

# Über Senecas ‚De brevitae vitae‘

## Einleitung

Wer beim Lesen von Senecas Texten an einen von den unzähligen momentan existierenden Postkartenläden denkt, in denen man Weisheiten zum Verschicken kaufen kann, macht sich zunächst einmal keine genaue Vorstellung über die Bedeutung dieser Assoziation. Eigentlich trifft sie aber genau den Kern und verweist auf die enorme Aktualität einer Problematik, mit der Seneca sich bereits vor zweitausend Jahren beschäftigte. Wir haben keine Zeit. Die Welt ist ruhelos und wir sind es auch. Ähnliches dachten sich wohl auch ein paar Klagenfurter Philosophen, als sie bereits vor 20 Jahren den „Verein zur Verzögerung der Zeit“ gründeten und es sich zum Ziel setzten, „an das angemessene Zeitmaß“ zu erinnern und eine die Eigenzeitlichkeit lebender Systeme berücksichtigende Entwicklungszeit einzufordern.

Nimmt man Bücher zu diesem Thema in die Hand, stellt man fest, dass sich seit jeher Philosophen und Autoren diesem angenommen haben. Das Problem der schwindenden Zeit scheint also weder alt, noch neu oder besonders aktuell zu sein. So viel also gleich vorweg. Trotzdem gibt es eine bestimmte aktuelle Sichtweise, weil die Fragestellung immer in den aktuellen Kontext eingebettet ist. Im Hinblick auf gegenwärtig verwendete Begriffe wie „Zeitvertreib“, „Zeitbewusstsein“ und „Zeitmanagement“ leuchtet uns die Aktualität Senecas ein. Da dieser die Philosophie als Seelenheilkunde verstand, ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass die Themen, die von ihm und den Stoikern analysiert wurden, heute in Texten von Autoren der Lebensphilosophie oder im Bereich der philosophischen Praxis<sup>[1. Anm.: Die Philosophische Praxis wurde 1981 von Gerd Achenbach gegründet und ist die philosophische Lebensberatung in der Praxis des Philosophen als Alternative zur Psychotherapie.]</sup> vorkommen. Ich werde im Folgenden versuchen, einige interessante Aspekte neuzeitlichen Denkens im Zusammenhang mit diesem Thema zu betrachten und die Schrift Senecas hierin zu verorten. Dem bereits in de brevitae vitae angelegten Anliegen Senecas, sich zur Muße hinzuwenden, möchte ich in meinen Ausführungen nicht explizit nachgehen, sondern sie nur in den notwendigen Zusammenhang stellen.

Nach einer Auseinandersetzung mit de brevitae vitae folgt eine Analyse aktueller Texte und Problemstellungen, die von ein paar eigenen Bemerkungen ergänzt werden. Bezüge zu Seneca und seinem Text sind an den jeweiligen Stellen eingefügt.

# 1. Analyse

## 1.1 De brevitae vitae

Paulinus, der das Amt des praefecti annonae[2. Anm.: Der *praefectus annonae* war in Rom für die Getreideversorgung der Stadt zuständig. Hinzu kamen Aufgaben der Kontrolle, Überwachung, Lagerung und Verwaltung.] innehatte, war für Seneca wohl ein Sinnbild des occupati. Der Adressat von De breviate vitae gehört für den Autor der Schrift zu den Vielbeschäftigten, die nie Zeit für sich haben. Sie sind rastlos, unbefriedigt und selbstentfremdet und definieren sich nur durch das, was sie tun. Die Vielbeschäftigten, das sind auch diejenigen, die selbst dann, wenn sie mal nichts zu tun haben, keine Ruhe finden. „Man kann nicht sagen, sie lebten in Muße, es ist eher ein müßiges Beschäftigtsein.“(12,2)[3. Seneca, *De brevitae vitae*, S. 41.] So richtet sich Senecas Schrift also auch an jene, denen er ein bestimmtes Fehlverhalten vorwirft, auch wenn Paulinus als namentlich genanntes Gegenüber auftritt. Wenn Seneca Paulinus letztlich rät, sich aus dem öffentlichen Leben zurückzuziehen und sich der Muße zuzuwenden, dann ist dies auch - durch die Verwendung der Wir-Form deutlich gemacht - eine Aufforderung an alle Menschen, ihre Lebenszeit klug zu verwenden. Hier entsteht allerdings zunächst einmal Klärungsbedarf. Es scheint ein Widerspruch in dieser Aufforderung zu liegen, sich ins Privatleben zurückzuziehen, wenn man bedenkt, dass dem Stoiker Seneca, das Ziel, dem staatlichen Gemeinwohl zu nutzen, eines der höchsten sein sollte. Ein Abweichen Senecas vom stoischen Denken liegt jedoch nur vermeintlich vor. Zur Erläuterung: Ein Leben in Übereinstimmung mit der vom logos[4. Anm.: *logos* ist hier im Sinne von Vernunft zu gebrauchen.] durchdrungenen Natur ist der zentrale Punkt im Denken der Stoiker.

Um die göttlich-kosmische Vernunft, die auch im Menschen angelegt ist, weiterzuentwickeln, muss man in seinem Handeln nach dem Zustand der inneren Unabhängigkeit, der apátheia streben. Die somit gewonnene innere (stoische) Ruhe führt zum Glück, der eudaimonía. Möglich ist dies allerdings nur in der Gegenwart. Und hier sieht Seneca das Versagen seiner Zeitgenossen, die es durch eine bestimmte Lebensweise nicht schaffen können, zur inneren Ruhe und

somit zum Glück zu gelangen. Dem gegenwärtigen Zeitpunkt allein kommt im stoischen Denken und so auch in dem hier behandelten Text eine enorme Bedeutung zu. Zunächst einmal entwirft Seneca jedoch ein lebendiges Bild vom rechten und vom falschen Gebrauch der Zeit. Es scheint ein allgemein anerkanntes und geduldetes Verhalten unter den Bürgern zu Zeiten Senecas zu sein, ausschließlich nach Ruhm und Ehre zu streben. Gefährdungen erkennt der Philosoph in den Begierden, im Ehrgeiz oder in der Ziellosigkeit. Außerdem lassen „wir“ andere über unsere Zeit verfügen und beeinflussen unsererseits die Lebenszeit der anderen.

Den „einen hält unersättliche Habgier gefangen, den anderen seine geschäftige Betriebsamkeit mit völlig überflüssiger Plackerei. Der wieder ertrinkt in Wein, der andere dämmert im Nichtstun dahin, wieder einen zermürbt sein Ehrgeiz, mit dem er sich stets von der Meinung der anderen abhängig macht.“(2,1)[5. Seneca, *De brevitae vitae*, S. 9.] Eine der Ursachen für diese Nachlässigkeit im Umgang mit der eigenen Lebenszeit ist für Seneca das Ignorieren der eigenen Sterblichkeit in früheren Jahren des Lebens. Erst zum Ende, kurz vor dem nahe stehenden Tod, merken die Menschen, dass die Zeit knapp wird und ihnen nicht mehr viel bleibt. „Ihr lebt, als lebtet ihr ewig.“(3,4)[6. Ebd., S. 15.] Eine weitere Ursache für den unachtsamen Gebrauch der Zeit ist zudem ihr abstraktes, immaterielles Wesen, sodass man ihren wirklichen Wert nur schwer ermessen kann. Man bediene sich, so Seneca, der Zeit so gedankenlos, als sei sie umsonst. Um das Wesen der Zeit zu verdeutlichen, greift Seneca zu einer eindrucksvollen Metapher.

Er vergleicht die Zeit mit Geld. Genau das ist es nämlich, was den Menschen offensichtlich wichtig ist und wo er sie zu erreichen versucht. „Knauserig sind sie, wenn es gilt, das ererbte Vermögen zusammenzuhalten, steht aber die Zeit auf dem Spiel, dann sind sie die größten Verschwender bei dem, worin doch einzig und allein Geiz eine Tugend wäre.“(3,1) Bereits Eingang bei der Beschreibung des vorherrschenden Umgangs mit der Zeit tauchen normalerweise im Zusammenhang mit Geld genannte Begriffe auf. Es fallen Worte wie „vergeuden“, „anlegen“ und „verschwenderisch“. Auf diese Weise ruft Seneca angesichts der Lebenskurze zu einem sparsamen Gebrauch mit dem kostbaren Gut auf. Doch nicht nur die Laster und die Verschwendung, sondern auch das Fokussieren auf die Zukunft führen zu Verlust von Lebenszeit. Das Leben des Vielbeschäftigten ist deshalb so kurz, weil er es auf lange Sicht plant und damit zum Sklaven seiner

geschäftlichen Betätigung wird. Stattdessen sollte er seine Aufmerksamkeit von der Zukunft, aber auch von der Vergangenheit weg auf das konzentrieren, was er im Augenblick tut oder zu tun gedenkt. „Jeder überstürzt sein Leben und leidet dabei, weil er das Zukünftige herbeisehnt, am Gegenwärtigen aber Überdruß hat.“(7,8)[7. Ebd., S. 27.]

Die Zukunft lenkt also vom kostbaren Augenblick ab. Die Vergangenheit wiederum, die anders als im heutigen Verständnis nicht eine Art kollektives Gedächtnis, sondern die eigene Erinnerung ist, ist zwar vorhanden[8. Anm.: Auch dies stellt einen Unterschied zu heutigem Denken dar, denn in der Psychoanalyse begreifen wir die Erinnerung als etwas, deren wichtige Teile erst in unserem Unterbewusstsein gefunden werden müssen. Für den Stoiker ist die Erinnerung, die synonym mit dem Begriff der Vergangenheit verwendet werden kann, etwas Präsentes und Abrufbares.], kann aber nicht mehr beeinflusst werden. Es ist demnach der Weise, der die gegenwärtige Zeit zu begrenzen weiß. Hier wird eine Grundeinstellung der Stoiker sichtbar, die Gegenwart als alleiniges Glück anzusehen, da man in ihr alles besitzt.[9. Hadot, Philosophie als Lebensform, S. 111ff.] Was aber genau meint Seneca, wenn er von Gegenwart spricht? Man kann den Begriff zunächst einmal als Grenze zwischen Vergangenheit und Zukunft auffassen, wobei es dann eine gegenwärtige Zeit streng genommen gar nicht gäbe, da die Zeit, an welcher Stelle auch immer sie geteilt würde, entweder dem einen oder dem anderen zugerechnet werden könnte. Eine Gegenwart in diesem Sinne wäre eine abstrakte, mathematische Teilung, die auf einen unendlich kleinen Augenblick reduziert würde. Die Verdichtung des Lebens in die Gegenwart meint vielmehr, sie in ihrem Verhältnis zum menschlichen Bewusstsein zu definieren. Die Gegenwart entspricht so eher einer temporären Ausdehnung, die der Zuwendung auf das erlebte Bewusstsein entspricht. „Nur einzelne Tage des Lebens sind jeweils gegenwärtig, und auch diese nur in Augenblicken“(10,4)[10. Seneca, *De brevitae vitae*, S. 37.]

Diese aufmerksam erlebte, auf den Moment bezogene Gegenwart, genügt zum Erreichen des Glücks, da sie nämlich das Einzige ist, das von uns abhängt. Die Vergangenheit kann nicht mehr von uns abhängen, da sie bereits festgelegt ist. Die Zukunft, da sie noch nicht ist, kann auch nicht von uns abhängen. Nur die Gegenwart ist in gewissem Maße von uns abhängig, weil in ihr allein gewählt und gehandelt werden kann. Dies klärt jedoch nicht, warum einzig die Gegenwart Raum des Glückes sein kann. Jenes liegt vielmehr in der Ansicht der Stoiker

begründet, dass das Glück in jedem Augenblick ganz und gar vorhanden ist und auch nicht zunehmen kann. Zudem besitzt man in der Jetztzeit die Gesamtheit der Realität. Und genau deswegen kann ein einziger Augenblick des Glücks auch eine Ewigkeit aufwiegen. Man könne niemals glücklich werden, wenn man es nicht sofort ist. Pierre Hadot fasst es in seinem Aufsatz „Die Gegenwart allein ist unser Glück“ in Anspielung auf Seneca und Marc Aurel ziemlich treffend zusammen, wenn er schreibt: „Jetzt oder nie! Die Angelegenheit ist dringend, der Tod steht unmittelbar bevor, man muss sich beeilen, und man hat zum Glückhsein nichts anderes nötig, als glücklich sein zu wollen. Vergangenheit und Zukunft können dazu nichts beitragen.“[11. Hadot, Philosophie als Lebensform, S. 114.]

Was Not tue, sei eine sofortige Transformation unserer Denk- und Handlungsgewohnheiten und der Art, Ereignissen gegenüberzutreten. Sicherlich hat er dabei Marc Aurels Übung der Begrenzung der gegenwärtigen Zeit und Senecas entsprechende Ausführungen im Sinn. Ein entscheidender, für die weitere Analyse wichtiger Punkt scheint mir an dieser Stelle jedoch der Hinweis auf die Bewusstwerdung des eigenen Todes zu sein. Denn für den Stoiker Seneca verleiht die Nähe des Todes dem gegenwärtigen Moment einen unermesslichen Wert. Wenn einem bewusst ist, dass der Tod jederzeit eintreffen kann, nimmt man den erlebten Moment intensiver wahr und dies erlaubt es einem, sich auf den derzeitigen Augenblick zu konzentrieren. „Wer den Tod fürchtet, wird nie wie ein lebensstüchtiger Mensch handeln. Wer aber weiß, dass dies sogleich bei einer Zeugung verabredet worden ist, der wird nach dem Grundsatz leben und zugleich mit der nämlichen Seelenstärke auch dies fertig bringen, dass für ihn von dem, was ihm zustößt, nichts überraschend sei.“[12. Seneca, *De tranquillitate animi*, S. 53.] Dieses Bewusstsein soll ein hohes Maß erreichen, sodass man am Ende eines jeden Tages sagen kann, man habe sein Leben so gelebt, wie man es erwarten konnte. Nur so gelangt man, meint Seneca, in den Besitz der Seelenruhe. Die Antinomie von Leben und Tod deckt Seneca somit als eine scheinbare auf.

In Wirklichkeit sind die beiden Begriffe für ihn Synonyme, denn die Kunst des Lebens ist zugleich die Kunst des Sterbens. Das Aufdecken von vorgeblichen Gegensätzen nutzt Seneca im Übrigen häufiger, um den Fokus auf bestimmte Probleme zu lenken. Ein weiteres Beispiel ist bereits im Titel zu finden. Der Blick des Lesers wird zunächst in die falsche Richtung gelenkt, auf einen Weg, den er leichter nachvollziehen kann und somit bereit zu gehen ist. „Von der Kürze des Lebens“ lässt zunächst einmal darauf schließen, dass der Autor sich mit dieser

vorhandenen Kürze auseinandersetzen will. Ziemlich schnell stellt Seneca aber klar, dass uns das Leben seiner Ansicht nach nur kurz erscheint. Es handelt sich bei dem Wort „Kürze“ nämlich eher um einen dynamischen Begriff, der subjektiv unterschiedlich erfahren werden kann. „Wird etwas Ersehntes hinausgeschoben, erscheint die Zeit lang, während sie bei unseren Lieblingsbeschäftigungen kurz und rasch vergeht.“(16,4)[13. Seneca, *De brevitae vitae*, S. 57.] Das Auskosten des Augenblicklichen mit Weisheit, Tugenden und Seelenruhe führt zu einem glücklichen Leben und lässt dieses länger erscheinen. „Das Leben ist lang, wenn Du es zu nutzen verstehst.“ (2,1)[14. Ebd., S. 9.] Paulinus soll sich also, so Senecas Rat, in die Muße zurückziehen, um sich bewusst mit sinnvollen Dingen beschäftigen zu können. Denn das „und ob wir lange genug gelebt haben, ist nicht von der Zahl der Jahre oder Tage abhängig, sondern allein von der inneren Haltung.“[15. Seneca, *Epistulae morales ad Lucilium*, 62,1, zitiert aus: Giebel Marion, *Seneca - Von der Kürze des Lebens*, Nachwort, S. 94.]

## **1.2 Aktuelle Überlegungen**

In Ludger Heidbrinks Rezension von Harald Weinrichs Buch „Knappe Zeit“ heißt es, dass dieses Buch ein Plädoyer dafür sei, sich der Kürze des Lebens bewusst zu werden, um seine Knappheit bewältigen zu können. Ein solches Resümee lässt vermuten, dass die Auseinandersetzungen mit dem behandelten Thema aber auch seine Umsetzung seit Seneca keinen Schritt weitergekommen sind. Oder es macht auf die Tatsache aufmerksam, dass *De brevitae vitae* nach wie vor nichts von seiner Aktualität eingebüßt hat. Ein Hinweis darauf liefert auch die Tatsache, dass Seneca in fast allen, in diesem Zusammenhang verfassten, aktuellen Texten zu Wort kommt. Weinrich selbst widmet ihm unter der Überschrift „Philosophisches zur Kürze des Lebens“ einen eigenen Abschnitt. Nun handelt es sich bei Weinrichs Buch auch eher um eine Sammlung historisch differenzierter Antworten auf die Frage, warum die Zeit trotz längeren Lebens immer kürzer zu werden scheint, als um eine philosophische Abhandlung und verdient die Bezeichnung „aktuell“ deshalb wohl eher nur sekundär. Der Romanist untersucht Texte von Autoren aus verschiedenen Epochen der Literatur, aber auch von Ärzten, Theologen, Ökonomen und Philosophen. Zusätzlich widmet er sich auch akribisch bestimmten Wortbedeutungen.

Der Terminus „knapp“ wird beispielsweise Gegenstand seiner Einführung und die Abhandlung darüber erstreckt sich über mehrere Seiten. Das Ende dieser Ausführung führt zum Ausgangspunkt des ganzen Buches, in dem er sagt: „So

bleibt am Ende die Zeit immer ein knappes Gut.“[16. Weinrich, Knappe Zeit, S. 13.] Auf Basis von der, bereits von Hippokrates formulierten, Tatsache, dass das Leben kurz und die Kunst lang sei, begibt Weinrich sich auf die kulturgeschichtliche Suche nach Auswegen aus diesem Dilemma. In der Annahme dieser Tatsache als gegeben liegt für mich ein entscheidender Unterschied zu Seneca, der genau dies - die Kürze des Lebens - verneint, indem er auf das subjektive Zeitempfinden aufmerksam macht. Weinrich lässt jedenfalls zunächst einmal jene Autoren zu Wort kommen, die sich als eine Form des Ausweges dem Versuch widmeten, die Spanne des Lebens zu verlängern, wie zum Beispiel den Arzt Hufeland, der seinen Patienten eine makrobiotische Ernährung empfahl. Auf der anderen Seite werden von Weinrich verschiedene Bewältigungsstrategien vorgestellt, die das Ende der Lebenszeit als permanente Bedrohung auftreten lassen. Zu diesen Wegen, mit der Kürze des Lebens umzugehen, zählen unter anderem der christliche Glaube ans Jenseits, die Suche nach dem kairos, dem optimalen Zeitpunkt des Handelns, und das rhetorische Gesetz der sprachlichen Kürze.

Die Essenz des Buches fasst Heidbrink in seinem Aufsatz zu Weinrich zusammen. Der moderne Mensch habe seine Existenz ins Korsett der Frist gezwängt, um die Öffnung der von Hans Blumenberg benannten „Schere zwischen Lebenszeit und Weltzeit“ möglichst schmal zu halten. „Terminfristen und Rechtsfristen sorgen dafür, dass sich innerhalb des Minimums an verfügbarer Zeit ein Maximum an Verbindlichkeiten realisieren lässt.“[17. Heidbrink, Der Mensch als Fristenlösung.] Die Fristenlösung, die der Mensch sich ersonnen hat, um sein Leben in den Griff zu bekommen, sei er selbst. An dieser Stelle soll auf einen Text von Martin Korte, Neurobiologe der technischen Universität Braunschweig, verwiesen werden. In seinem Aufsatz „Was soll nur aus unseren Gehirnen werden?“ beschreibt er die Reaktion unseres Gehirnes auf dauerhaftes „Multitasking“ und knüpft damit an den von Heidbrink angesprochenen Versuch, die Zeit zu optimieren, an. Wir glauben nämlich, wir seien fähig, permanent Dinge gleichzeitig zu machen. Dabei droht hierbei eine Verwahrlosung des Stirnlappens in unserem Gehirn.

Die Brücke zum „Zeitproblem“ liegt hier in der Ineffizienz der Zeitnutzung, wie im Folgenden kurz skizziert werden soll. Ausgangspunkt für Kortess Betrachtung ist die Frage nach dem korrekten Umgang mit digitalen Medien. In diesen wird zunehmend die Ursache für die Beschleunigung der Zeit gesehen. Rebekka

Reinhard benennt in ihrem Aufsatz „Wie man das Zeitmonster besiegt“[18. Reinhard, Die Sinn-Diät, S. 55ff.] beispielsweise das mobile Telefonieren als eine der Hauptursachen dieses Problems. Das Handy hat, so die Autorin, die Zeitknappheit und den Zeitdruck in Mode gebracht. Werden wir angerufen, wenn wir allein sind, haben wir keine Zeit für uns. Klingelt es hingegen in Gesellschaft, haben wir entweder keine Zeit für unseren Gegenüber oder für den Anrufer. Dennoch suggerieren häufige Anrufe, dass wir begehrt und somit erfolgreich sind. Deshalb ließen wir uns durch ein vermeintliches Statussymbol in Zeitnot bringen. Korte sieht sich in seinen Ausführungen indes zunächst einmal in einer neutralen Position „außerhalb der üblichen Diskussion zwischen hysterischer Technikphobie und den Überzeugungen der digital natives.“[19. Korte, Was soll nur aus unseren Gehirnen werden?]

Er beschreibt einen Versuch, in dem letztlich nachgewiesen wurde, dass die digitalen Medien die Gehirntätigkeit grundsätzlich beeinflussen. Dabei sei aber vielmehr interessant, wo diese Veränderungen stattfinden, nämlich in bestimmten Arealen der Hirnrinde. Und dort bestimmen sie die Art und Weise, Probleme zu lösen, Emotionen zu kontrollieren oder zu erkennen, aber auch unsere Konzentration und die Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben und langfristige Ziele zu verfolgen. Auch wenn die Technik es uns heutzutage erlaube, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, ist das menschliche Gehirn eigentlich nicht dazu in der Lage. Teil des Arbeitsgedächtnisses ist nämlich die Fähigkeit zur selektiven Aufmerksamkeit, die es uns erlaubt, uns auf bestimmte Aufgaben zu konzentrieren und andere Sinnesinformationen oder Gedanken zu blockieren. Erledigen wir nun zwei oder drei Aufgaben gleichzeitig, nimmt die Leistungsfähigkeit der primären Aufgabe entsprechend der kognitiven Belastung der anderen Aufgaben ab. Wenn man beispielsweise beim Arbeiten unentwegt durch eintreffende E-Mails abgelenkt wird, oder auch nur dem Gedanken an eine erwartete Nachricht Raum gibt, arbeitet man merklich ineffektiver, als würde man seine Tätigkeiten nacheinander ohne Störungen abarbeiten.

„Die größte kognitive Bremse besteht für viele von uns heute darin, dass wir auch bei einer Tätigkeit, die wir gerade ausüben, ständig den Gedanken an andere – vor allem digital inszenierte – Tätigkeiten verdrängen müssen. Diese Informationsabwehr frisst große Teile unseres Arbeitsspeichers.“[20. Ebd.] Die Fehleranfälligkeit des Denkens und Handelns nimmt also im Fall von Multitasking zu. Außerdem werden die Konzentrationsspannen verkürzt und der Wunsch nach



schnellen Erfolgserlebnissen im Gehirn nimmt zu. Dieses falsch eingestellte Belohnungssystem unseres Gehirns ist einer der Hauptaspekte der Dauerbeschleunigung unserer Gesellschaft. Zum einen birgt die Informationsflut, der wir uns permanent aussetzen, ein gewisses Suchtpotential, zum anderen entleeren sich die Botenstoffe im Gehirn, wenn man sein Belohnungssystem ständig maximal aktiviert. Dies führt zum Verlust der psychischen Stabilität und kann zu Depression und Schlappeheit führen. Wir werden also langsamer in unserem Tun, obwohl wir eigentlich immer schneller handeln.

Dem Einwand, dass die Medien trotzdem vieles beschleunigen, da man nicht mehr so viel wissen müsse und jederzeit im Internet nachschlagen könne, hält Korte entgegen, dass die Verschaltungseigenschaften von Nervenzellen im Gehirn dies nicht unterstützen. In den assoziativen neuronalen Netzen würden neue Informationen nämlich immer nur in bestehende Netzwerke eingebaut. Nur wer also viel weiß, kann leicht Neues mit altem Wissen verknüpfen. Wer hingegen wenig weiß, muss, wenn er Neues lernt, jedes mal ganze Netzwerke zusammenschalten. Der Glaube, neues Wissen auf Knopfdruck zu erwerben, sei folglich naiv, da man mit diesem Wissen nicht kritisch umgehen könne. Was vermeintlich schneller ist, kann demnach zur Langsamkeit und somit zum Zeitdruck führen. Entscheidend ist also der falsche Umgang mit dem Faktor Zeit, da wir versuchen, in einer bestimmten Zeiteinheit immer mehreren Anforderungen gerecht zu werden. Da die Technik uns dieses ermöglicht, wir beispielsweise jederzeit bestimmte Informationen abrufen können, entsteht Stress, da wir den Prozess nicht mehr einholen können.

Wir jagen also etwas hinterher, dass wir selbst vorantreiben. Um das auf die von Heidbrink angesprochene Fristenlösung anzuwenden, müssten wir also lernen, die Dinge bewusst und nacheinander zu bewältigen. Hier greift auch eine von Wilhelm Schmid in seinem Buch „Lebenskunst - Eine Grundlegung“ beschriebene Metapher, die ich an dieser Stelle kurz umreißen möchte. Schmid, der sich dem Thema unter der Überschrift „Grundlegende Technik: Die Zeit gebrauchen“ widmet, versinnbildlicht das Verhältnis von Möglichkeiten und Lebenszeit mit einer Sanduhr. Die Sanduhr, das Leben, ist voll mit Sandkörnern, also Möglichkeiten, die es uns bietet. Der untere Teil der Sanduhr stellt die Vergangenheit dar, der Engpass in der Mitte die Gegenwart und der obere Teil die noch zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, die Zukunft also. Und da „die Möglichkeiten, wie Sandkörner, nicht nebeneinander und nicht zugleich zum

Zuge kommen können, bleibt nur das Prinzip des Nacheinander, der Sukzession.“[21. Schmid, Lebenskunst, S. 357.] Um dieses Prinzip zu nutzen, müsse man die Möglichkeiten in eine Reihenfolge bringen, um sie durch den Engpass der Gegenwart zu schleusen. Und dann könnten sogar widersprüchliche Möglichkeiten durch ihre Nachfolge in der Zeit realisiert werden. Die Gegenwart ist darum wie ein Nadelöhr der Zeit.

Auch Schmid bemerkt, dass der Versuch, zu viel Möglichkeiten auf einmal realisieren zu wollen, Stress verursacht und man stattdessen lieber unter den Möglichkeiten wenige auswählen und die, die in der unmittelbaren Gegenwart keinen Platz finden, auf die „Zeitschiene“[22. Ebd., 357.] zur späteren Realisierung setzen sollte. Die Einteilung der Zeit in Abschnitte mache das unfassbare Wesen der Zeit fassbar, denn die aufeinander folgenden Zeitabschnitte erlauben es, sich auf das jeweils Nächstliegende zu konzentrieren und einen Prozess hin zum fernsten Ziel in Gang zu setzen. Doch hiermit meint Schmid nicht den ständigen Blick auf die genaue Uhrzeit als ultimative Form des Umgangs mit der Zeit, sondern eine individuelle Zeiteinteilung, die in der Lage sein sollte, dem jeweiligen Zeitgefühl des Selbst Rechnung zu tragen. Er bezieht sich dabei auf die ursprüngliche Wortbedeutung des Begriffs hora, die Stunde, was im Griechischen und Lateinischen nichts anderes als eine Einteilung der Zeit in Abschnitte bedeutete und durch Tradition, Konvention, natürliche Zyklen und individuelles Gutdünken definiert wurde.[23. Ebd., S. 358.] Die individuell vorgenommene Einteilung der Zeit sieht sich jedoch in der Realität der allgemein verbindlichen Zeiteinteilung gegenüber. Dies hat für Schmid jedoch keine ontologischen, sondern rein organisatorische Gründe als eine Art Synchronisation der diversen Zeitwelten einzelner Individuen. „Dies ist im besonderen Maße dann erforderlich, wo das Organisationspotential des Raumes nicht ausreicht, um das komplexe Ineinanderwirken technischer und kommunikativer Prozesse zu strukturieren“[24. Ebd., S. 359.], wie etwa der Abgabetermin für diese Hausarbeit deutlich macht.

Von diesen Bedingungen könne sich eine Raumzeitkultur nicht lösen, jedoch einen modifizierten Umgang mit der Zeit begünstigen. Schmid nennt das den „andersmodernen, autonomen Gebrauch der Zeit“, der sowohl mit der präzise gemessenen technischen Zeit, als auch mit der zyklischen Zeit subjektiver Phasen spielt. Er erklärt dies mit dem Sinnbild eines zeitjonglierenden Spielers. Praktische Hinweise liefert er allerdings an dieser Stelle nicht. Er gestattet sich

allenfalls die Bemerkung, dass es charakteristisch für diese neue Zeitauffassung sei, sich nicht mehr mit den Fragen des modernen und rationalen Zeitkalküls, ob man beispielsweise seine Zeit optimal genutzt habe, zu martern, sondern sie sogar umzudrehen. „Wo habe ich meine Zeit mit Genuss vergeudet“ oder „Wo habe ich sie ohne Bedauern verschleudert?“ können derartige Fragen sein, die es möglich machen, den widersprüchlichen Gebrauch der Zeit bewusst und vorsätzlich zu leben. Indem wir die zur Verfügung stehende Zeit einerseits gut nutzen, andererseits aber auch absichtlich dahingehen lassen und mit sinnlosen Beschäftigungen vertreiben, können wir ein Wechselspiel zwischen erfüllter und leerer Zeit in Gang setzen, bei dem die erfüllte in Wahrheit die leere und die vordergründig leere die erfüllte sein kann. „Die Zeit bewusst zu gebrauchen meint jedenfalls nicht zwangsläufig, die zur Verfügung stehende Zeit auszufüllen, sondern kann bedeuten, Räume der Leere zu schaffen, oder sie, wenn sie sich von selbst ergeben, hinzunehmen und zu akzeptieren, um in ihnen eine neue Fülle zu finden.“[25. Ebd. S. 360.] Da das Selbst sich in der leeren Zeit der Versuchung entzieht, zu viele Dinge gleichzeitig zu realisieren, gewinnt es an Zeit. Es ist bereit zu wählen und gegebenenfalls auf Möglichkeiten zu verzichten. Da nicht alle Angebote und Möglichkeiten realisiert werden müssen, gelangt das Selbst in „Besitz von Zeit“. Auch wenn sich die Essenz des bis hier Gesagten im Grunde neuzeitlich eruieren lässt, spiegelt sie jedoch in Vielem das Gesagte Senecas wider. Im Folgenden will ich nunmehr einzelne Bereiche anreißen, die dennoch mit dem Thema in einem problematischen Zusammenhang stehen.

### **1.3 Bemerkungen**

Eine Betrachtung der Aktualität von Senecas *de brevitae vitae* kommt nicht allein mit der Auswertung von Texten qualifizierter Autoren aus, die sich nicht nur aus kultureller Notwendigkeit, sondern auch im Eigeninteresse diesem Thema widmeten. Vielmehr muss eine Begutachtung des Zeitgeistes erfolgen, in dem diese Texte verfasst werden. Allerdings muss diese Betrachtung von zwei unterschiedlichen Seiten erfolgen. Zum einen bemerkt man nämlich eine gewisse Notwendigkeit in der Gesellschaft, sich diesem Thema auf unterschiedlichste Weise zu widmen. Zum anderen ist zu schauen, wie man derartige Überlegungen in den wissenschaftlichen Kontext der Philosophie einordnen kann. Ersteres äußert sich unzweifelhaft im bestehenden Angebot von Büchern, Ratgebern, Wellness- und Yogakursen, Workshops und ähnlichem und ist vielleicht dafür verantwortlich, dass im Hinblick auf letzteres gewisse „Identitätsprobleme“

bestehen. Der Lebensphilosophie, die sich vordergründig mit derartigen Fragen beschäftigt, haftet nicht zuletzt wegen ihrer Verwendung bei der Bezeichnung für philosophische Positionen im Umkreis des Vitalismus[26. Anm.: Der Vitalismus ist eine biologische Theorie, die sich gegen eine rein physikalisch-chemische Erklärung des Lebens richtet und annimmt, dass organisches Leben durch nicht-physische Lebenskräfte bedingt ist. Heute gilt der Vitalismus als allgemein widerlegt. (Hügli / Lübcke, Philosophie-Lexikon, S. 355)] ein esoterischer Touch an. Zudem steht sie als philosophischer Zweig, dessen Zweck in praktischen Anweisungen für das gute Leben besteht, immer im Gegensatz zum theoretisch-wissenschaftlichen Denken. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Lebensphilosophie bei den deutschen Romantikern die Bezeichnung für eine antirationalistische Philosophie war, die auf der ursprünglichen Einheit von Leben und Denken aufbaut, während die Stoa sich als Lebensphilosophie versteht, die gleichermaßen einen wissenschaftlichen Anspruch erhebt.

Allerdings ging es hierbei weniger darum, abstrakte Theorien zu vermitteln als Seelen zu formen. Nach Ansicht von Pierre Hadot ist es nicht zuletzt dem Christentum zuzurechnen, dass die Philosophie durch Abwandlung solcher Begriffe wie „geistige Übung“ ins Spirituelle ihres existenziellen Inhaltes verlustig ging und sich nunmehr auf den theoretischen Diskurs beschränkt. Hadot tritt dem jedoch entgegen, indem er schreibt, „dass die Philosophie nicht darin besteht, ein System zu konstruieren, sondern in einer bestimmten Art die Welt zu betrachten [...], dass die Philosophie nicht nur eine bestimmte Art, die Welt zu sehen, ist, sondern eine Art zu leben und dass alle theoretischen Diskurse nichts sind im Vergleich mit dem konkreten gelebten philosophischen Leben.“[27. Hadot, Philosophie als Lebensform, S. 9.] Ähnlich wird auch Seneca gesprochen haben, der, so Hadot, der „wahren Idee des Philosophen“ treu geblieben ist, während „die moderne Philosophie mehr und mehr zu einem Diskurs eines Professors geworden ist“[28. Ebd., S. 9]. An dieser Stelle komme ich jedoch nicht umhin, die Ausführungen auf inhaltliche Bemerkungen zum eigentlichen Thema umzulenken, da ein philosophiegeschichtlicher Beitrag und eine Auseinandersetzung mit der Frage nach der Rolle der Philosophie für diese Analyse zu weit führen würde. Auf der inhaltlichen Ebene wird zunächst einmal ein Problem deutlich, das sich anscheinend nicht lösen lässt und somit in allen vorliegenden Ausführungen mal mehr und mal weniger einfach hingenommen wird. Das Problem mit der Zeit ist nämlich ihre Seinsweise. Zuvorderst ist der Begriff „Zeit“ eine bloße Beschreibung für etwas, das immateriell, unsichtbar,

unkörperlich und unfassbar ist.[29. Anm.: Eine interessante Ausführung zum Ursprung des Begriffes in seiner Lateinischen Form *tempus* gibt Harald Weinrich im Epilog seines Buches „Knappe Zeit“, S. 229 ff.] Was das ist und ob es sie gibt, bleibt zweifelhaft.

Dennoch ist unzweifelhaft, dass in allen Dingen offenbar Prozesse wirksam sind, die veranlassen, dass ein gegenwärtiger Zustand und dessen immanente Wirklichkeit vergehen und nicht wieder herstellbar sind, sobald sie vergangen sind. Wahrnehmbar wird dieser Prozess erst im Vergleich mit Vergangenen. Dieser Vergleich führt uns wiederum vor Augen, dass die Zeit nie zurückkehrt und der Rest irgendwann aufgebraucht ist. Doch genau hier scheint mir eine Schnittstelle zu sein, die in den meisten Überlegungen und Versuchen, die Zeit zu fassen, vernachlässigt wird. Wir neigen nämlich dazu, die Begriffe Zeit und Leben in diesem Zusammenhang teilweise synonym zu verwenden. Die Zeit ist sozusagen ein Abbild unseres Lebens. Das, was „ich“ bereits getan habe, ist Vergangenheit. Der Rest meines Lebens ist die Zukunft. Eine Übertragung auf das kollektive Gedächtnis oder die Geschichtsschreibung soll meinerwegen erfolgen, verdeckt aber nicht das Problem, dass der Unterschied zwischen Zeit und Leben oft verwischt wird. Seneca hingegen macht bereits mit seinem Titel deutlich, was der eigentliche Punkt bei der Sache ist.

Das Leben selbst ist irgendwann zu Ende, nicht die Zeit. Und selbst die Einführung „Lebenszeit“ ist ein ungenauer Terminus, weil diese praktisch immer erst im Nachhinein definiert werden kann. Gerade deswegen finde ich es aber misslich, in diesem Zusammenhang von der Lebenszeit als Guthaben zu sprechen, über die man immer wieder Rechenschaft ablegen muss. Dies legt nämlich, so Heidbrink, den „Grundstein zu einer Chrono-Ökonomie [...], die den gesamten Alltag dem Diktat der sinnvollen Nutzung unterwirft.“[30. Heidbrink, Der Mensch als Fristenlösung.] Da scheint mir der Vorstoß Schmidts, einen „autonomen Gebrauch von Zeit“ zu rekrutieren, sinnvoller. Doch die Ausführungen zum griechischen Wort *hora* haben gezeigt, dass es Seneca sicherlich nicht um einen Masterplan für jeden Tag, sondern eher um ein individuelles Zeitbewusstsein ging.

Klar ist indes nicht, ob sich das von Seneca postulierte Zurückziehen in Muße mit Schmidts Bemerkung zur bewussten Verschwendung von Zeit als Mittel zur Zeitgewinnung deckt. Zu kurz kommt in den neuzeitlichen Betrachtungen im Übrigen der Aspekt der Zeitwahrnehmung, den Seneca zumindest anreißt, indem

er darauf aufmerksam macht, dass Leben einem nur kurz erscheine. Seneca führt dies jedoch lediglich auf falsche Verhaltensweisen zurück, was ich ein wenig fraglich finde, da die individuelle Zeitwahrnehmung eines jeden Einzelnen dabei keine Rolle spielen und sich nur durch äußere Faktoren erklären lassen würde. Ohnehin scheint in aktuellen Texten der Tenor zu herrschen, dass das Leben in der Tat kurz ist und wir die wenige Zeit deshalb nutzen sollten. Die Kürze des Lebens wird also nicht mehr hinterfragt, sondern ist eine feststehende Tatsache. Dies entspräche demnach nicht ganz den Ausführungen Senecas, liegt meines Erachtens aber im Wandel des Umgangs mit dem eigenen Tod begründet. Auf die von Harald Weinrich aufgestellte These, der Glaube an das Jenseits sei ein Weg, mit der Kürze des Lebens umzugehen, stellt Ludger Heidbrink die Frage, ob es ohne Eschatologie[31. Anm.: Eschatologie: Lehre von der Hoffnung auf Vollendung des Einzelnen und der gesamten Schöpfung. Früher verstand man darunter die Lehre von den „letzten Dingen“ und damit verbunden die „Lehre vom Anbruch einer neuen Welt“.] überhaupt eine Diktatur der Zeitknappheit gäbe. Er fragt, ob die Lehre von den letzten Dingen nicht der Grund dafür ist, dass die begrenzte Lebenszeit als Problem erfahren wird? Denn ohne Hoffnung auf ewiges Leben und den Zwang zur weltlichen Bewährung fehlte der existenzielle Druck, der die temporale Knappheit überhaupt erst erzeuge.

Meines Erachtens muss die Frage im Zeitalter von Darwin und der Abkehr jeglichen Glaubens weiter zugespitzt werden. Ist das Bewusstsein über den eigenen Tod dafür verantwortlich, dass wir Zeit unseres Lebens versuchen, so viel wie möglich zu erreichen? Da uns nach dem Tod nichts erwartet und das Leben selbst das einzige ist, was wir haben und was uns antreibt, versuchen wir unentwegt, das Beste aus ihm zu machen, erfolgreich zu sein, Dinge zu schaffen. Dass diese Strategie fehlerhaft ist, haben alle bisherigen Ausführungen gezeigt. Doch das Problem besteht weiter. Seneca meint, das Bewusstsein über den Tod würde uns zum sparsamen Gebrauch unserer Lebenszeit führen. Doch kann es dann nicht passieren, dass wir etwas versäumen? Liegt hier etwa das Hauptproblem: das Bewusstsein über die Vielzahl von Möglichkeiten, die uns grundsätzlich zur Verfügung stehen? Denn auch außerhalb der Sanduhr gibt es Sandkörner. Wir möchten zu viel, weil wir zuviel sehen und können uns nicht entscheiden. Das blockiert unser Handeln, die Konzentration auf das Wesentliche fehlt und wir haben noch weniger Zeit zur Verfügung. Diese Tatsache bringt mich zu der Überlegung, ob es sich bei der behandelten Fragestellung seit jeher vielleicht um ein „Luxusproblem“ handelt. Für wen die Suche nach Nahrung,

einer sicheren Behausung oder ärztlicher Hilfe akut ist, der wird eher kaum über Stress durch mediale Reizüberflutung oder zu viele Termine klagen. Nimmt auch er eine Bedrohung durch die Kürze des Lebens wahr? An dieser Stelle möchte ich meinen Diskurs jedoch abbrechen, weil er für die Untersuchung des eigentlichen Themas nichts mehr beitragen kann, außer der Tatsache, dass die heute gestellten Fragen immer noch die gleichen sind, denen sich auch Seneca widmete.

## 2. Fazit

Wir können festhalten, dass all die besprochenen Fragestellungen Senecas und seine formulierten Antworten nichts an ihrer Aktualität eingebüßt haben. Alle aktuellen Texte ranken sich um ähnliche Problemstellungen und geben Antworten, die bereits Seneca gab. Sogar seine Bemerkung, dass allzu viel Beschäftigung destruktiv sei, findet seine Bestätigung bei der naturwissenschaftlichen Erkenntnis, dass Multitasking auf Dauer nicht die gewünschte Effektivität bringt. Umso erstaunlicher ist es, dass die Menschen diese Tatsache anscheinend so lange ignorieren. Wenn aktuelle Literatur die gleichen Fragen stellt, wie sie bereits vor zweitausend Jahren gestellt worden sind und in der Essenz auch noch zu den gleichen Antworten gelangt, können wir sagen, dass es umso wichtiger ist, die Beschäftigung mit Seneca und seinen Schriften zu pflegen, und zwar auf wissenschaftlicher Ebene weit weg von Postkartenläden. Und wir müssen uns nicht nur fragen, was wir besser machen können, sondern auch Hinweise geben, wie wir mit dem Problem der Zeitverschwendung umgehen. Dabei nimmt „de brevitae vitae - Von der Kürze des Lebens“ eine Grundlagenposition ein, für ein besseres Verständnis und die richtige Herangehensweise an dieses Thema. Zum Ende möchte ich Gerd B. Achenbach zu Wort kommen lassen, der die von mir erörterte Thematik in „Das kleine Buch der inneren Ruhe“ auf den Punkt bringt: „Wenn ein Leben nichtssagend abgspult, gedankenlos vertan, heruntergelebt, irgendwie bloß durchgebracht wird, dann ist es unerheblich, ob die Umstände römisch waren: Tischgelage und Geschwätz - oder zeitgenössisch sind: ein Leben am Tropf der Unterhaltungsindustrie. Die Stoa ist nicht aktuell, sie ist gegenwärtig, sie war es stets.“[32. Achenbach, Das kleine Buch der inneren Ruhe, S. 12.]

# 3. Quellen- und Literaturverzeichnis

## 3.1 Quellen:

Seneca, L. Annaeus: De brevitae vitae, in: Giebel, Marion (Hrsg.): De brevitae vitae – Von der Kürze des Lebens, Stuttgart 2008.

Seneca, L. Annaeus: De tranquillitate animi, in: Gunermann, Heinz (Hrsg.): De tranquillitate animi – Über die Ausgeglichenheit der Seele, Stuttgart 2002.

## 3.2 Literatur:

Achenbach, Gerd B.: Die Zeitauffresser, in: Promotion Business 4/2007, Köln 2007.

Achenbach, Gerd B.: Das kleine Buch der inneren Ruhe, Breisgau 2010.

Hadot, Pierre: Philosophie als Lebensform – Antike und moderne Exerzitien der Weisheit, Frankfurt am Main 2002 (2. Auflage: 2005).

Heidbrink, Ludger: Der Mensch als Fristenlösung, in: DIE ZEIT, 11.11.2004 Nr.47.

Korte, Martin: Was soll nur aus unseren Gehirnen werden?, in: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 30.04.2010, Feuilleton, S. 35.

Reinhard, Rebekka: Wie man das Zeitmonster besiegt, in: Die Sinn-Diät, München 2009.

Schmid, Wilhelm: Philosophie der Lebenskunst, Frankfurt am Main 1998.

Weinrich, Harald: Knappe Zeit – Kunst und Ökonomie des befristeten Lebens, München 2005.

## 3.3 Sonstiges:

Hügli, Anton / Lübcke, Poul (Hrsg.): Philosophie-Lexikon, 2003.

[www.zeitverein.com](http://www.zeitverein.com), letzter Zugriff: 18.08.2010, 15:22 Uhr.

NDR Info, Logo – Das Wissenschaftsmagazin, Verzögerung der Zeit, 30.07.2010.