an eine Besserung denkt, der seine Übel als Tugend zählt? Deshalb überführe Dich selbst, so gut Du kannst, sammle Beweise gegen Dich; übernimm zuerst die Aufgabe

des Klägers, darauf die des Richters, am Ende die des Verteidigers; nimm endlich einmal Anstoß an Dir selbst.

Lebe wohl!

2.3 Zusammenfassung

Seneca verfasste seine ``epistulae morales`` an seinen fiktiven Freund Lucilius ab 62 n. Chr.³

In seinem 28. Brief beschreibt er einen Ausweg aus den Leiden der Menschen, wie Traurigkeit, Probleme und schwere Gedanken.

Dabei bewertet er den Versuch, die Leiden durch das Reisen von Ort zu Ort ablegen zu wollen, als erfolglose Flucht vor den Problemen. Diese Flucht habe zur Folge, dass die Leiden des Reisenden mit zunehmender Reisedauer nur noch schwerer würden. Jeder Ort, den man bereist, werde mit der Zeit uninteressant, die Reise werde zu einer Odyssee ohne Ende.

Anstatt zu fliehen, solle man erst einmal seine Fehler erkennen um diese zu bereinigen. Ebenso sei es nicht vorteilhaft, von den eigenen Leiden befreit, sich mit den Leiden anderer auseinanderzusetzen.

Vom Leid befreit, sei es möglich das eigentliche Ziel, nämlich gut zu leben, an jedem Ort zu erreichen.

Dies sei sogar in den entlegensten Winkeln der Welt, sowie am hektischen Forum möglich. Dennoch solle man bedenken, dass eine nicht gänzlich gesunde Seele auch Schaden an einem hektischen Ort nehmen könne.

Sei die Seele eines Menschen jedoch gesund, so sein es ihm möglich, an jedem Ort der Welt gut leben zu können, unabhängig von den Vor- und Nachteilen, die jeder Ort für sich mit sich bringe.

2.4 Interpretation

Lucius Annaeus Senecas Aussage, Lasten und Leiden nicht durch Flucht ablegen zu können⁴, begründet sich zum einen auf eine Interpretation der fiktiven Aussage des Lucilius ``Triginta tyranni Socratem circumsteterunt nec potuerunt animum eius

³ Herrmannstädter, Klaus, Philologisches Seminar zu Senecas Zeit, Leben und Werk, 14.11.2011

⁴ Epistulae morales ad Lucilium = Briefe an Lucilius: Band I; lateinisch – deutsch, herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink, De Gruyter Verlag, Düsseldorf 2007, Seite 158, Kapitel 1

infringer.⁵, unterstützt durch die von Epikur gelieferte Aussage, das Leid nur durch die Erkenntnis desselben ablegen zu können.⁶

Bereits zu Beginn wird diese Aussage Epikurs in anderer Form als zentrale Aussage Senecas fixiert. Dem Versuch, die Umgebung zu ändern, um Trübsal und Traurigkeit zu entfliehen, begegnet er mit der Aufforderung, die Gedanken wandeln zu müssen⁷, begründet in der Tatsache, dass ein physischer Wechsel des Ortes die eigenen Gedanken nicht am letzten Ort zurücklässt.⁸ Vielmehr trieben immer dieselben Gedanken den Körper von Ort zu Ort.

Dies habe zur Folge, dass kein neuer Ort und keine atemberaubende Landschaft das Herz des Reisenden erfreuen kann, bevor dieser nicht die beklemmenden Gedanken abgelegt habe.⁹

Der Versuch, die Last auf der Seele durch das Reisen abzuwerfen gleiche dem Schütteln eines Kranken¹⁰: Es mache alles nur noch schlimmer.¹¹

Um sich diese Last von der Seele zu nehmen, bietet Seneca einen Lösungsweg an, den er von Epikur übernimmt: Sich selbst über die Last klarzuwerden, um sich von ihr befreien zu können.¹²

Dabei sei es egal, in welcher Form diese Last auftrete, denn im Kern sei es immer dieselbe.¹³

Man solle mit sich selbst ins Gericht gehen, anklagen, richten, verteidigen. Im Endeffekt solle man stetig reflektieren, was einen bedrückt, um es zu beheben.

Sei dies einmal geschehen, solle man sich auch nicht mit den Lasten der anderen auseinandersetzen. Habe man durch Erkenntnis die Lasten erst einmal abgelegt, könne man nun das Leben genießen.

Man empfinde nun jeglichen Ortswechsel, egal wie unzivilisiert der neue Ort sei, als angenehm. Der Mensch könne so die ganze Welt als Heimat ansehen:

⁵ A.a.O., Seite 162, Kapitel 8

⁶ A.a.O., Seite 162, Kapitel 9 *Initium est salutis notitia peccati.*

⁷ A.a.O., Seite 158, Kapitel 1 *Animum debes mutare, non caelum*

⁸ A.a.O., Seite 158, Kapitel 1 *terraeque urbesque recedant, sequentur te quocumque perveneris vitia*

⁹ Vgl. a.a.O., Seite 158, Kapitel 2

¹⁰ A.a.O., *aegrum enim concutis*

¹¹ A.a.O., *Quidquid facis, contra te facis et motu ipso nocet tibi;*

¹² A.a.O., Seite 162, Kapitel 9 *Initium est salutis notitia peccati.* Egredie mihi hoc dixisse videtur Epicurus.

¹³ A.a.O., Seite 162, Kapitel 8 *Servitus una est.*

Jeder Ort, sogar das Forum oder die entlegensten Winkel Roms könnten also nun dem dienen, was der Mensch wirklich wolle: Glücklich bzw. gut leben.

2.5 Zwischenfazit

Seneca sieht den Weg zu einem guten Leben, das was der Mensch wirklich wolle, nicht in der Flucht vor den Leiden, die ihn belasten, sondern in der Konfrontation mit diesen. Die Konfrontation soll zur Erkenntnis führen, die er als Voraussetzung der Besserung sieht. Flüchte man jedoch lediglich vor seinen Leiden, so gehe man, wie ein Schiff mit ungesicherter Fracht, an seinen Leiden unter.

Habe diese Besserung eingesetzt, so könne man in der ganzen Welt ein gutes Leben mit einer gesunden Seele führen.

3. Grawes Konsistenztheorie

Klaus Grawe definiert in seinem Buch ‚Neuropsychotherapie‘ Maßstäbe, nach denen der Mensch eine gesunde Psyche erreichen kann.

Das von Seneca beschriebene Verhalten des Lucilius und die daraus resultierenden Probleme werden unter diesen Maßstäben betrachtet und Senecas Intention, dass dieses Verhalten nicht förderlich für die menschliche Seele sei, geprüft.

3.1 Erklärung der Konsistenztheorie

Nach Grawe habe der Mensch neben den physiologischen Grundbedürfnissen wie Hunger, Durst etc. auch psychologische Grundbedürfnisse. Diese Grundbedürfnisse zu befriedigen, um eine psychische Inkonsistenz zu vermeiden, sei der evolutionär geprägte Auftrag des menschlichen Gehirns, um die Psyche des Menschen zu schützen¹⁴.

Um eine Befriedigung der Grundbedürfnisse zu erreichen, müsse das Gehirn Strukturen und Mechanismen der Bedürfnisbefriedigung entwickelt haben.¹⁵ Diese Grundbedürfnisse seien das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, das Bedürfnis nach Lustgewinn bzw. Unlustvermeidung, das Bindungsbedürfnis sowie das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Selbstwertschutz.

¹⁴ Vgl. Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 191

¹⁵ Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 184

Das Gehirn strebe also nach einer Befriedigung dieser Bedürfnisse und entwickle zu diesem Zweck motivationale Handlungsschemata, die in zwei Arten von Schemata differenziert werden können: Zum einen in Annährungsschemata und zum anderen in Vermeidungsschemata.

Aus diesen Schemata entwickle sich das Erleben und Verhalten des Menschen, welches ein Feedback für die motivationalen Schemata darstelle.¹⁶

Dieses Feedback geschehe über die Wahrnehmung des Menschen, ob Annährungs- und Vermeidungsschemata erfolgreich oder nicht erfolgreich aktiviert wurden.¹⁷

Habe ein aktiviertes Schema sein Ziel erreicht, so gebe es eine positive Rückmeldung anhand positiver Emotionen für das Gehirn. Würden gleichzeitig Annährungs- und Vermeidungsschemata aktiviert, würde das schwächer angewandte Schema negative Emotionen verursachen. Man spreche hier von einer Inkongruenz.

Folglich habe das Überwiegen von bspw. Angst eine Annährungsinkongruenz und übermäßige Neugier eine Vermeidungsinkongruenz zur Folge.

Würden beide Handlungsmuster gleich stark auftreten und sich so gesehen neutralisieren spreche man von einer motivationalen Diskordanz.¹⁸

Diese beiden Formen der Disharmonie der Handlungsschemata stellten nach Grawe zwei besondere Formen der Inkonsistenz dar.¹⁹

Die Befriedigung der Grundbedürfnisse, oder auch Konsistenz, werde somit also stetig geprüft.

Führen die ausgebildeten Handlungsschemata nicht zu einer Konsistenz, werde diese Inkonsistenz dem Gehirn gemeldet, welches den Kreislauf einer neuen Schemabildung in dem Streben nach Konsistenz einleite.²⁰

Wiederhole sich nun ein Scheitern von Annährungs- und/oder Vermeidungsschemata oder halte es dauerhaft an, spricht Grawe von einem erhöhten Inkongruenzniveau.

Dies bedeute, dass der Mensch stetig oder wiederholt ein erhöhtes Maß an negativen Emotionen erlebe, egal ob er sie nun passiv oder aktiv erlebt.

Ein sehr komplexer Stresszustand sei die Folge dieses erhöhten Inkongruenzniveaus.²¹

¹⁶ Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 189, Abb. 4.1

¹⁷ Vgl. Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 189

¹⁸ Vgl. Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 189

¹⁹ Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 190

²⁰ Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 189, Abb. 4.1

²¹ Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 190

Da andauernde oder systeminterne Inkongruenzen eine positiv erlebte Bedürfnisbefriedigung verhindern, habe das psychische System des Menschen mit der Zeit s.g. Konsistenzsicherungsmechanismen entwickelt, die unbewusst versuchen, den Level der Inkonsistenz zu minimieren. Demnach seien psychische Störungen auch ein Teil dieser Abwehrmechanismen in extremer Ausprägung.²²

3.2 Analyse des Problems des Lucilius anhand der Konsistenztheorie

Anhand dieser Konsistenztheorie kann man nun die von Seneca kritisierte Flucht des Lucilius aufschlüsseln und die dahinterstehenden psychischen bzw. seelischen Kausalitäten analysieren sowie weitere Konsequenzen prognostizieren.

Die Flucht des Lucilius vor seinen Problemen²³ deutet auf dem Hintergrund der Konsistenztheorie auf ein Vermeidungsschema hin.

Wie Seneca beschreibt, vermeidet es Lucilius, negativen Emotionen zu begegnen, indem er von Ort zu Ort reist²⁴.

Nach Grawe entstehen diese negativen Emotionen durch das Überwiegen eines Annährungs- oder Vermeidungsschemas, wodurch das unterdrückte Schema durch eben diese negativen Emotionen ein Feedback an die Seele sendet.

Daraufhin generiere die Psyche des Lucilius ein Handlungsschema, um diesem Zustand der Inkongruenz aus dem Weg zu gehen bzw. ihn wenigstens zu kontrollieren. Allerdings beendet dies, wie Seneca bereits sagt, keine der psychischen Belastungen bei Lucilius.

Vielmehr Sorge das Ignorieren und Minimieren dieser Inkongruenzen eine dauerhafte Erhöhung des Stresslevels des Flüchtenden.

Dies verhindert bzw. beeinflusst laut Grawe eben die positive Bedürfnisbefriedigung, die der Mensch für eine konsistente Psyche benötige.

Zu diesem Faktor des inkongruenten Vermeidungsschemas der Flucht müssen allerdings auch die Folgen mehrerer Reisen addiert werden, die Seneca in seinem Brief nicht berücksichtigt.

²² Vgl. Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 191

²³ Vgl. Epistulae morales ad Lucilium = Briefe an Lucilius: Band I; lateinisch – deutsch, herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink, De Gruyter Verlag, Düsseldorf 2007, Seite 158, Kapitel 1

²⁴ A.a.O., Seite 160, Kapitel 2

So führt das ständige Wechseln von Orten zu Störungen in der Befriedigung verschiedener Grundbedürfnisse:

Zum einen folgt auf einen vorerst unbefristeten Ortswechsel immer eine Neuorientierung. Handlungsschemata, die dem Menschen halfen sich in anderen Kulturkreisen und Städten zu orientieren, greifen nur noch bedingt oder gar nicht mehr. Beispielsweise schafft es ein Bürger der westlichen Welt nicht so leicht, sich in einer chinesischen Stadt zu orientieren. Ein Grund dafür liegt z.B. in den grundlegenden Unterschieden zwischen den Sprach- und Schriftbildern beider Kulturkreise.

Sich dieser zu ermächtigen wäre ein neu zu entwickelndes Handlungsschema.

Doch bis dieses erst einmal funktioniert, erleidet der Mensch, seine Sprache betreffend, eine Inkongruenz in seinen bisher erlernten Handlungsmustern zur Orientierung.

Zum anderen lässt der Flüchtende Menschen zurück, zu denen er eine Bindung aufgebaut hat. Zwar ist es durchaus möglich, sich am neuen Ort ebenfalls neue Bekanntschaften zu erschließen, doch kann es, aufgrund von Verständigungsproblemen oder kulturellen Unterschieden, auch hier zu inkongruenten Annährungs- und Vermeidungsschemata kommen.

Gelingt es nicht, neue Freundschaften zu knüpfen, so könnte neben dem Bindungsbedürfnis auch das Bedürfnis nach Lustgewinn nicht befriedigt werden.

Denn ein Schema der Unlustvermeidung ist es, Freundschaften zu knüpfen, um durch Gemeinschaft die Lust im Alltag zu steigern.

All diese Stresssituationen für die menschliche Seele können mit der Zeit durch neue Handlungsschemata vermieden werden. Demzufolge ist ein Ortswechsel nicht zwingend eine Ursache für psychische Inkonsistenzen. Allerdings wird in diesem Brief Senecas von vielen Ortswechseln gesprochen, die eine Wiederholung dieser Stresssituationen mit sich bringt.

Dies induziere, neben der bereits beschriebenen Erhöhung des Stressniveaus, eine zusätzliche andauernde Erhöhung des Stresslevels.

Die Summe beider könnte für die menschliche Psyche ernste Auswirkungen mit sich bringen. Seneca beschreibt die Schwere dieser Auswirkungen bereits in seinem Brief mit einer Metapher.

Wie die ungesicherte Ladung auf einem Schiff dieses zum Kentern bringt²⁵, geschehe es eben auch mit der menschlichen Seele:

Durch die bestehenden Inkonsistenzen der Psyche des Flüchtenden wird die Stabilität seiner Seele stark ins Negative beeinflusst.

Greift nun eine Welle oder ein Impuls von außen die seelische Konstruktion zusätzlich an, wirkt sich die Instabilität der Seele stark belastend aus.

Bei einem Schiff verlagert die ungesicherte Ladung den Schwerpunkt des Gefährts, sodass es im Wasser untergeht.

Mit der menschlichen Psyche ist es ähnlich. Die Summe aller Belastungen führt letztendlich zu einer Überbelastung des menschlichen Seelenkonstrukts und bedeutet für dieses den Untergang. Dieser kann sich in verschiedenen Formen der Inkonsistenz wie Stressüberempfindlichkeit oder Depressionen zeigen.²⁶

Als Ausweg aus diesem Kreislauf sich wiederholender Inkongruenzen bietet Seneca Lucilius ein Annährungsschema in Form eines reflektierenden Konfrontationsverhaltens an.

Dabei setzt er für die Heilung schlechter seelischer Zustände die Erkenntnis über die Ursachen dieser Probleme voraus.²⁷ Dieser Prozess der Selbstreflektion ist zwar ein schwieriger, da dies eine Senkung des Selbstwertschutzbedürfnisses voraussetzt und somit eine zeitweilige Inkongruenz in Kauf nimmt, allerdings sorgt dies für eine Erhöhung aller anderen Bedürfnisse.

Diese Erhöhung geschehe, indem der Grund für die Flucht und somit der Wellen von sich wiederholenden Inkongruenzen im Keim erstickt wird.

Der Keim ist ebenfalls die vorherrschende Inkongruenz, die durch ein Vermeidungsmuster der Flucht minimiert werden sollte.

Erkenne der Reisende nun das ursprüngliche Problem seiner Inkongruenzen, so sei er in der Lage, neue motivationale Schemata auszubilden, die für eine effizientere und langwierigere Lösung des Problems sorgen. Demzufolge erlange der Mensch erneute

²⁵ Vgl. Epistulae morales ad Lucilium = Briefe an Lucilius: Band I; lateinisch – deutsch, herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink; De Gruyter Verlag; Düsseldorf 2007, Seite 160, Kapitel 3

²⁶ Vgl. Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, Seite 355

²⁷ Vgl. Epistulae morales ad Lucilium = Briefe an Lucilius: Band I; lateinisch – deutsch, herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink, De Gruyter Verlag, Düsseldorf 2007, Seite 162, Kapitel 9f

psychische Stabilität und könne nun auch sorglos reisen, um sich der Schönheit anderer Orte zu erfreuen.

Seneca geht sogar so weit, dass man durch das Aktivieren dieses Schemas sogar an Orten einen Zustand psychischer Stabilität erreichen könne, die dem normalen Menschen (damals den Römern) augenscheinlich nicht zu gefallen scheine.

Als Beispiele nennt er hier das Forum Romanum²⁸ oder die äußersten Winkel der Erde.²⁹

3.3 Zwischenfazit

Zusammengefasst beschreibt und kritisiert Seneca das Verhalten des Lucilius aus einer Sichtweise, die auch anhand der Konsistenztheorie Grawes nachzuvollziehen ist.

Die Flucht zieht zwei andauernde Inkongruenzen mit sich, die als Summe betrachtet äußerst schlechte Folgen für die Psyche haben.

Der Lösungsvorschlag Senecas, sich ein Problem einzugestehen bzw. Buße zu tun, ist zwar ein schwieriger Prozess, der kurzzeitig viel von der menschlichen Psyche verlangt, anschließend aber als sinnvoll für das Seelengerüst und seine Stabilität angesehen werden kann.

Als Resultat dieses gesunden Seelengerüsts sieht Seneca das gute Leben in der ganzen Welt an.

4. Das Christentum als Heil für die Seele

Neben der Methode zur Aussicht auf Besserung, die Seneca hier Lucilius und dem Menschen generell anbietet, existieren noch weitere ethische Handlungsempfehlungen und Denkrichtungen für den Menschen. Einige davon sind im Christentum angesiedelt. Im Folgenden werden diese im Zusammenhang mit der Flucht vor den Problemen erläutert und anhand der Konsistenztheorie Grawes geprüft.

4.1 Jesus Christus als Befreier von den Lasten im Sühnetod

Nach Paulus sei Jesus Christus für die Sünden der Menschen am Kreuz gestorben.³⁰

Diese Aussage ist an der Art festzumachen, wie Jesus gestorben sei und wie er vor

²⁸ A.a.O. Seite 160ff, Kapitel 6

²⁹ A.a.O. Seite 160, Kapitel 4

³⁰ Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luther von 1984, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, 1. Korinther 15, 3f

seinem Tod behandelt worden sei:

Neben Verbrechern gekreuzigt³¹, von den Menschen um ihn herum verspottet³², und zumindest Teile des 22. Psalms betend.³³

Dies verweist zum einen auf die Prophezeiung Jesajas in dem 53. Kapitel des Buches Jesaja sowie auf den 22. Psalm, der von König David gebetet worden sein soll.

Vergleicht man Jesaja 53 nun mit Jesu Leiden bis zu seinem Tod, ist festzustellen, dass der Gottesknecht ebenfalls verachtet und verspottet wurde³⁴, sowie mit Gottlosen und Übeltätern den Tod fand. Weiterhin wurde er wie Jesus verurteilt, obwohl er ohne Sünde gewesen sei.³⁵

Zusätzlich verweist Jesu Ausruf: ``Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? ``³⁶ auf den Psalm 22 hin.

Zwar deutet dieser Ausruf auf eine Verzweiflung Jesu hin, welche er durch diese Gottesferne ausdrückt, doch hätte er diesen Psalm Davids gänzlich gebetet, so würde er sein eigenes Leid sehr anschaulich beschreiben und gäbe eine positive Perspektive für alle Menschen in der Zukunft: Das Reich Gottes und das ewige Leben.³⁷

Diese Querverweise im Sterben Jesu deuten auf folgendes hin:

Jesus könne in der Prophezeiung Jesajas mit dem Gottesknecht gleichgesetzt werden. Dies bedeutet, dass er nicht nur verlacht wurde, sondern vielmehr die Sünden der Menschheit auf sich geladen habe³⁸ und wir Menschen durch seinen Tod und sein Leiden von all unseren Sünden befreit seien.³⁹

So schaffe Jesus Gerechtigkeit für all jene, deren Sünden er trug⁴⁰: die eines jeden einzelnen.

Wird die Bedeutung des Sühnetodes nun in den Zusammenhang mit den Problemen des Lucilius gebracht, so bietet sich für Lucilius, stellvertretend für den Menschen, folgende Denkrichtung an:

³¹ A.a.O. Markus 15, 27

³² A.a.O. Vgl. Markus 15, 29ff

³³ A.a.O. Markus 15, 34

³⁴ A.a.O. Vgl. Jesaja 53, 3

³⁵ A.a.O. Jesaja 53, 9

³⁶ A.a.O. Markus 15, 34

³⁷ Voigt, Bernd, Christologische Interpretation der Kreuzigung Jesu nach Markus (Mk 15,20b-41), Hildesheim 21.09.2011 (<http://solus-christus.portacaeli.de>), abgerufen am 07.02.2016

³⁸ A.a.O. Jesaja 53, 3

³⁹ A.a.O. Jesaja 53, 4

⁴⁰ A.a.O. Jesaja 53, 11

Da Jesus auch für die Sünden des Lucilius am Kreuz gestorben sei und somit all seine Sünden verziehen sein, könnte er die Last, die auf seiner Seele liegt, auf Jesus ablegen. Er müsste somit nicht mehr vor seinen Lastern, Sorgen oder Problemen flüchten, sondern könnte sich vielmehr schon zu Beginn seiner Probleme dieser stellen, wenn nicht sogar entledigen.

Natürlich könnte er jetzt immer noch reisen, allerdings wäre es ihm nun möglich, sich ohne schwere Gedanken an jedem neuen Ort zu erfreuen.

Auch die Empfehlung Senecas, sich erst des Problems klar werden zu müssen⁴¹ wird hierdurch erweitert:

Werde dir deines Problems, deiner Verfehlung klar, und wisse, dass du es Jesus auferlegen kannst und er bereits um deiner Gerechtigkeit willen in den Tod gegangen ist.

4.2 Bewertung des Sühnetodes anhand von Grawes Konsistenztheorie

Zu wissen, dass Jesus für seine Laster und Verfehlungen am Kreuz all die Leiden auf sich genommen hat und diese dann mit sich in den Tod nahm, bewirkt, wie oben beschrieben, eine direkte Entlastung der Seele des Menschen.

Dem in Punkt 3.2 beschriebenen Kreislauf zweier Inkongruenzen wird schon zu Beginn entgegengewirkt. Das Aufladen aller Sorgen etc. auf Jesu Schultern vermeidet die Entwicklung des übermäßig starken Vermeidungsschemas der Flucht.

Somit kann die Wahrnehmung des Menschen wieder positives Feedback an das Gehirn über die Befriedigung der Grundbedürfnisse senden. Eine psychische Konsistenz, also ein gesunder Zustand der Seele, wäre somit die Folge.

Weiterhin unterstützt die Theologie von Jesu Sühnetod auch die menschliche Psyche, wenn der Mensch Senecas Vorschlag zur Besserung des Zustands folgen wollte.

Die Erkenntnis eigener Verfehlungen und Sünden ist für das Grundbedürfnis des Selbstwertschutzes mit zum Teil starken negativen Emotionen verbunden.

Um diesen entgegenzuwirken, könnte das menschliche Gehirn ein motivationales Schema entwickeln, welches an Jesu Sühnetod anknüpft:

Zwingt sich der Mensch zur Selbstreflektion und beginnt sich seiner Verfehlungen, Probleme etc. klar zu werden, so kann in ihm der entwickelte Mechanismus greifen,

⁴¹ Vgl. Epistulae morales ad Lucilium = Briefe an Lucilius: Band I; lateinisch – deutsch, herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink, De Gruyter Verlag, Düsseldorf 2007, Seite 162, Kapitel 9

seine negativen Seiten Jesus zu überlassen, seine positiven Seiten zu behalten und mit diesem Gedanken wieder geerdet und beruhigt von Null anzufangen.

4.4 Zwischenfazit

Die Theologie des Sühnetodes kann also sowohl als Hilfe zur Heilung für die kranke Seele, als auch der Prophylaxe einer kranken Seele dienen.

Zum einen ist der Schutz des Selbstwertgefühls, zum anderen ist die Prophylaxe vor anhaltenden Inkongruenzen dadurch, dass der Mensch seine Probleme Jesus auferlegen kann, nach Grawe gewährleistet.

Durch die Hilfe des Sühnetodes könnte also nach Seneca die Voraussetzung geschaffen werden, mit einer gesunden Seele überall leben zu können.

5. Fazit

Seneca sieht den Weg zu einem guten Leben in der Bewältigung der Probleme eines Menschen, nicht in der Flucht vor ihnen. Um diese Probleme zu bewältigen, empfiehlt er ein radikales Annährungsschema des Konfrontationsverhaltens.

Man müsse sich demnach erst seines Problems bewusst werden, um es für sich aus der Welt schaffen zu können. Dies bedeute zwar eine kurzweilige Stresssituation für den Menschen, hilft aber auf lange Sicht mit einer stabilen Psyche glückliche Gefühle als Feedback seiner motivationalen Schemata verspüren zu können.⁴²

Diesen Prozess kann das Christentum mit seiner Sühnetodstheologie unterstützen, indem das Auferlegen aller Fehler, Probleme und Sünden auf Jesu Schultern das eigene Selbstwertgefühl erhält, da er dieses alles bereits mit sich für uns in den Tod genommen habe.

Weiterhin kann der Sühnetod auch eine eigene Möglichkeit sein, die Seele zu entlasten. Denn würde man bereits zu Beginn aller drohenden Stresssituation das induzierende Problem auf Jesu Schultern legen, so hätte dies eine Prophylaxe aller daraus resultierenden Disharmonien der menschlichen Psyche zur Folge.

Ein gutes Leben mit einer guten Seele resultiere nach Seneca aus diesem Verhalten.

⁴² Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luther von 1984, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart Römer 6,3

Wo die Seele Urlaub macht, kann in diesem Fall nicht spezifisch auf einen Ort festgelegt werden. Es gibt viel mehr Handlungsangebote, um mit einer glücklichen Seele leben zu können. Die Bibel bietet in dem Missionsbefehl das Angebot, überall und immer unter der christlichen Gemeinde zu sein.⁴³

Die ergänzt schon fast Senecas Ausblick, wie ein Leben für eine glückliche Seele aussehen könnte: ``non sum uni angulo natus, patria mea totus hic mundus est.'´⁴⁴

⁴³ Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luther von 1984, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, Matthäus 28,16-20

⁴⁴ Epistulae morales ad Lucilium = Briefe an Lucilius: Band I; lateinisch – deutsch, herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink, De Gruyter Verlag, Düsseldorf 2007, Seite 160, Kapitel 4

Literaturverzeichnis

- 1.) Fink, Gerhard, Epistulae morales ad Lucilium = Briefe an Lucilius: Band I; lateinisch – deutsch, herausgegeben und übersetzt von Gerhard Fink, De Gruyter Verlag, Düsseldorf 2007
- 2.) Grawe, Klaus, Neuropsychotherapie, Hogrefe Verlag, Göttingen 2004
- 3.) Herrmannstädter, Klaus, Handout zu ``Philologisches Seminar zu Senecas Zeit``, Leben und Werk, Tübingen 14.11.2011
- 4.) Voigt, Bernd, Christologische Interpretation der Kreuzigung Jesu nach Markus (Mk 15,20b-41), Hildesheim 21.09.2011 (<http://solus-christus.portacaeli.de/Export/LinkedDocuments/Christologische%20Interpretation%20der%20Kreuzigung%20Jesu%20nach%20Markus.pdf>, abgerufen am 07.02.2016)
- 5.) Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers von 1984, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
- 6.) Sen. Epist. Mor. 28 In: Hense, Otto, L. Annaei Senecae Opera Quae Supersunt Vol. III: „L. Annaei Senecae Ad Lucilium Epistularum Moralium Quae Supersunt“, Teubner Verlag, Leipzig 1898

Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig angefertigt, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt und die Stellen der Facharbeit, die im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt aus anderen Werken entnommen wurden, mit genauer Quellenangabe kenntlich gemacht habe.

Hiermit erkläre ich, dass ich damit einverstanden bin, wenn die von mir verfasste Arbeit der schulinternen Öffentlichkeit des Gymnasium Himmelsthür zugänglich gemacht und für unterrichtsdienliche Zwecke genutzt wird. Ich behalte mir vor, dieses Einverständnis zu einem beliebigen Zeitpunkt zu widerrufen.

Weiterhin überlasse ich den Fachbereichen Religion und Latein des Gymnasium Himmelsthür diese Arbeit zur Veröffentlichung auf der offiziellen Homepage der Schule. Ich behalte mir allerdings alle Recht an der Arbeit vor. Für den Widerruf genüge für mich eine formlose Willenserklärung auf üblichen Kommunikationswegen (E-Mail, Telefon, Fax) an einen der Fachgruppenleiter oder den Webmaster, ggf. übermittelt durch das Sekretariat.

Nettlingen, den 10.08.2016

Albrecht
Julius Albrecht