



EPIKTET

DAS BUCH
VOM
GEGLÜCKTEN
LEBEN

INSEL



Epiktet zeigt, wie man trotz widriger Umstände inneres Glück finden kann. Der ehemalige Sklave lebte als Lehrer und Philosoph bescheiden in Rom und Nikopolis und hatte es sich zu seiner Lebensaufgabe gemacht, die Menschen aus ihren Wirrungen, aus ihren Leiden herauszuführen und ihnen damit zum Glücklichen zu verhelfen. Seine Lehren sind von unverminderter Aktualität: Statt äußere Umstände zu beklagen, sollten wir lernen, sie anzunehmen. Epiktet richtet sich nicht an Fachleute, sondern an alle, die nach einem besseren Leben streben, und gibt klare Anleitungen, wie man zu Gelassenheit und Zufriedenheit gelangt. Sein berühmtes *Buch vom geglückten Leben* bietet praktische Wege zu einem glücklichen, selbstbestimmten Leben: »Verlange nicht, daß alles so geschieht, wie du es wünschst, sondern wolle, daß alles so geschieht, wie es geschieht, und es wird dir gutgehen.«

Epiktet (50 – um 140 n. Chr.) ist einer der herausragendsten Vertreter der stoischen Philosophie. Als Sklave geboren, wurde er in Rom zum Erzieher ausgebildet und dann freigelassen. Er zog nach Nikopolis an der Westküste Griechenlands, wo sich zahlreiche Schüler um ihn versammelten. Einer von ihnen, Flavius Arrianus, notierte Epiktets mündliche Vorträge und stellte seine wichtigsten Lehrsätze im *Buch vom geglückten Leben* zusammen.

Epiktet
Das Buch vom
geglückten Leben

Aus dem Altgriechischen
von Wilhelm Capelle

Insel Verlag

Der Band folgt der Ausgabe:
Epiktet, *Handbüchlein der Moral und Auslese aus seinen Gesprächen*.
Eingeleitet und übersetzt von Wilhelm Capelle.
Verlegt bei Eugen Diederichs, Jena 1925.

Erste Auflage 2026
Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2026
Für die Übersetzung © Eugen Diederichs Verlag, München, 1992
Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
der Eugen Diederichs Verlags-GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.
Umschlaggestaltung und -illustration: Eva Mutter, Barcelona,
unter Verwendung von KI
Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-458-64581-8

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@suhrkamp.de
www.suhrkamp.de

Das Buch vom geglückten Leben

Von den Dingen stehen die einen in unserer Gewalt, die anderen nicht. In unserer Gewalt stehen: unsere Meinung, unser Handeln, unser Begehren und Meiden – kurz: all unser Tun, das von uns ausgeht.

Nicht in unserer Gewalt stehen: unser Leib, unser Besitz, Ansehen, äußere Stellung – mit einem Worte: alles, was nicht unser Tun ist.

Was in unserer Gewalt steht, ist von Natur frei, kann nicht gehindert oder gehemmt werden; was aber nicht in unserer Gewalt steht, ist hinfällig, unfrei, kann gehindert werden, steht unter dem Einfluß anderer. Sei dir also darüber klar: wenn du das von Natur Unfreie für frei, das Fremde dagegen für dein Eigentum hältst, dann wirst du nur Unannehmlichkeiten haben, wirst klagen, wirst dich aufregen, wirst mit Gott und der Welt hadern; hältst du aber nur das für dein Eigentum, was wirklich dein ist, das Fremde dagegen für fremd, dann kann kein Mensch einen Zwang auf dich ausüben, niemand dir etwas in den Weg legen, du wirst niemandem Vorwürfe machen, niemandem die Schuld geben, wirst nichts gegen deinen Willen tun, niemand kann dir dann schaden, du wirst keinen Feind haben, denn du wirst überhaupt keinen Schaden erleiden.

Wenn du nun nach solch hohem Ziele strebst, dann darfst du nicht denken, du brauchtest dich nicht allzusehr anzustrengen, sondern du mußt auf manches ganz verzichten, manches einstweilen beiseite stellen.

Wenn du aber danach strebst und zugleich hohen Ämtern

und Reichtum nachjagst, so wirst du vielleicht nicht einmal diese Dinge erreichen, weil du zugleich nach jenem strebst. Jedenfalls aber dürftest du ganz sicher das nicht erreichen, woher allein Freiheit und Glück kommen.

Bemühe dich daher, jedem unangenehmen Gedanken sofort zu begegnen, indem du sagst: »Du bist nicht das, was du zu sein scheinst, du bist bloß eine Einbildung.« Dann prüfe und beurteile ihn nach den Regeln, die du gelernt hast, besonders aber nach der ersten: ob er zu dem gehört, worüber wir frei verfügen können, oder nicht. Und wenn er zu den Dingen gehört, die nicht in unserer Gewalt stehen, dann sage dir sofort: Geht mich nichts an. [1]

Merke dir: Die Begierde verheißt die Erreichung dessen, was man begehrt; die Abneigung verheißt, nicht auf das zu stoßen, was man vermeiden will. Wer den Gegenstand seines Begehrens nicht erreicht, ist unglücklich; ein anderer ist unglücklich, weil ihm das widerfährt, was er gern vermeiden will.

Wenn du nur dem auszuweichen suchst, was unter den Dingen, die in deiner Gewalt stehen, naturwidrig ist, dann wird dir nichts zustoßen, was du zu vermeiden wünschst. Wenn du aber Krankheit, Tod oder Armut zu entgehen suchst, dann wirst du freilich unglücklich werden.

Fort also mit jedem Widerwillen gegen alles, was nicht in unserer Gewalt steht; nur das meide, was naturwidrig ist unter dem, was in deiner Gewalt ist.

Dein Begehren gib vorläufig ganz auf.

Denn begehrtst du etwas, was nicht in unserer Macht steht,

dann mußt du unweigerlich unglücklich werden; von dem aber, was in unserer Macht steht und was du wohl begehren könntest, davon weißt du noch nichts. Beschränke dich auf das Wollen und auf das Nichtwollen, aber verfare dabei obenhin, mit Vorbehalt und Gelassenheit. [2]

Bei allem, was deine Seele erfreut oder dir einen Nutzen gewährt oder was du liebhabst, vergiß nicht, dir zu sagen: was es eigentlich ist. Fange dabei bei den unscheinbarsten Dingen an, z. B., wenn dir ein Topf teuer ist, so denke dir: ein Topf ist es, der mir teuer ist; dann wirst du dich auch nicht aufregen, wenn er zerbricht. Wenn du dein Weib oder dein Kind küssest, so denke dir: du küssest einen Menschen; und du wirst nicht außer Fassung kommen, wenn er stirbt. [3]

Wenn du irgend etwas beginnen willst, so mache dir klar, welcher Art die Sache ist. Wenn du z. B. baden gehst, so stelle dir vor, wie es im Baderaume zugeht: wie sie mit Wasser spritzen, wie sie sich stoßen und schimpfen und andere gar bestehlen. Deshalb wirst du mit größerer Sicherheit hingehen, wenn du dir von vornherein sagst: ich will baden gehen und meine Gemütsverfassung in dem Zustande erhalten, wie es naturgemäß ist. So mache es bei allen Dingen. Denn kommt wirklich etwas beim Baden vor, so kannst du dir zur Beruhigung sagen: ich bin ja doch nicht bloß des Badens wegen hingegangen, sondern um meine Gemütsverfassung der Natur entsprechend zu erhalten, und das tue ich nicht, wenn ich mich über derlei Vorkommnisse ärgere. [4]

Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen über die Dinge.

So ist z. B. der Tod an sich nichts Furchtbares – sonst hätte er auch dem Sokrates furchtbar erscheinen müssen –, sondern nur die Meinung, er sei schrecklich, ist das Schreckhafte.

Wenn wir also auf Schwierigkeiten stoßen, in Unruhe und Kummernis geraten, dann wollen wir die Schuld niemals auf einen andern schieben, sondern nur auf uns selbst, d. h. auf unsere Meinung von den Dingen.

Es verrät einen Ungebildeten, wenn man andern Vorwürfe darüber macht, daß es einem selber schlechtgeht; als einen Anfänger in der philosophischen Bildung erweist sich der, der sich selber Vorwürfe macht. Der wahrhaft Gebildete schiebt die Schuld weder auf andere noch auf sich selbst. [5]

Sei nicht stolz auf fremde Vorzüge. Wenn ein Pferd stolz wäre und sagen würde: Ich bin schön, so wäre das noch erträglich. Wenn du aber mit Stolz sagen würdest: ich habe ein schönes Pferd, dann bedenke, daß du nur auf einen Vorzug deines Pferdes stolz bist.

Was ist also dein Eigen?

Der Gebrauch deiner Vorstellungen. Also, wenn du dich bei dem Gebrauch deiner Vorstellungen gemäß der Natur verhältst, dann magst du mit Recht stolz sein; denn dann bist du auf einen Vorzug von *dir* stolz. [6]

Wenn auf einer Seefahrt das Fahrzeug vor Anker geht und du aussteigst, um frisches Wasser zu holen, dann magst du wohl unterwegs noch etwas nebenher tun, etwa eine Muschel oder einen Tintenfisch aufheben, aber deine Aufmerksamkeit muß auf das Fahrzeug gerichtet bleiben, du mußt es beständig im Auge behalten, ob nicht etwa der Steuermann ruft. Und wenn er ruft, so mußt du alles andere liegenlassen, damit man dich nicht gebunden aufs Schiff wirft, wie man es mit den Schafen macht.

So ist es auch im Leben: sind dir Weib und Kind beschert, wie dort eine Muschel oder ein Fisch, so darf es kein Hindernis bilden. Wenn aber der Steuermann ruft, dann eile zum Schiffe, laß alles liegen und sieh dich nicht um. Bist du aber alt geworden, so entferne dich nicht zu weit vom Schiffe, damit du nicht etwa ausbleibst, wenn du gerufen wirst. [7]

Verlange nicht, daß alles so geschieht, wie du es wünschst, sondern wolle, daß alles so geschieht, wie es geschieht, und es wird dir gutgehen. [8]

Die Krankheit ist ein Hindernis des Körpers, aber nicht des Willens, falls er nicht selbst will. Eine Lähmung ist ein Hindernis des Schenkels, aber nicht des Willens. Und das sage dir bei allem, was dich trifft. Dann wirst du finden, daß es wohl für andere Dinge ein Hindernis sein kann, nicht aber für dich. [9]

Bei allem, was dir begegnet, gehe in dich und frage dann: Was für eine Fähigkeit hast du dem gegenüber? Siehst du z. B. einen schönen Knaben oder ein schönes Mädchen, so wirst du als Kraft dagegen in dir die Selbstbeherrschung finden; tritt eine schwere Arbeit an dich heran, so wirst du als Gegenmittel die Ausdauer finden, wird eine Schmähung auf dich geschleudert, dann wirst du Langmut finden. Wenn du dich so gewöhnt hast, dann werden dich die falschen Vorstellungen nicht mehr fortreißen. [10]

Sage nie von einer Sache: ich habe sie verloren, sondern: ich habe sie zurückgegeben. Ein Kind ist dir gestorben: du hast es zurückgegeben. Dein Weib ist dir gestorben: es ward zurückgegeben. Dein Grundstück wurde dir genommen: auch das ward nur zurückgegeben. Aber der ist doch ein Bösewicht, der es mir nahm? Was geht das dich an, durch wen es der zurückforderte, der es dir einst gab? Solange er es dir überläßt, behandle es als fremdes Gut wie ein Wanderer die Herberge. [11]

Wenn du Fortschritte machen willst, so mußt du Gedanken wie die folgenden abwerfen: wenn ich mich nicht um mein Vermögen kümmere, so werde ich nichts zu essen haben, oder: wenn ich meinen Diener nicht strafe, so wird er ein Taugenichts; denn es ist besser, Hungers zu sterben, aber ohne Furcht und Sorge gelebt zu haben, als in Überfluß und steter Aufregung zu leben; es ist besser, daß dein Diener ein Taugenichts, als daß du selber unglücklich wirst.

Darum mußt du schon mit geringfügigen Dingen anfangen: wird dir ein bißchen Öl vergossen oder der letzte Rest Wein gestohlen, so sage dir: dafür kauft man Gleichmut, dafür innere Ruhe. Umsonst erhält man nichts.

Wenn du deinen Diener rufst, so denke: er kann dich vielleicht nicht hören, und wenn er dich gehört hat, so ist er vielleicht nicht imstande, das zu tun, was du haben willst.

Aber das ist für jenen kein Glück, wenn es von ihm abhängt, daß du dich nicht aufregst. [12]

Willst du Fortschritte machen, so mußt du es ertragen können, wenn man dich für närrisch und einfältig wegen deines äußeren Verhaltens hält. Wolle auch nicht den Anschein erwecken, als verständest du etwas; und wenn andere es von dir glauben, mißtraue dir selbst.

Denn wisse: es ist nicht leicht, seine Seelenverfassung so zu erhalten, wie die Natur es verlangt, und zugleich die äußeren Verhältnisse zu berücksichtigen, sondern es gibt nur ein Entweder-Oder: wer sich um das eine bekümmert, der muß das andere vernachlässigen. [13]

Wenn du wünschest, daß dein Weib, deine Kinder und deine Freunde ewig leben, dann bist du ein Narr: denn du verlangst etwas, was nicht in deiner Macht steht, und willst, daß etwas Fremdes dir gehört.

Ebenso töricht wärest du, wenn du verlangen würdest, dein Diener solle sich nichts zuschulden kommen lassen, denn du verlangst, daß ein Fehltritt kein Fehltritt sein soll, sondern etwas anderes.

Wenn du aber den Willen hast: niemals dein Ziel zu verfehlen, so steht das in deiner Macht. In dem also übe dich, was dir möglich ist.

Ein Herr des anderen ist also der, der die Macht hat, das, was der andere will oder nicht will, ihm zu geben oder zu nehmen.

Wer also frei sein will, der darf nicht etwas erstreben oder vermeiden wollen, was in der Macht eines anderen steht. Sonst wird er unweigerlich dessen Sklave. [14]

Du mußt dich im Leben benehmen wie bei einem Gastmahl: es wird herumgereicht, die Schüssel kommt an dich: du langst zu und nimmst dir bescheiden; die Schüssel wird weitergetragen: halte sie nicht zurück; ist sie noch nicht zu dir gekommen, so richte dein Verlangen nicht weiter darauf, sondern warte, bis die Reihe an dich kommt.

So denke auch über Kinder, Weib, äußere Stellung und Reichtum, dann wirst du ein würdiger Tischgenosse der Götter sein.

Wenn du aber gar von dem nicht nimmst, was dir vorgesetzt wird, sondern es vorbeigehen läßt, dann wirst du nicht bloß mit den Göttern am Tische sitzen, sondern sogar mit ihnen herrschen. So machten es Diogenes, Herakles und ihresgleichen, und deshalb wurden sie mit Recht göttlich genannt. [15]

Wenn du jemanden trauern siehst, weil sein Kind weit fort ist oder weil er sein Vermögen verloren hat, so gib acht, daß dich nicht die Vorstellung fortreißt, als sei jener infolge der äußeren Dinge im Unglück, sondern halte dir sofort gegenwärtig, daß jenen nicht das Geschehene schmerzt, denn einen andern würde das ja nicht betrüben, sondern nur seine Auffassung von dem Geschehenen. Solange es noch mit Worten geht, magst du ihm sein Leid tragen helfen und vielleicht auch mit ihm seufzen; nur hüte dich, auch innerlich zu seufzen. [16]

Betrachte dich als einen Schauspieler in einem Drama: die Rolle gibt dir der Dichter, du mußt sie spielen, ob sie kurz oder lang ist. Will er, daß du einen Bettler darstellen sollst, so mußt du auch diese Rolle gut spielen, ebenso wenn du einen Krüppel, einen Fürsten oder einen gewöhnlichen Menschen darstellen sollst.

Deine Sache ist es nur, die dir gegebene Rolle gut zu spielen; sie auszuwählen ist Sache eines andern.¹ [17]

Wenn dir ein Rabe krächzend Unheil verkündet, so darf dich die Vorstellung nicht hinreißen, sondern mache dir sogleich klar: solche Prophezeiungen gelten nicht mir, höchstens meinem Körper, meinem bißchen Habe oder meinem äußeren Ansehen, meinen Kindern oder meinem Weibe. Wenn ich es will, wird mir nur Glück verkündet.

Was auch von den Prophezeiungen eintreffen mag, an mir liegt es ja, davon Segen zu haben.² [18]

Du kannst als unbesiegbar dastehen, wenn du dich in keinen Kampf einlässest, in dem der Sieg nicht von dir abhängt.

Wenn du jemanden siehst, der hochgeehrt, sehr mächtig oder sonst irgendwie groß dasteht, so laß dich nicht etwa von dem Schein hinreißen, ihn glücklich zu preisen. Denn wenn das Wesen des Guten in dem beruht, was in unserer Macht liegt, dann sind hier weder Neid noch Eifersucht angebracht; du selbst willst doch weder Feldherr noch Rats herr oder Konsul sein, sondern frei.

Dazu aber führt nur ein Weg: Verachtung alles dessen, was nicht in unserer Macht steht. [19]

Bedenke, daß dich nicht der verletzt, der dich beschimpft oder schlägt, sondern nur deine Meinung, daß jener dich verletzt. Wenn dich jemand reizt, so wisse, daß es nur deine Auffassung von der Sache ist, die dich gereizt hat. Deshalb strebe vor allem danach, dich nicht von deiner falschen Vorstellung fortreißen zu lassen. Hast du einmal Zeit zur Überlegung gewonnen, dann wirst du leichter deiner Herr werden. [20]

Tod, Verbannung, überhaupt alles, was allgemein für schrecklich gilt, halte dir täglich vor Augen, vor allem aber den Tod! Dann wirst du niemals etwas Niedriges denken oder übermäßig nach etwas begehren. [21]

Wenn du nach Weisheit strebst, so mache dich von vornherein darauf gefaßt, daß man dich verlachen wird, daß dich viele verspotten und sagen werden: Der ist plötzlich als Philosoph wiedergekommen und: Wie kommt es, daß er auf einmal die Brauen so hochzieht?

Laß nur die ernste Miene beiseite, aber an das, was dir das Beste zu sein scheint, halte dich, als seiest du von Gott auf diesen Posten gestellt.

Bedenke: wenn du auf diesem Posten ausharrst, dann werden dich diejenigen später bewundern, die dich vorher verlacht haben.

Fügst du dich ihnen aber, dann werden sie doppelt über dich lachen. [22]

Wisse: wenn es dir einmal widerfährt, in den Strudel der Außenwelt gezogen zu werden, so daß du einem andern gefallen willst, dann bist du von deinen Grundsätzen abgefallen.

Es muß dir deshalb in allen Verhältnissen genügen, ein Philosoph zu sein. Willst du außerdem als solcher angesehen werden, so sieh dich selbst als solchen an und sei zufrieden. [23]

Gedanken wie die folgenden dürfen dich nicht quälen: ich werde unberühmt mein Leben verbringen und nirgends etwas gelten. Kann denn Mangel an äußeren Ehren ein Übel sein, da du doch durch einen Fremden ebensowenig ins Unglück wie in Schande gestürzt werden kannst? Hängt es etwa von dir ab, zu einem Amte zu kommen oder zur Tafel

zugezogen zu werden? Durchaus nicht! Wie kann das also Unehre für dich sein? Wie kannst du ein »Niemand« sein, wo du nur auf dem Gebiet, das in deiner Macht steht, etwas bedeuten sollst; und da kannst du der Bedeutendste sein.

»Aber du hast Freunde und wirst ihnen nicht helfen können!«

Ja was nennst du denn helfen? Sie werden kein Geld von dir bekommen, du wirst ihnen nicht das römische Bürgerrecht verschaffen können. Wer hat dir denn gesagt, daß dies in deiner Macht steht und nicht anderer Leute Sache ist? Wer kann einem andern geben, was er selbst nicht hat?

»Dann erwirb, damit wir auch etwas bekommen.«

Gut, wenn ich mir Erwerb verschaffen kann, ohne mein gewissenhaftes, redliches, hochstrebendes Wesen einzubüßen, dann zeige mir nur den Weg, und ich will es tun. Wenn ihr aber verlangt, daß ich meine eigenen Güter aufgeben soll, damit ihr nur zu den Gütern kommt, die gar keine sind, so seht ihr doch selbst ein, wie ungerecht und unverständlich ihr seid.

Was wollt ihr lieber: Geld oder einen treuen, ehrlichen Freund? Tragt also lieber dazu bei, daß ich ein solcher bin, und verlangt nicht von mir, daß ich etwas tun soll, wodurch ich gerade diese Eigenschaften verliere.

»Aber das Vaterland wird von mir keinen Nutzen haben.«

Wieder muß ich fragen: Was für Nutzen denn? Säulenhallen und Bäder wird es freilich nicht von dir bekommen. Aber was tut das? Es bekommt ja auch vom Schmiede keine Schuhe und vom Schuster keine Waffen! Es ist genug, wenn jeder seine Stelle ausfüllt. Wenn du nun aus einem andern Menschen einen zuverlässigen und redlichen Bürger machst, trägst du da nichts zum Nutzen des Vaterlandes

bei? »Doch.« Also dürftest auch du dem Vaterlande nicht ohne Nutzen sein.

»Welche Stellung soll ich denn im Staatsleben einnehmen?«

Diejenige, die du ausfüllen und bei der du zugleich ein rechtschaffener und sittsamer Mensch bleiben kannst. Wenn du aber dem Vaterlande nützen willst und diese Eigenschaften verlierst, was kannst du ihm da noch nützen, wenn du nicht mehr Treu und Glauben verdienst? [24]

Es ist dir jemand vorgezogen worden, bei einem Gastmahl oder bei einer Begrüßung, oder du bist nicht zu einer Beratung hinzugezogen worden. Ist dies etwas Gutes, dann sollst du dich darüber freuen, daß es jenem zuteil geworden; ist es aber ein Nachteil, dann ärgere dich nicht darüber, daß es dich nicht getroffen hat.

Bedenke doch, daß du nicht dieselbe Behandlung beanspruchen kannst, wenn du nicht dasselbe tust wie sie, um etwas zu erreichen, was nicht in unserer Gewalt steht. Denn wie kann einer, der sich nicht oft in den Vorzimmern der Großen aufhält, das gleiche erreichen wie einer, der dies tut? oder einer, der sich nicht im Gefolge eines Mächtigen sehen läßt und ihn nicht lobt, dasselbe erreichen wie einer, der dies tut? Du bist ungerecht und unersättlich, wenn du umsonst das haben willst, ohne den Preis zu zahlen, um den jene Dinge zu kaufen sind. Was kostet z. B. doch der Salat? Einen Obolus, wollen wir einmal annehmen. Wenn nun jemand einen Obolus hinlegt und Salat dafür erhält, du aber nicht zahlst und nichts erhältst, so glaubst du doch nicht, im Nachteil zu sein gegenüber dem, der Salat erhalten hat?