



# Leseprobe

Marc Aurel

**Marc Aurel.**

**Selbstbetrachtungen**

Der Klassiker des römischen  
Philosophenkaisers. Zeitlose  
Weisheiten des letzten  
Stoikers

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,95 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 21. Mai 2025

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)

Marc Aurel  
Selbstbetrachtungen

MARC AUREL

SELBST  
BETRACHTUNGEN

*Aus dem Lateinischen  
von Carl Cleß*

Anaconda

Die Übersetzung folgt der Ausgabe *Marc Aurels Selbstgespräche*.  
Übersetzt und erläutert von Prof. Dr. C. Cleß. Fünfte Auflage.  
Berlin: Langenscheidtsche Verlagsbuchhandlung o. J. [ca. 1920].

Der Text wurde behutsam überarbeitet und auf neue  
Rechtschreibung umgestellt.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und

Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

© 2025 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen  
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlagmotive: Marcus Aurelius (Lithografie), aus »Crabb's Historical  
Dictionary«, veröffentlicht 1825, Privatsammlung, © Bridgeman Images  
(Hauptmotiv); Shutterstock / © Martyshova Maria (Icon)

Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de

Satz und Layout: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7306-1467-9

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# Erstes Buch

## 1.

Von meinem Großvater Verus habe ich gelernt, leutselig und sanftmütig zu sein.

## 2.

Vom ruhmvollen Gedächtnis meines Vaters erhielt ich den Antrieb zu einem anspruchslosen und zugleich männlichen Wesen.

## 3.

Meine Mutter flößte mir den Sinn für Gottesfurcht, Freigebigkeit und Enthaltbarkeit nicht nur von bösen Taten, sondern auch von derlei Gedanken, überdies Liebe zur Einfachheit in Nahrung und zu einer von der Üppigkeit der Reichen abweichenden Lebensweise ein.

## 4.

Meinem Urgroßvater habe ich es zu verdanken, dass ich in keine öffentliche Schule gehen musste, vielmehr zu Hause den Unterricht guter Lehrer genießen durfte und daneben einsehen lernte, dass man in solchen Dingen keine Ausgaben sparen solle.

## 5.

Mein Erzieher ermahnte mich, weder für die Grünen noch für die Blauen im Zirkus und ebenso wenig für die Rundschilder als für die Langschilder unter den Gladiatoren Partei zu nehmen, an Ausdauer in Anstrengungen, Zufriedenheit mit Wenigem und Selbsttätigkeit

mich zu gewöhnen, mich nicht in fremde Angelegenheiten zu mischen und gegen Verleumdungen mein Ohr zu verschließen.

## 6.

Diognetus warnte mich vor dem Trachten nach eitlen Dingen und dem Glauben an das Gerede der Gaukler und Schwarzkünstler von Beschwörungen, Geisterbann und anderem derart, vor der Wachtelpflege und ähnlichen Liebhabereien und lehrte mich, Freimütigkeit zu ertragen und mit der Philosophie mich zu befreunden. Auf seinen Rat hörte ich den Bacchius, hierauf den Tandasis und Marcianus, schrieb als Knabe Dialoge und verlangte für mich bloß ein Feldbett und eine Tierhaut zum Nachtlager und was sonst noch zur Lebensweise griechischer Philosophen gehört.

## 7.

Von Rusticus stammt bei mir die Überzeugung, ich müsse an meiner Besserung und Charakterbildung arbeiten, dagegen die Abwege leidenschaftlicher Sophisten vermeiden, dürfe auch nicht über leere Theorien schriftstellern, noch mit der Miene eines Sittenpredigers Reden vortragen, noch in augenfälliger Weise den Büßer oder Menschenfreund spielen. Desgleichen solle ich mich von rhetorischem und poetischem Wortgepränge und sonstiger Schönrednerei fernhalten, auch zu Hause nicht im Staatskleid einerschreiten noch anderes derart treiben. Von ihm lernte ich auch einfache, kunstlose Briefe schreiben, wie er selbst einen von Sinuessa aus an meine Mutter schrieb, meinen Widersachern und Beleidigern bereitwillig und versöhnlich entgegenkommen, sobald sie selbst geneigt wären, wiedereinzulenken, Schriften aufmerksam

lesen, mich nie mit oberflächlicher Betrachtung zufriedengeben und Schwätzern nicht vorschnell beipflichten. Er hat mich auch mit Epiktets Abhandlungen bekannt gemacht, die er mir aus seiner Hausbibliothek mittheilte.

## 8.

Von Apollonius habe ich die freie Denkart, welche aber zugleich ohne Wanken bedachtsam ist und nicht im Mindesten etwas anderes als die Vernunft sich zum Leitstern wählt, sowie den steten Gleichmut unter den heftigsten Schmerzen, beim Verlust eines Kindes, in langwierigen Krankheiten. An ihm, als an einem lebendigen Beispiel, nahm ich es augenfällig wahr, wie man zugleich in hohem Grade eifrig und doch nachsichtig sein könne. Deutlich erblickte ich in ihm einen Mann, der bei seinem Unterricht nicht leicht verdrießlich wurde und daneben seine Geschicklichkeit und Gewandtheit im Lehrvortrag für den geringsten seiner Vorzüge erachtete. Er zeigte mir endlich auch, wie man sogenannte Gefälligkeiten von Freunden hinzunehmen habe, ohne dafür knechtisch unterwürfig zu werden, noch auch sie unerkennlich aus der Acht zu lassen.

## 9.

Von Sextus lernte ich wohlwollend sein, an seinem Beispiel, meinem Haus als Vater vorstehen; ihm verdanke ich den Vorsatz, der Natur gemäß zu leben, eine ungekünstelte Würde des Benehmens und die Sorgsamkeit im Erraten von Freundeswünschen, die Geduld gegen Unwissende und gegen Leute, welche gedankenlosem Wahn frönen, endlich die Kunst, mich in alle Menschen zu schicken. Daher lag im Umgang mit ihm selbst mehr entgegenkommende Freundlichkeit als in aller Schmei-

chelei, und doch stand er zu gleicher Zeit bei denselben Menschen in größter Achtung. Er stattete mich mit der Fähigkeit aus, die zur Lebensweisheit erforderlichen Grundsätze auf eine überzeugende und regelrechte Art aufzufinden und zu ordnen, nie dem Zorn oder einer anderen Leidenschaft Ausbrüche zu gestatten, aber zugleich mit dieser völligen Leidenschaftslosigkeit die Regungen der zärtlichsten Liebe zu verbinden und mich eines guten Rufes, jedoch ohne viel Aufhebens, und eines reichen Wissens, aber ohne Prahlerei, zu befleißigen.

## 10.

Der Grammatiker Alexander gab mir Anleitung, mich des Tadels und verletzender Vorwürfe gegen Leute, welche einen fremdartigen und sprachwidrigen oder übelklingenden Ausdruck vorbrachten, zu enthalten und vielmehr durch die Wendung der Antwort oder der zustimmenden Bestätigung oder gemeinschaftlichen Untersuchung über die Sache selbst und nicht über den Ausdruck oder sonst durch eine derartige passende, beiläufige Erinnerung es ihnen nahezu legen, wie sie sich hätten aussprechen sollen.

## 11.

Fronto verhalf mir zur Einsicht, dass Missgunst, Schlaueit und Heuchelei die Folgen der Willkürherrschaft seien und dass im Allgemeinen diejenigen, welche bei uns Edelgeborene heißen, eben doch weniger Menschenliebe besitzen als andere.

## 12.

Alexander, der Platoniker, erteilte mir die Anweisung, nicht oft und nie ohne Not mündlich oder schriftlich



jemand zu erklären, dass ich für ihn keine Zeit habe, und nicht auf solche Weise unter dem Vorwand dringender Geschäfte die Erfüllung der Pflichten beständig zurückzuweisen, welche die Verhältnisse zu unseren Mitmenschen uns auferlegen.

### 13.

Catulus ermahnte mich, etwaige Klagen eines Freundes, auch wenn er solche ohne Grund vorbringe, nie geringschätzig aufzunehmen, sondern es vielmehr zu versuchen, wie ich ihn wieder zum alten Wohlwollen gegen mich zurückführen könne; desgleichen, wie das auch von Domitius und Athenodotus gerühmt wird, von meinen Lehrern mit Wärme Gutes zu reden und meine Kinder wahrhaft zu lieben.

### 14.

Durch meinen Bruder Severus wurde ich ein Freund meiner Angehörigen sowie auch der Wahrheit und des Rechtes. Durch ihn gewann ich die Bekanntschaft mit einem Thrasea, Helvidius, Cato, Dion und Brutus und die Vorstellung, von einem Staat, der nach gleichen Gesetzen und nach dem Grundsatz der Bürger- und Rechtsgleichheit verwaltet, und von einem Reich, wo die Freiheit der Beherrschten höher denn alles geachtet wird. Von ihm wurde ich ferner angeleitet, in standhafter Verehrung der Philosophie zu beharren, wohlthätig und in ausgedehntem Maße freigebig zu sein, von meinen Freunden das Beste zu hoffen und auf ihre Liebe zu vertrauen, auch etwaige Missbilligung ohne Rückhalt gegen sie auszusprechen und ihnen offenherzig kundzutun, was ich von ihnen und was nicht erwarte, ohne sie dies erst lange erraten zu lassen.

## 15.

Maximus überzeugte mich von der Pflicht der Menschen, sich selbst zu beherrschen, sich durch nichts vom rechten Wege abbringen zu lassen, unter allen Umständen und namentlich in Krankheiten guten Mutes zu bleiben, einen aus Milde und Würde gemischten Charakter sich anzueignen und ohne Murren die vorliegenden Geschäfte zu besorgen. Von ihm selbst glaubte jedermann, er rede, wie er denke, und tue nichts von dem, was er tue, in schlimmer Absicht. Nie ließ er sich von Bewunderung oder Staunen hinreißen, nirgends zeigte er Übereilung oder Saumseligkeit, nie war er ratlos, niedergeschlagen, scheinbar freundlich und wiederum zornig oder argwöhnisch. Wohltätig, versöhnlich, ein Feind der Lüge, gewährte er mehr das Bild eines geraden Mannes denn das eines Menschen, der an sich nachbessert. Nie glaubte jemand, von ihm verachtet zu sein, und wagte es ebenso wenig, sich über ihn zu erheben. Endlich beobachtete er beim Scherz jederzeit den Anstand.

## 16.

Das Leben meines Vaters war für mich eine Schule der Milde und doch zugleich auch unerschütterlicher Beständigkeit in allem, wofür er sich einmal nach reiflicher Erwägung entschieden hatte. Er war unempfindlich gegen jede Eitelkeit auf anscheinende Ehrenbezeugungen, ein Freund der Tätigkeit und unverdrossen darin, hörte gern gemeinnützige Vorschläge anderer an, ließ sich durch nichts abhalten, jeden nach Verdienst zu behandeln, wusste recht wohl, wo man die Zügel anziehen und wo nachlassen müsse. Von der Knabenliebe entwöhnt, hatte er nur noch Sinn fürs Gemeinwohl; seinen Freunden erließ er den Zwang, immer mit ihm zu spei-

sen oder auf seinen Reisen ihn stets zu begleiten; diejenigen aber, welche dringender Umstände wegen hatten zurückbleiben müssen, fanden ihn bei seiner Rückkehr gleichgestimmt. In seinen Erwägungen prüfte er zuerst gründlich, bestand aber dann auch auf ihrer Ausführung; auch trat er nie vor der Zeit von der Untersuchung zurück, noch begnügte er sich mit den ersten besten Einfällen. Seine Freunde suchte er sich zu erhalten und wurde ihrer weder überdrüssig, noch war er unvernünftig für sie eingenommen. In jeder Lage zufrieden, war er stets heiter; auf die Zukunft nahm er von Ferne schon Bedacht und machte ohne viel Aufhebens sich auf die geringsten Vorfälle gefasst. Alles Zujauchzen und jede Schmeichelei wies er zurück. Auf die Staatsbedürfnisse war er jederzeit wachsam und haushälterisch beim Ausgeben öffentlicher Gelder und ließ den Tadel solcher Grundsätze willig über sich ergehen. Um die Gunst der Götter buhlte er ebenso wenig auf abergläubische Weise als um die Gunst der Menschen durch Künste der Gefallsucht oder durch Begünstigung des Pöbels; vielmehr war er in allem nüchtern und fest, nirgends unanständig noch neuerungslustig. Die Güter, welche zur Erheiterung des Lebens etwas beitragen und die ihm das Glück in Fülle darbot, benutzte er ebenso fern von Übermut als von Ausflüchten und genoss daher das Vorhandene ebenso ungesucht, als er das Fehlende nicht vermisste. Niemand konnte von ihm sagen, er sei ein Sophist oder ein Schwätzer nach der Art und Weise der Haussklaven oder ein Schulpedant; vielmehr musste jeder zugestehen, er sei ein Mann von reifem Verstand und großer Vollkommenheit, erhaben über Schmeichelei und gleich geschickt, eigene wie fremde Angelegenheiten zu besorgen. Zudem wusste er den Wert wahrer Freunde

der Weisheit zu schätzen, ohne die anderen herabzusetzen oder sich von ihnen verleiten zu lassen. Dabei war er umgänglich und liebte den Scherz, jedoch ohne Übertreibung. So pflegte er auch seines Leibes mit Maßen, nicht wie ein Mensch von zu großer Lebenslust, um ihn herauszuputzen, aber ebenso wenig vernachlässigte er denselben, weshalb er bei der ihm eigentümlichen Aufmerksamkeit der Heilkunst mit ihren inneren und äußeren Mitteln sehr selten bedurfte. Insbesondere aber ist an ihm das zu rühmen, dass er Männern, welche in etwas eine vorzügliche Stärke besaßen wie in der Beredsamkeit, der aus Forschung stammenden Gesetzkunde, der Sittenlehre oder in anderen Fächern, ohne Neid den Vorrang einräumte und ihnen sogar dazu behilflich war, dass jeder nach dem Maß seiner besonderen Geschicklichkeit Anerkennung finde. Obgleich er ferner alles gemäß den Einrichtungen der Vorfahren behandelte, so vermied er doch selbst den Schein der Anhänglichkeit an dieselben. Überdies hielt er sich fern von Wankelmuth und Unbeständigkeit und verweilte gern an denselben Orten und bei denselben Geschäften, kehrte auch nach den heftigsten Anfällen von Kopfschmerzen mit verjüngter Jugendkraft alsobald wieder zu seinen gewohnten Arbeiten zurück. Nie hatte er viele Geheimnisse, im Gegenteil sehr wenige und sehr selten, und diese betrafen nur das Gemeinwohl. Bei Veranstaltung öffentlicher Spiele, Aufführung von Gebäuden, Austeilung von Spenden und anderem derart zeigte er sich verständig und gemäßigt und als ein Mann, der bei seinem Tun allein die Pflicht, nicht aber den durch Handlungen zu gewinnenden Ruhm im Auge hatte. Er badete nie zur Unzeit, war auch nicht baulustig und ebenso wenig auf Leckerbissen, auf Gewebe und Farbe seiner

