

Vergänglichkeit

Wie umgehen mit Veränderung
und Verlust?

Inga Bones, Steffen Bayer & Iris Tischler, 19. Mai 2026

Zum Einstieg...

3

Dinge, Personen, Haustiere, Eigenschaften, Fähigkeiten, Hobbies etc., die Dir besonders wichtig sind.

Dackel (Ups)

Gesundheit

Neugier

Zum Einstieg...

- Welches **Gefühl** hat sich zuerst eingestellt, als Dir klar geworden ist, was Dir symbolisch vom Schicksal genommen wurde?
- Und welcher **Gedanke** hat sich Dir zuerst aufgedrängt?

Der Vergänglichkeit ihren Stachel nehmen: die römische Stoa

Premeditatio futurum malorum

Eine stoische Imaginationsübung, die in der geistigen Vorwegnahme möglichen zukünftigen Übels besteht. Das Ziel der *Premeditatio* ist die „Desensibilisierung“ gegenüber leidvollen Erfahrungen und den negativen Emotionen, die diese begleiten – um letzteren ihre überwältigende und destabilisierende Kraft zu nehmen.

Der Vergänglichkeit ihren Stachel nehmen: die römische Stoa



Ich weiß nicht, was kommen wird; doch was kommen kann, das weiß ich. Deshalb werde ich niemals außer Fassung geraten, alles erwarte ich. Bleibe ich von etwas verschont, so mag es gut sein. [...] Auf das Ungünstige dagegen bin ich gefasst. [...] Daher bilde man seinen Verstand, dass er sein Schicksal verstehen und tragen lerne und wisse, dass das Schicksal vor nichts zurückschreckt. (Seneca, Briefe an Lucilius, 88.17 & 91.15)

Frühmorgens sage zu dir: Ich werde mit einem kleinlichen, undankbaren, unverschämten, falschen, neidischen, egoistischen Kerl zusammentreffen. (Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, Buch II.1)

Tod, Verbannung und alles andere, was furchtbar erscheint, halte dir täglich vor Augen, vor allem aber den Tod. (Epiktet, Handbüchlein der Moral, 21)



Der Vergänglichkeit ihren Stachel nehmen: die römische Stoa



ältere Stoa (ca. 300–130 v. Chr.)

mittlere Stoa (ca. 130–50 v. Chr.)

jüngere (römische) Stoa
(ca. 30–180 n. Chr.)

Seneca (1–65 n. Chr.)

Musonius Rufus (30–101 n. Chr.)

Epiktet (50–138 n. Chr.)

Mark Aurel (121–180 n. Chr.)

Die Stoa als Philosophie der Charakterbildung





Warum Charakterbildung?

- Um einen seelischen Zustand zu erreichen, der von Leidenschaftslosigkeit (apatheia), Unerschütterlichkeit (ataraxia), Selbstgenügsamkeit (autarkia) und Freiheit von äußeren Zwängen (autonomia) gekennzeichnet ist.
- Um dem Ideal der vollkommenen Tugend und damit dem Leben in Einklang mit dem Kosmos und der Vernunftnatur des Menschen näherzukommen.



Und wie?

- Durch theoretische Reflexion und praktische Übung.
- Laut den Stoikern sind es gerade die kleineren und größeren Schicksalsschläge, die uns immer wieder Gelegenheit zur Übung geben – und die uns damit helfen, dem Ideal des stoischen Weisen ein Stück näher zu kommen.
- Deshalb verlangt z.B. Epiktet nicht nur Akzeptanz, sondern aktive Bejahung des Schicksals („amor fati“).

Verlange nicht, dass das, was geschieht, so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche, dass es so geschieht, wie es geschieht. (Epiktet, Handbüchlein, 8)

Der Vergänglichkeit ihren Stachel nehmen...

Stoische geistige Übungen

- Premeditatio futurum malorum (die haben wir bereits kennengelernt)
- Der Blick von Oben



Von oben herabschauen auf zahllose Herden, auf unzählige Feste, auf allerlei Seefahrten bei Sturm und heiterem Wetter und auf die Vielfalt dessen, was entsteht, sich vereinigt und vergeht. Denk auch an das Leben, das andere einst gelebt haben und nach dir leben werden, [...] (Marc Aurel, *Selbstbetrachtungen*, IX.30)

- Reformulierung / Neubewertung

Bekennst du aber, du habest durch ihn (deinen verlorenen Sohn) große Freude gehabt, so musst du dankbar sein für das, was dir vergönnt war, nicht klagen über das, was jetzt aufgehört hat. (Seneca, *Trostschrift an Marcia*)





Vergänglichkeit als Quelle von Schönheit: Japanische Ästhetik

Vergänglichkeit als Quelle von Schönheit



On flows the river ceaselessly, nor does its water ever stay the same. The bubbles that float upon its pools now disappear, now form anew, but never endure long. And so it is with people in this world, and with their dwellings.

(Chōmei, Hōjōki [Tales from the Hut], ca. 1212)

If our life did not fade and vanish like the dewes of Adashino's graves or the drifting smoke from Toribe's burning grounds, but lingered on forever, how little the world would move us. It is the ephemeral nature of things that makes them wonderful. (Kenkō, *Tsurezuregusa [Essays in Idleness]*, ca. 1330, 7)



mono no aware

Das „Pathos der Dinge“; Zustand der emotionalen Ergriffenheit angesichts der Vergänglichkeit alles Seienden; sanfte, tief empfundene Melancholie für die Fragilität alles Lebendigen.

Vergänglichkeit als Quelle von Schönheit

”

*Der alte Teich.
Ein Frosch springt hinein –
das Geräusch des Wassers.*

(Bashō, 1644–1694)

“

wabi sabi

Ästhetik der Wertschätzung
des Flüchtigen, Imperfekten,
Asymmetrischen, Fragilen,
Einfachen...



© Hasegawa Tohaku, Pine Tress, Kyoto ca. 1580

Ein Fazit?

Vielleicht sollten wir beides tun:

- Die stoische Idee ernstnehmen, dass wir uns gegen die Wucht von Schicksalsschlägen in einem gewissen Maß wappnen können, indem wir uns bestimmter philosophischer Einsichten und kognitiver Techniken bedienen.
- Eine gewisse ästhetische und emotionale Sensibilität und Wertschätzung gegenüber dem Vergänglichen kultivieren.
- Vielleicht liegt aber auch der Wert eines Bewusstseins für Vergänglichkeit nicht so sehr darin, dass es uns hilft, Verluste besser zu ertragen – sondern darin, dass es uns hilft, ein besseres, authentischeres Leben zu führen.