

## Seneca, Epistulae morales, 15,1–3 (183 Wörter)

Warum Bodybuilding schlecht ist:

1. mos antiquis fuit, usque ad meam servatus aetatem, primis epistulae verbis adicere: »si vales, bene est; ego valeo«.

2. recte nos dicimus: »si philosopharis, bene est«. 3. valere enim hoc demum est; sine philosophia aeger est animus: corpus quoque, etiam si magnas habet vires, non aliter quam furiosi<sup>1</sup> aut phrenetici<sup>2</sup> validum est. 4. ergo hanc praecipue valetudinem cura, deinde et illam secundam, quae non magno<sup>3</sup> tibi constabit<sup>3</sup>, si volueris bene valere.

5. stulta est enim, mi Lucili, et minime conveniens litterato viro occupatio exercendi lacertos et dilatandi cervicem ac latera firmandi: cum tibi feliciter sagina<sup>4</sup> cesserit<sup>5</sup> et tori<sup>6</sup> creverint, nec vires umquam opimi bovis nec pondus aequabis. 6. adice nunc, quod maiore corporis sarcina animus eliditur<sup>7</sup> et minus agilis est. 7. itaque quantum potes, circumscribe corpus tuum et animo locum laxa!

8. multa sequuntur incommoda huic deditos curae: primum exercitationes, quarum labor spiritum exhaurit<sup>8</sup> et inhabilem<sup>9</sup> intentioni<sup>10</sup> ac studiis acrioribus reddit; deinde copia ciborum subtilitas<sup>11</sup> impeditur.

9. accedunt pessimae notae mancipia<sup>12</sup> in magisterium<sup>13</sup> recepta, homines inter<sup>14</sup> oleum et vinum occupati<sup>14</sup>, quibus ad votum<sup>15</sup> dies actus est, si bene desudaverunt, si in locum eius, quod effluxit, multum potionis altius ieiuno iturae<sup>16</sup> regesserunt<sup>17</sup>.

1 **furiosus** wahnsinnig.

2 **phreneticus** geisteskrank.

3 **magno constare** teuer zu stehen kommen.

4 **sagina** Fresskur (*heute würde man Anabolika nehmen*).

5 **cedere, cedo, cessi, cessum** vonstatten/vorangehen.

6 **torus, i m. hier:** Muskel(polster).

7 **elidere** erwürgen, ersticken.

8 **spiritum exhaurire** den Geist auslaugen.

9 **inhabilis mit Dat.** untauglich für.

10 **intentio, onis f.** Aufmerksamkeit, Konzentration.

11 **subtilitas, atis f.** Genauigkeit, Scharfsinn.

12 **pessimae notae mancipia** Sklaven von schlechtester Eignung.

13 **magisterium, i n.** Amt des Aufsehers (*über das »Fitnessstudio«*).

14 **occupare inter** beschränken auf.

15 **ad votum** nach Wunsch.

16 **multum potionis altius ieiuno iturae** ... viel Wein, der auf nüchternen Magen stärker wirken wird.

17 **regere, -gero, -gessi, -gestum hier:** nachfüllen.

**zu Seneca, Epistulae morales, 15,1–3**

1. Bei den Alten gab es eine Sitte, die bis zu meiner Zeit bewahrt worden ist, den ersten Worten eines Briefes hinzuzufügen: »Wenn du gesund bist/es dir gut geht, ist es gut; ich bin gesund/mir geht es gut.«

2. Richtig sagen wir: »Wenn du philosophierst, ist es gut.« 3. Denn das ist/ heißt schließlich Gesundsein; ohne Philosophie ist das Gemüt krank: auch der Körper ist, selbst wenn er große Kräfte hat, nicht anders als der eines Wahnsinnigen oder Geisteskranken gesund. 4. Also kümmere dich besonders um diese Gesundheit, dann auch um jene zweite, die dich nicht teuer zu stehen kommen wird, wenn du gesund sein möchtest/möchtest, dass es dir gut geht.

5. Dumm nämlich, mein Lucilius, und überhaupt nicht zu einem gebildeten Mann passend ist die Beschäftigung, die Oberarme zu trainieren und den Nacken zu dehnen und die Seiten zu stärken: wenn dir die Fresskur glücklich vonstatten gegangen ist und dir Muskelpakete gewachsen sind, wirst du [trotzdem] weder jemals die Kräfte noch das Gewicht eines fetten Ochsen erreichen. 6. Nimm nun hinzu, dass durch das größere Körpergewicht (*wörtl.* Last des Körpers) der Geist erstickt wird und weniger beweglich ist. 7. Deshalb soweit du kannst, schränke deinen Körper ein und erweitere den Raum für den Geist!

8. Viele Unannehmlichkeiten folgen denen, die dieser Sorge (sportlichen Betätigung) ergeben sind: zuerst die Trainingseinheiten, deren Anstrengung den Geist auslaugt und untauglich für Konzentration und scharfsinnigere Studien macht; weiterhin wird durch die Menge der Speisen die Präzision behindert.

9. Hinzu kommen Sklaven von schlechtester Eignung, die ins Amt des Aufsehers aufgenommen worden sind, Menschen, die auf Öl (*für das Einölen der Haut*) und Wein beschränkt sind, denen der Tag nach Wunsch verlaufen ist, wenn sie gut (ab)geschwitzt haben, wenn sie an die Stelle dessen, was herausgeflossen ist, viel Wein, der auf nüchternen Magen stärker wirken wird, nachgefüllt haben.

## Seneca, Epistulae morales, 47,1–5 (180 Wörter)

## 1. SENECA LUCILIO SUO SALUTEM

2. libenter ex iis, qui a te veniunt, cognovi familiariter te cum servis tuis vivere: hoc prudentiam tuam, hoc eruditionem decet. 2. »servi sunt.« immo homines. »servi sunt.« immo contubernales. »servi sunt.« immo humiles amici. »servi sunt.« immo conservi, si cogitaveris tantundem in utrosque licere<sup>1</sup> fortunae. 3. itaque rideo istos, qui turpe existimant cum servo suo cenare: quare, nisi quia superbissima consuetudo cenanti<sup>2</sup> domino stantium servorum turbam circumdedit? 4. est<sup>3</sup> ille plus quam capit, et ingenti aviditate onerat distentum<sup>4</sup> ventrem ac desuetum<sup>5</sup> iam ventris officio.

5. at infelicibus servis movere labra<sup>6</sup> ne in hoc quidem, ut loquantur, licet<sup>1</sup>; virga murmur omne conpescitur<sup>7</sup>, et ne fortuita quidem verberibus excepta sunt: tussis, sternumenta, singultus; nocte tota ieiuni mutique perstant. 6. sic fit, ut isti de domino loquantur, quibus coram domino loqui non licet. 7. at illi, quibus non tantum<sup>8</sup> coram dominis, sed cum ipsis erat sermo, quorum os non consuebatur<sup>9</sup>, parati erant pro domino porrigere cervicem, periculum inminens in caput suum avertere; in conviviis loquebantur, sed in tormentis tacebant. 8. deinde eiusdem adrogantiae proverbium iactatur: totidem hostes esse quot servos: non habemus illos hostes, sed facimus.

vale.

1 **licet** mit *Dat.* jdm. ist etw. erlaubt.

2 **cenanti** (*zu domino*) wenn er speist.

3 **est** von **edere** essen.

4 **dis|tentus** zum Platzen voll.

5 **de|suetus** mit *Dat.* einer Sache entwöhnt, nicht mehr gewöhnt an etw.

6 **labrum, i n.** Lippe.

7 **com|pescere** unterdrücken.

8 **tantum** *Adv.* nur.

9 **con|suere** zu(sammen)nähen.

**zu Seneca, Epistulae morales, 47,1–5**

1. Mit Freude habe ich von denen, die von dir kommen, erfahren, dass du freundschaftlich mit deinen Sklaven lebst: das ziemt sich für deine Klugheit, deine Bildung. 2. »Es sind Sklaven.« Ja vielmehr Menschen. »Es sind Sklaven.« Ja vielmehr Gefährten. »Es sind Sklaven.« Ja vielmehr niedriger stehende Freunde. »Es sind Sklaven.« Ja vielmehr Mitsklaven, wenn du bedenken möchtest, dass dem Schicksal gleichviel beiden [Gruppen] gegenüber erlaubt ist. 3. Daher lache ich über die, die es für schimpflich halten, mit ihrem Sklaven zu speisen: weshalb, wenn nicht weil/außer dass eine sehr hochmütige Gewohnheit den Herrn, wenn er isst/beim Essen mit einem Haufen [dabei]stehender Sklaven umgeben hat. 4. Jener isst mehr, als er fasst/fassen kann, und mit ungeheurer Gier belastet er seinen Magen, der [schon] zum Platzen voll und der Aufgabe des Magens entwöhnt ist.

5. Aber den unglücklichen Sklaven ist nicht einmal dazu, dass sie sprechen/zum Sprechen erlaubt, die Lippen zu bewegen; mit der Rute wird jegliches Gemurmel unterdrückt, und nicht einmal zufällige/unwillkürliche [Laute] sind von Prügeln ausgenommen: Husten, Niesen, Schlucken; die ganze Nacht stehen sie hungrig und stumm daneben. 6. So geschieht es, dass diese über den Herrn sprechen, denen es nicht erlaubt ist, in Gegenwart des Herrn zu sprechen. 7. Aber jene, denen nicht nur in Gegenwart ihrer Herrn, sondern [sogar] mit ihnen selbst ein Gespräch [erlaubt/möglich] war, deren Mund nicht zugenäht wurde, waren bereit, für ihren Herrn den Hals hinzuhalten, eine drohende Gefahr auf ihren Kopf abzulenken; bei den Gastmählern sprachen sie, aber unter der Folter schwiegen sie. 8. Dann wird mit derselben Anmaßung häufig das Sprichwort angeführt: dass es sovielen Feinde gebe wie Sklaven: wir haben jene nicht als Feinde, sondern wir machen sie dazu.

Mach's gut.

## Seneca, Epistulae morales, 56,1–4 (190 Wörter)

Klage eines Akademikers wegen Lärmbelästigung:

## 1. SENECA LVCILIO SVO SALVTEM

2. peream, si est tam necessarium, quam videtur, silentium in<sup>1</sup> studia seposito<sup>1</sup>. 3. ecce undique me varius clamor circumsonat: supra ipsum balneum<sup>2</sup> habito. 4. propone nunc tibi omnia genera vocum, quae in odium<sup>3</sup> possunt aures adducere<sup>3</sup>: cum fortiores exercentur<sup>4</sup> et manus plumbo<sup>5</sup> graves iactant, cum aut laborant aut laborantem imitantur, gemitus audio, quotiens retentum spiritum remiserunt<sup>6</sup>, sibilos et acerbissimas respirationes<sup>7</sup>; cum in aliquem inertem et hac plebeia unctione<sup>8</sup> contentum incidi, audio crepitem inlisae manus umeris<sup>9</sup>. 5. si vero pilicrepus<sup>10</sup> supervenit et numerare coepit pilas<sup>11</sup>, actum est.

6. adice nunc scordalum<sup>12</sup> et furem deprensam et illum, cui vox sua in bali- neo<sup>2</sup> placet, adice nunc eos, qui in piscinam cum ingenti inpulsae aquae sono<sup>13</sup> saliunt.

7. at mehercules ego istum fremitum non magis curo quam fluctum<sup>14</sup> aut deiectum aquae<sup>15</sup>, quamvis audiam cuidam genti hanc unam fuisse causam urbem suam transferendi, quod fragorem Nili cadentis<sup>16</sup> ferre non potuit. 8. magis mihi videtur vox avocare<sup>17</sup> quam crepitem: illa enim animum adducit, hic tantum aures implet ac verberat. 9. in his, quae me sine avocatione<sup>17</sup> circumstrepunt, essedas transcurrentes pono et fabrum inquilinum et serrarium<sup>18</sup> vicinum, aut hunc, qui ad Metam Sudantem<sup>19</sup> tubulas experitur et tibias, nec cantat, sed exclamat.

1 seposito *Dat.* für jemanden, der sich zurückgezogen hat (**in** mit *Akk.* zu/für etw.).

2 balneum/balineum, i n. Bad, *das einem modernen Freizeitbad entspricht mit Fitnessstudios und Massageräumen.*

3 in odium aures adducere Hass auf die (eigenen) Ohren machen.

4 exerceri sich üben, trainieren.

5 plumbum, i n. Bleihanteln.

6 retentum spiritum remittere den zurückgehaltenen Atem ausstoßen.

7 acerba respiratio scharfes Einatmen, *wenn man den Atem durch die Zähne zieht.*

8 plebeia unctio, onis f. ordinäre Einsalberei (*die Rede ist vom Massageöl für eine Massage*).

9 manum umeris inlidere die Hand auf die Schultern schlagen (*bei der Massage*).

10 pilicrepus Ballspieler.

11 pila Ball, Treffer

12 scordalus, i m. streitsüchtiger Mensch.

13 inpulsae aquae sonus (i m.) das Spritzen eines Wasserschwall.

14 fluctus (us m.) [aquae] Wasserfluss.

15 deiectus (us m.) aquae Wasserfall.

16 Nilus cadens die Nilkatarakte (= Wasserfälle).

17 avocare ablenken; avocatio Ablenkung.

18 serrarius, i m. jemand, der sägt; ein Sägender.

19 Meta sudans die Meta Sudans, *Name eines Brunnens in Rom (wörtl.: schwitzende Säule).*

**zu Seneca, Epistulae morales, 56,1–4**

1. Seneca begrüßt seinen Lucilius.

2. Ich werde zugrunde gehen, wenn Stille so notwendig ist, wie es scheint, für jemanden, der sich zu wissenschaftlichen Beschäftigungen zurückgezogen hat.

3. Da umtönt mich doch von allen Seiten vielfältiger Lärm: ich wohne direkt über der Badeanlage. 4. Stell dir jetzt alle Arten von Stimmen vor, die Hass auf die Ohren machen können: wenn ziemlich starke Leute trainieren und ihre von Bleihanteln schweren Hände schwingen, wenn sie sich mühen oder einen sich Mühenden nachahmen, höre ich Stöhnen, sooft sie den angehaltenen Atem ausgestoßen haben, Zischen und schärfstes Einatmen (*im Lat. Pl.*); wenn ich auf jemanden gestoßen/getroffen bin, der träge und mit dieser ordinären Einsalberei zufrieden ist, höre ich das Klatschen einer Hand, die auf die Schultern geschlagen worden ist. 5. Wenn aber ein Ballspieler dazukommt und anfängt seine Treffer zu zählen, ist es aus.

6. Nimm einen streitsüchtigen Menschen dazu und einen ertappten Dieb und jenen, dem seine Stimme im Bad gefällt, nimm jetzt noch die hinzu, die ins Becken springen mit ungeheuer lautem Spritzen.

7. Aber beim Herkules ich kümmere mich um dieses Getöse nicht mehr als um einen Wasserfluss oder einen Wasserfall, obwohl ich höre, dass für irgendein Volk dies der einzige Grund gewesen sei, seine Stadt zu verlegen, weil es das Prasseln der Nilkatarakte nicht [mehr] ertragen konnte. 8. Mehr scheint mir eine Stimme abzulenken als ein klatschendes Geräusch: jene zieht nämlich den Geist an, dieses erfüllt und prügelt nur die Ohren. 9. In diese [Geräusche], die mich ohne Ablenkung (*also* ohne mich abzulenken) umtönen, lege (= zu diesen ... zähle) ich vorbeifahrende Wagen und den im Haus wohnenden Handwerker und den sägenden Nachbarn oder den, der an der Meta Sudans Trompeten und Flöten ausprobiert und nicht spielt, sondern Radau macht.

## Seneca, Epistulae morales, 47,6–10 (191 Wörter)

Das harte Schicksal der Sklaven, die bei einem Gelage aufwarten müssen:

1. alia crudelia, inhumana praetereo, quod<sup>1</sup> servis tamquam iumentis<sup>2</sup> abutimur, quod, cum ad cenandum discubuimus, alius sputa deterget<sup>3</sup>, alius reliquias temulentorum<sup>4</sup> colligit. 2. alius pretiosas aves scindit<sup>5</sup>. 3. alius vini minister in muliebrem modum<sup>6</sup> ornatus cum aetate luctatur: non potest effugere pueritiam, retrahitur, iamque tota nocte pervigilat, quam inter ebrietatem domini ac libidinem [domini] dividit, et in cubiculo vir, in convivio puer est. 4. alius, cui convivarum censura<sup>7</sup> permissa est, perstat infelix et exspectat, quos adulatio<sup>8</sup> et intemperantia<sup>9</sup> aut gulae<sup>10</sup> aut linguae revocet<sup>11</sup> in crastinum. 5. adice obsonatores<sup>12</sup>, quibus dominici palati<sup>13</sup> notitia subtilis est, qui sciunt, cuius illum rei sapor excitet, cuius delectet aspectus, cuius novitate nauseabundus<sup>14</sup> erigi possit, quid iam ipsa satietae<sup>15</sup> fastidiat<sup>16</sup>, quid illo die esuriat<sup>17</sup>. 6. cum his cenare non sustinet et maiestatis suae deminutionem putat ad eandem mensam cum servo suo accedere.

7. vis tu cogitare istum, quem servum tuum vocas, ex isdem seminibus ortum, eodem frui caelo, aequae spirare, aequae vivere, aequae mori! 8. tam tu illum videre ingenuum<sup>18</sup> potes quam ille te servum. 9. Variana clade<sup>19</sup> multos splendidissime natos, senatorium<sup>20</sup> per militiam auspicantes gradum<sup>20</sup>, fortuna depressit: alium ex illis pastorem, alium custodem casae fecit. 10. contemne nunc eius fortunae hominem, in quam transire, dum contemnis, potes!

vale!

1 praeterire, quod auslassen/übergehen, dass.

2 iumenta, orum n. Vieh.

3 sputa detergere Erbrochenes aufwischen.

4 temulentus Betrunkener.

5 scindere zerteilen, zerlegen.

6 in muliebrem modum nach Art einer Frau, wie eine Frau.

7 convivarum censura die (kritische) Beurteilung der Gäste.

8 adulatio, onis f. Schmeichelei.

9 intemperantia, ae f. Unmäßigkeit.

10 gula, ae f. Kehle, Schlund.

11 revocare hier: zur Wiedereinladung empfehlen.

12 obsonator, oris m. Einkäufer, für die für die Küche zu tätigen Einkäufe zuständig.

13 dominicum palatum, i n. der Gaumen des Herrn.

14 nauseabundus wenn er sich den Magen verdorben hat.

15 satietae, atis f. Überdruß.

16 fastidire mit *Akk.* vor etw. Ekel empfinden.

17 esurire mit *Akk.* auf etw. Hunger haben.

18 ingenuus, a, um freigebohren.

19 Variana clade in der Niederlage des Varus. *Varus wurde im Jahre 9 n. Chr. von Arminius, dem Cherusker, bei Kalkriese (bei Osnabrück) mit drei Legionen in einen Hinterhalt gelockt und völlig vernichtet.*

20 senatorium gradum auspicari die Senatorenlaufbahn einschlagen.

**Seneca, Epistulae morales, 47,6–10**

1. Anderes Grausames, Unmenschliches übergehe ich, dass wir Sklaven wie Vieh missbrauchen, dass, wenn wir zum Speisen Platz genommen haben, der eine Erbrochenes aufwischt, der andere die Überreste/Rückstände der Betrunknen aufsammelt. 2. Wieder ein anderer zerlegt kostbares Geflügel. 3. Ein weiterer als Mundschenk, ausstaffiert wie eine Frau, kämpft mit seinem Alter: er kann der Kindheit nicht entfliehen, er wird zurückgezogen und ist schon die ganze Nacht wach, die er zwischen der Betrunktheit und Lüsternheit seines Herrn teilt, und im Schlafzimmer ist er Mann, beim Gastmahl Kind. 4. Noch ein anderer, dem die Beurteilung der Gäste übertragen ist, steht unglücklich daneben und erwartet [die], die Schmeichelei oder Unmäßigkeit entweder des Schlundes oder der Zunge für morgen zur Wiedereinladung empfiehlt. 5. Nimm die Einkäufer hinzu, die eine genaue Kenntnis des Gaumens ihres Herrn besitzen, die wissen, welcher Sache Geschmack ihn reizt, welcher Sache Anblick ihn erfreut, durch welcher Sache Neuheit (= welche neue Geschmacksrichtung) er aufgerichtet werden kann, wenn er sich den Magen verdorben hat, wovon er gerade durch die Übersättigung Ekel empfindet, worauf er an jenem Tag Appetit hat. 6. Mit diesen zu speisen erträgt er nicht und hält es für eine Verminderung seiner Würde, an denselben Tisch mit seinem eigenen Sklaven zu treten.

7. Willst du bedenken, dass der, den du deinen Sklaven nennst, aus denselben Samen entstanden ist, denselben Himmel genießt, auf gleiche Weise atmet, auf gleiche Weise lebt, auf gleiche Weise stirbt! 8. Du kannst ihn genauso als freigebornen ansehen wie er dich als Sklaven. 9. In der Niederlage des Varus hat das Schicksal viele in herausragender Stellung Geborene, die durch den Militärdienst eine Senatorenlaufbahn einschlagen wollten, niedergedrückt: den einen von ihnen hat es zu einem Hirten, den anderen zum Wächter einer Hütte gemacht. 10. Nun verachte einen Menschen dieses Schicksals, in das du übergehen kannst, während du ihn verachtetest!

Mach's gut.

**Seneca, Epistulae morales, 109,1–5 (179 Wörter)**

1. an sapiens sapienti prosit, scire desideras. 2. dicimus plenum omni bono esse sapientem et summa adeptum: quomodo prodesse aliqui possit summum habenti bonum, quaeritur. 3. prosunt inter se boni. 4. exercent enim virtutes et sapientiam in suo statu continent; desiderat uterque aliquem, cum quo conferat, cum quo quaerat. 5. peritos luctandi<sup>1</sup> usus exercet; musicum, qui paria didicit<sup>2</sup>, 5 movet. 6. opus est et sapienti<sup>3</sup> agitatione virtutum; ita quemadmodum ipse se movet, sic movetur ab alio sapiente.

7. quid sapiens sapienti proderit? 8. impetum illi dabit, occasiones actionum honestarum commonstrabit. 9. praeter haec aliquas cogitationes suas exprimet; docebit, quae invenerit. 10. semper enim etiam sapienti restabit, quod inveniat 10 et quo animus eius excurrat. 11. malus malo nocet facitque peiorem, iram eius incitando, tristitiae adsentiendo, voluptates laudando; et tunc maxime laborant mali, ubi plurimum<sup>4</sup> vitia miscuere<sup>5</sup> et in unum conlata nequitia est. 12. ergo ex contrario<sup>6</sup> bonus bono proderit. 13. »quomodo?« inquis. 14. gaudium illi adferet, fiduciam confirmabit; ex conspectu mutuae tranquillitatis crescet utriusque 15 laetitia. 15. praeterea quarumdam illi rerum scientiam tradet; non enim omnia sapiens scit; etiam si sciret, breviores vias rerum<sup>7</sup> aliquis excogitare posset et has indicare, per quas facilius totum opus circumfertur<sup>8</sup>.

1 **luctari** im Ring kämpfen, ringen.

2 **qui paria didicit** wer dasselbe gelernt hat; *der Relativsatz ist Subjekt zu movet.*

3 **opus est et sapienti** *mit Abl.* auch der Weise braucht (etw.).

4 **plurimum** *Adv.* am meisten.

5 **miscuere** = **miscuerunt**.

6 **ex contrario** umgekehrt.

7 **breviores viae rerum** Abkürzungen.

8 **opus circumferre** eine Sache erfassen/verstehen.

**zu Seneca, Epistulae morales, 109,1–5**

1. Ob ein Weiser einem Weisen nützen kann, möchtest du wissen. 2. Wir sagen, dass der Weise voll mit jedem Gut sei und das Höchste erreicht habe: auf welche Weise jemand dem nützen kann, der das höchste Gut hat, wird gefragt/ist die Frage. 3. Die Guten nützen einander. 4. Sie üben nämlich die Tugenden und halten die Weisheit in ihrem Zustand; jeder von beiden ersehnt jemanden, mit dem er sich austauschen, mit dem er Untersuchungen anstellen kann. 5. Die, die erfahren sind im Ringen, trainiert die Übung; wer dasselbe gelernt hat, bewegt (= hat Wirkung auf) den Musiker. 6. Auch der Weise braucht die unablässige Beschäftigung mit den Tugenden; so wie er selbst sich bewegt/beeinflusst, so wird er auch von einem anderen Weisen bewegt/beeinflusst.

7. Was wird der Weise dem Weisen nützen? 8. Er wird jenem einen Anstoß geben, wird [ihm] Gelegenheiten zu ehrenwerten Handlungen genau zeigen. 10. Außerdem wird er einige eigene Überlegungen ausdrücken; er wird ihn lehren, was er herausgefunden hat. 10. Immer wird nämlich auch für den Weisen etwas übrig sein, was er herausfinden und wohin sein Geist hinauslaufen kann. 11. Der Schlechte schadet dem Schlechten und macht ihn schlechter, indem er seinen Zorn anstachelt, seiner schlechten Laune beipflichtet, seine Begierden lobt; und dann mühen sich die Schlechten besonders, wo am meisten die Laster verschmolzen sind und die Nichtsnutzigkeit an einen einzigen Ort zusammengebracht (worden) ist. 12. Also wird umgekehrt ein Guter einem Guten nützen. 13. »Auf welche Weise?« fragst du. 14. Er wird jenem Freude bereiten, seine Zuversicht bestärken; aus dem Anblick der gegenseitigen Seelenruhe wird beider Fröhlichkeit wachsen. 15. Außerdem wird er jenem das Wissen um gewisse Dinge vermitteln; nicht Alles nämlich weiß der Weise; auch wenn er es wüsste, könnte sich jemand Abkürzungen ausdenken und [ihm] diese zeigen, durch die leichter die Sache als Ganzes erfasst wird.

## Seneca, Epistulae morales, 47,16–19 (183 Wörter)

Über die Behandlung von Sklaven:

## 1. SENECA LVCILIO SVO SALVTEM

2. non est<sup>1</sup>, mi Lucili, quod<sup>1</sup> amicum tantum<sup>2</sup> in foro et in curia<sup>3</sup> quaeras: si diligenter adtenderis<sup>4</sup>, et domi invenies. 3. saepe bona materia cessat<sup>5</sup> sine artifice: tempta et experire! 4. quemadmodum stultus est, qui equum empturus<sup>6</sup> non ipsum inspicit, sed stratum<sup>7</sup> eius ac frenos<sup>8</sup>, sic stultissimus est, qui hominem aut ex veste<sup>9</sup> aut ex condicione, quae vestis modo<sup>9</sup> nobis circumdata est, aestimat. 5. »servus est.« sed fortasse liber animo. 6. »servus est.« hoc illi nocet? 7. ostende, quis non sit: alius libidini servit, alius avaritiae, alius ambitioni, omnes spei, omnes timori: nulla servitus turpior est quam voluntaria. 8. quare non est, quod<sup>1</sup> fastidiosi<sup>10</sup> isti te deterreant, quominus<sup>11</sup> servis tuis hilarem<sup>12</sup> te 10 praestes et non superbe superiorem: colant potius te quam timeant!

9. dicet aliquis nunc me vocare ad pilleum<sup>13</sup> servos et dominos de fastigio<sup>14</sup> suo deicere, quod dixi: »colant potius dominum quam timeant!« 10. »ita« inquit »prorsus<sup>15</sup>: colant tamquam clientes, tamquam salutatores?« 11. hoc qui dixerit, obliviscetur id dominis parum<sup>16</sup> non esse, quod deo sat est. 12. qui colitur, 15 et<sup>17</sup> amatur: non potest amor cum timore misceri. 13. rectissime ergo facere te iudico, quod timeri a servis tuis non vis.

- 
- 1 **non est, quod** mit *Konj.* es gibt keinen Grund, dass mit *Ind.*  
 2 **tantum** *Adv.* nur.  
 3 **curia** die Kurie, *das Versammlungshaus des Senats.*  
 4 **adtendere**, -tendo, -tendi aufpassen.  
 5 **cessare** *hier:* brach liegen.  
 6 **emere, emo, emi, emptum** kaufen; *Partizip Futur Aktiv:* im Begriff sein ... zu kaufen.  
 7 **stratum, i n.** Sattel.  
 8 **freni, orum m.** Zügel.  
 9 **vestis, is f.** Kleidung; **vestis modo** nach Art von Kleidung, wie Kleidung.  
 10 **fastidiosus** Nörgler.  
 11 **detertere, quominus** abschrecken, dass .../etwas zu tun.  
 12 **hilaris, e** heiter.  
 13 **vocare ad pilleum** zur Freiheit rufen.  
 14 **fastigium** hohe Stellung, Gipfel.  
 15 **ita, inquit, prorsus** »Kurzum«, sagt er: »...  
 16 **parum** *Adv.* zu wenig.  
 17 **et** auch.

**zu Seneca, Epistulae morales, 47,16–19**

1. Seneca begrüßt seinen Lucilius.

2. Es gibt keinen Grund, mein Lucilius, dass du einen Freund nur auf dem Forum oder in der Kurie suchst/... zu suchen: wenn du sorgfältig aufpasst (*Futur 2*), wirst du [ihn] auch zu Hause finden. 3. Oft liegt gutes Material brach ohne Handwerker: versuche und probier es aus! 4. Wie [derjenige] dumm ist, der, wenn er im Begriff ist, ein Pferd zu kaufen, nicht es selbst genau untersucht, sondern [nur] seinen Sattel und sein Zaumzeug, so ist ganz dumm der, der einen Menschen entweder nach seiner Kleidung oder seiner Lebensbedingung, die uns wie Kleidung umgelegt ist, beurteilt. 5. »Er ist ein Sklave.« Aber vielleicht frei im Geist. 6. »Er ist ein Sklave.« Wird ihm das schaden? 7. Zeige [mir], wer es nicht ist: einer ist Sklave seiner Begierde, einer seiner Habgier, einer seines Ehrgeizes, alle der Hoffnung, alle der Furcht: keine Sklaverei ist schimpflicher/hässlicher als die freiwillige. 8. Deshalb gibt es keinen Grund, dass diese Nörgler dich abschrecken, dass du dich deinen Sklaven heiter zeigst und nicht auf hochmütige Weise überlegen: sie sollen dich lieber verehren als fürchten!

9. Jetzt wird einer sagen, dass ich die Sklaven zur Freiheit rief und die Herrn von ihrer hohen Stellung herabwürfe, weil ich gesagt habe: »Sie sollen ihren Herrn lieber verehren als fürchten!«. 10. »Kurzum«, sagt er, »sollen sie [ihn] wie Klienten, wie Leute bei der morgendlichen Begrüßung verehren?« 11. Wer das sagt (*Futur 2*), vergisst (*Futur 1*), dass für einen Herrn nicht zu wenig ist, was für einen Gott genug ist. 12. Wer verehrt wird, wird auch geliebt: Liebe kann nicht mit Furcht vermischt werden/sich ... vermischen. 13. Ich glaube also, dass du völlig richtig handelst, dass du von deinen Sklaven nicht gefürchtet werden möchtest.

## Seneca, De brevitae vitae, 1,1–4 (181 Wörter)

1. maior pars mortalium de naturae malignitate<sup>1</sup> conqueritur<sup>2</sup>, quod in exiguum aevi gignimur, quod haec tam velociter, tam rapide dati nobis temporis spatia decurrunt.

2. non exiguum temporis habemus, sed multum perdimus. 3. satis longa vita et in maximarum rerum consummationem<sup>3</sup> large data est, si tota bene collocare- 5  
tur<sup>4</sup>: sed ubi per luxum ac negligentiam diffluit, ubi nulli bonae rei impeditur<sup>5</sup>,  
ultima<sup>6</sup> demum necessitate<sup>6</sup> cogente, (eam,) quam ire non intelleximus, tran-  
sisse sentimus. 4. ita est: non accipimus brevem vitam, sed facimus nec inopes  
eius, sed prodigi<sup>7</sup> sumus. 5. sicut amplae et regiae opes, ubi ad malum dominum  
pervenerunt, momento dissipantur<sup>8</sup>; at quamvis<sup>9</sup> modicae, si bono custodi tra- 10  
ditae sunt, usu crescunt, ita aetas nostra bene disponenti<sup>10</sup> multum patet.

6. quid de rerum natura querimur<sup>2</sup>? 7. illa se benigne gessit: vita, si uti scias,  
longa est. 8. at alium insatiabilis tenet avaritia, alium in supervacuis laboribus  
operosa sedulitas<sup>11</sup>; alius vino madet, alius inertia torpet. 9. multos aut affectatio<sup>12</sup>  
alienae fortunae aut suae querella<sup>13</sup> detinuit; plerosque nihil certum sequentes 15  
vaga et inconstans et sibi displicens levitas<sup>14</sup> per nova consilia iactavit. 10. qua re  
id dictum verum esse non dubitem: «exigua pars est vitae, qua vivimus.»

- 
- 1 **malignitas, atis f.** Boshaftigkeit.  
2 **(con)queri de mit Abl.** sich über *etw.* beklagen.  
3 **consummatio, onis f.** Vollendung.  
4 **collocare hier:** einsetzen.  
5 **impendere mit Dat.** aufwenden für *etw.*  
6 **ultima necessitas** Umschreibung des Todes.  
7 **prodigus mit Gen.** verschwenderisch.  
8 **dissipari** sich zerstreuen, verschwinden.  
9 **quamvis** noch so (zu **modicae**).  
10 **PPA im Dat.:** für jemanden, der ...  
11 **operosa sedulitas** übereifrige Geschäftigkeit.  
12 **affectatio mit Gen.** Streben nach *etw.*  
13 **querella mit Gen.** Klage über *etw.*  
14 **levitas, atis f.** Leichtsin.

**zu Seneca, De brevitae vitae, 1,1-4**

1. Der größere Teil der Sterblichen klagt über die Boshaftigkeit der Natur, dass wir [nur] für eine kurze Lebenszeit (*wörtl.:* Wenigkeit der Lebenszeit) geboren werden, dass diese Fristen der uns gegebenen Zeit so schnell, so rasend (= so rasend schnell) verlaufen.

2. Wir haben keine kurze Lebenszeit, sondern wir haben viel vergeudet.

3. Ein hinreichend langes und für die Vollendung der bedeutendsten Dinge ausreichendes ist [uns] gegeben worden, wenn es als Ganzes gut eingesetzt würde: aber sobald es durch Verschwendung und Nachlässigkeit verfließt, sobald es für keine gute Sache aufgewendet wird, spüren wir, wenn die letzte Notwendigkeit [uns dazu] zwingt, dass es vergangen ist, von dem wir nicht erkannt haben, dass es geht. 4. So ist es: wir empfangen das Leben nicht als ein kurzes, sondern wir machen es dazu und sind nicht arm daran, sondern verschwenderisch damit. 5. Sowie große und königliche Reichtümer, wenn sie an einen schlechten Herrn gelangt sind, in einem Augenblick verschwinden, [wie] aber noch so unbedeutende, wenn sie einem guten Wächter übergeben worden sind, durch den Gebrauch wachsen, so steht unsere Lebenszeit für jemanden, der sie gut einteilt, weit offen.

6. Was beklagen wir uns über die Natur (der Dinge)? 7. Jene hat sich freigebig verhalten: das Leben ist, wenn du es zu gebrauchen weißt, lang. 8. Aber den einen hält eine unstillbare Habgier, den anderen eine in überflüssigen Mühen über-eifrige Geschäftigkeit; der eine trieft von Wein, der andere ist starr vor Trägheit. 9. Viele hat entweder das Streben nach dem Geschick eines anderen oder die Klage über ihr eigenes beschäftigt; die meisten, die nichts Sicheres/Bestimmtes verfolgen, hat ein schweifender und unbeständiger und mit sich selbst unzufriedener Leichtsinns durch neue Pläne (= Lebensentwürfe) hin- und hergeworfen. 10. Deshalb zweifle ich nicht, dass folgender Spruch wahr ist: »Klein ist der Teil des Lebens, in dem wir leben.«

## Seneca, De brevitae vitae, 7,8–9,1 (179 Wörter)

Wie soll der Mensch mit seiner (Lebens)Zeit umgehen?

1. praecipitat<sup>1</sup> quisque vitam suam et futuri desiderio laborat, praesentium taedium<sup>2</sup>.

2. at ille, qui nullum non<sup>3</sup> tempus in<sup>4</sup> usus suos confert<sup>4</sup>, qui omnem diem tamquam ultimum ordinat, nec optat crastinum nec timet. 3. quid enim est, quod iam ulla hora novae voluptatis<sup>5</sup> possit adferre? 4. omnia nota, omnia ad satieta-  
tatem<sup>6</sup> percepta sunt<sup>7</sup>. 5. de cetero fortuna, ut volet, ordinet<sup>8</sup>: vita iam in tuto est. 6. huic adici potest, detrahi nihil.

7. nemo aestimat tempus. 8. utuntur (homines) illo laxius<sup>9</sup> quasi gratuito. 9. at eosdem aegros videbis, si mortis periculum propius admotum est, medicorum genua<sup>10</sup> tangentes, si metuunt capitale supplicium, omnia sua, ut vivant, paratos impendere<sup>11</sup>!

10. quid fiet? tu occupatus es, vita festinat: mors interim aderit, cui – velis nolis – vacandum<sup>12</sup> est.

11. potestne quicquam stultius esse quam homines, qui prudentiam iactant<sup>13</sup>? 12. operosius occupati sunt, ut melius possint vivere, impendio<sup>14</sup> vitae vitam instruunt, cogitationes suas in longum ordinant<sup>8</sup>.

13. maxima porro vitae iactura<sup>15</sup> dilatatio<sup>16</sup> est: illa primum quemque<sup>17</sup> extrahit diem, illa eripit praesentia, dum ulteriora promittit. 14. maximum vivendi impedimentum est expectatio, quae pendet<sup>18</sup> ex crastino (die), perdit hodiernum. 15. quo spectas? quo te extendis? 16. omnia, quae ventura sunt, in incerto iacent: protinus vive!

- 
- 1 praecipitare überstürzen.  
 2 taedium, *i n.* Überdruß.  
 3 nullum non = omne.  
 4 conferre in verwenden auf.  
 5 novae voluptatis *partitiver Gen. zu quod*.  
 6 satietas, *atis f.* Sättigung, Überdruß.  
 7 percipere hier: auskosten.  
 8 ordinare anordnen, ausrichten.  
 9 laxus, *a, um* gedankenlos.  
 10 genua, *um n.* die Kniee.  
 11 impendere aufwenden, verkaufen.  
 12 vacare hier: Zeit haben.  
 13 iactare mit Akk. etw. zur Schau stellen.  
 14 impendio mit Gen. auf Kosten von.  
 15 iactura, *ae f.* Verlust.  
 16 dilatatio, *onis f.* Aufschub.  
 17 primus quisque einer nach dem anderen.  
 18 pendere ex abhängen von.

**zu Seneca, De brevitae vitae, 7,8–9,1**

1. Ein jeder überstürzt sein Leben und müht sich unter der Sehnsucht nach dem Zukünftigen [und] dem Überdruß an dem Gegenwärtigen (*im Lat. Pl.*).

2. Aber jener, der seine ganze Zeit für seine eigenen Bedürfnisse verwendet, der jeden Tag wie den letzten regelt, wünscht weder den morgigen [Tag] noch fürchtet er ihn. 3. Was ist es denn, das noch irgendeine Stunde an neuem Vergnügen bringen könnte? 4. Alles ist bekannt, alles bis zum Überdruß ausgekostet. 5. Was das Übrige anbetrifft, soll das Schicksal regeln, wie es will (*im Lat. Futur 1*): das Leben ist schon in Sicherheit. 6. Diesem kann etwas hinzugefügt, [aber] nichts weggenommen werden.

7. Niemand schätzt die Zeit. 8. Sie gebrauchen sie ziemlich gedankenlos, als ob sie kostenlos wäre. 9. Aber du wirst sehen, wie die gleichen [Menschen] als Kranke (= wenn sie krank sind), wenn die Todesgefahr näher gerückt ist, die Kniee der Ärzte berühren, wie sie, wenn sie die Todesstrafe fürchten, bereit sind, ihren gesamten Besitz aufzuwenden, damit sie leben/um zu leben!

10. Was wird geschehen? Du bist beschäftigt, dein Leben eilt [vorbei]: inzwischen wird der Tod da sein, für den du Zeit haben mußt, ob du willst oder nicht (willst).

11. Kann irgendetwas dümmer sein als Menschen, die Klugheit zur Schau stellen? 12. Sie sind mit viel Mühe [damit] beschäftigt, dass sie besser leben können, sie richten ihr Leben auf Kosten ihres Lebens ein, richten ihre Überlegungen auf eine lange [Zeit].

13. Der größte Verlust an Lebenszeit ist allerdings der Aufschub: jener entzieht uns einen Tag nach dem anderen, jener entreißt [uns] das Gegenwärtige (*im Lat. Pl.*), während er [uns] weiter Entferntes (*im Lat. Pl.*) verspricht. 14. Das größte Hindernis zu leben ist die Erwartung, die abhängt vom morgigen Tag, [aber] den heutigen zugrunde richtet. 15. Wohin blickst du? Wohin streckst du dich? 16. Alles, was im Begriff ist zu kommen, liegt im Unsicheren: jetzt im Moment lebe!

## Seneca, De brevitae vitae, 10,2,5–6,11 (181 Wörter)

1. in tria tempora vita dividitur: quod fuit, quod est, quod futurum est. 2. ex iis, quod agimus, breve est; quod acturi sumus, dubium; quod egimus, certum.

3. securae et quietae mentis est<sup>1</sup> in omnes vitae suae partes discurrere<sup>2</sup>: occupatorum animi flectere se ac respicere non possunt. 4. abit<sup>3</sup> igitur vita eorum in profundum<sup>3</sup>, et ut nihil prodest – licet quantumlibet ingeras – si non subest<sup>4</sup>, quod excipiat ac servet, sic nihil refert<sup>5</sup>, quantum temporis detur, si non est, ubi subsidat<sup>6</sup>: per foratos<sup>7</sup> animos transmittitur. 5

5. praesens tempus brevissimum est, adeo quidem, ut quibusdam nullum videatur; in cursu enim semper est, fluit et praecipitatur. 6. ante<sup>8</sup> desinit esse, quam<sup>8</sup> venit, nec magis moram patitur quam mundus aut sidera. 7. praesens tempus tam breve est, ut arripi non possit, et id ipsum illis districtis in multa<sup>9</sup> 10 subducitur.

8. at quibus vita procul ab omni negotio agitur, quidni<sup>10</sup> spatiosa sit? 9. nihil ex illa delibatur<sup>11</sup>, nihil alio<sup>12</sup> atque alio<sup>12</sup> spargitur<sup>13</sup>, nihil inde fortunae traditur, nihil neglegentia interit: tota, ut ita dicam, in reditu est<sup>14</sup>. 9. quantumcumque itaque abunde sufficit, et ideo, quandoque<sup>15</sup> ultimus dies venerit, non cunctabitur sapiens ire ad mortem certo gradu. 15

1 Gen. mit esse es ist Zeichen von.

2 **discurrere in** mit Akk. etw. durchlaufen.

3 **in profundum abire** im Abgrund verschwinden.

4 **subesse** darunter sein, stehen (konkret örtlich: Der Autor will dem Leser das Bild eines Siebes oder löchrigen Fasses vor Augen stellen.).

5 **nihil refert** mit indirektem Fragesatz es ist bedeutungslos.

6 **subsidiere** Halt finden.

7 **foratus** löchrig.

8 **ante ... quam** eher ... als.

9 **districtus in multa** mit (zu) vielem beschäftigt.

10 **quidni** warum nicht.

11 **delibare hier**: verschwenden.

12 **alio ... alio** hierhin ... dorthin.

13 **spargere** vergeuden.

14 **in reditu esse** ein Gewinn sein.

15 **quandoque** wann auch immer.

**zu Seneca, De brevitae vitae, 10,2,5–6,11**

1. In drei Zeitabschnitte teilt sich das Leben: was gewesen ist, was ist, was sein wird (*also Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft*). 2. Von diesen ist [der], den (= in dem) wir leben, kurz; [der], den wir leben werden, zweifelhaft; [der], den wir gelebt haben, sicher.

3. Es ist Zeichen eines sorglosen und ruhigen Geistes, alle Abschnitte seines Lebens zu durchlaufen: die Gemüter der Beschäftigten/Abgelenkten [dagegen] können sich nicht biegen und zurückblicken. 4. Also verschwindet ihr Leben im Abgrund, und wie es nichts nützt – du kannst soviel hineintun, wie du willst – wenn nichts darunter ist, was es aufnehmen und bewahren kann, so ist es bedeutungslos, wieviel Zeit [einem] gegeben wird, wenn es nichts gibt, wo sie Halt finden kann: durch löchrige Gemüter läuft sie hindurch (*wörtl.:* wird sie hindurchgeschickt).

5. Die gegenwärtige Zeit ist sehr kurz, und zwar in dem Maß, dass sie einigen wie keine erscheint/keine [zu sein] scheint; sie ist nämlich immer im Lauf, fließt und stürzt kopfüber davon. 6. Sie hört eher auf zu sein, als sie gekommen ist, und duldet nicht mehr Aufenthalt/Stillstand als das Weltall und die Sterne. 7. Die gegenwärtige Zeit ist so kurz, dass sie nicht ergriffen werden kann, und genau diese [kurze Zeit] wird denen, die mit zu vielem beschäftigt sind, heimlich (*also ohne dass sie es merken*) weggenommen.

8. Aber warum sollte das Leben [für die,] die es fern von jeder Beschäftigung verbringen (*im Lat. passiv, quibus ist dativus auctoris; vgl. »Unikurs Latein«, Grammatik, § 114*), nicht lang sein? 9. Nichts wird aus jenem verschwendet, nichts hierhin und dorthin vergeudet, nichts daher dem Schicksal überlassen; nichts vergeht durch Nachlässigkeit: das ganze Leben ist sozusagen ein Gewinn. 9. Wie wenig auch immer reicht daher vollkommen aus, und deshalb wird der Weise, wann auch immer der letzte Tag kommt/gekomen ist (*Futur 2*), nicht zögern, sicheren Schrittes/mit festem Schritt in den Tod zu gehen.

**Seneca, De tranquillitate animi, 2,12–3,13 (180 Wörter)**

Welche Beschäftigung ist für einen Menschen sinnvoll?

1. proprium aegri<sup>1</sup> est nihil diu pati et mutationibus ut remediis uti. 2. inde peregrinationes<sup>2</sup> suscipiuntur vagae et litora pererrantur. 3. sed quid prodest (homini aegro), si non effugit? 4. sequitur se ipse et urget gravissimus comes. 5. itaque scire debemus non locorum vitium esse, quo laboramus<sup>3</sup>, sed nostrum: infirmi sumus ad omne tolerandum, nec laboris patientes nec voluptatis nec nostri nec ullius rei diutius.

5

6. adversus hoc taedium<sup>4</sup> quo auxilio putem utendum, quaeris<sup>5</sup>. 7. optimum erat, ut ait Athenodorus, actione rerum et rei publicae tractatione et officiis civilibus se detinere<sup>6</sup>. 8. nam ut athleticis longe utilissimum est lacertos<sup>7</sup> suos roburque<sup>7</sup> maiore temporis parte nutrire<sup>8</sup>, ita nobis animum ad rerum civilium certamen<sup>9</sup> parantibus in opere esse<sup>10</sup> pulcherrimum est. 9. nam cum utilem se

10

efficere civibus mortalibusque propositum habeat<sup>11</sup>, simul et exercetur et proficit, qui in mediis se officiis posuit communia privataque pro facultate<sup>12</sup> administrans. 10. nec enim is solus rei publicae prodest, qui candidatos extrahit<sup>13</sup> et tueretur reos et de pace belloque censet, sed qui iuventutem exhortatur, qui in tanta

15

bonorum praeceptorum inopia virtutem instillat<sup>14</sup> animis, qui ad pecuniam luxuriamque cursu ruentes prensat<sup>15</sup> ac retrahit et, si nihil aliud, certe moratur.

1 **aeger** *hier*: ein depressiver Mensch.

2 **peregrinatio, onis f.** Reise.

3 **laborare** *mit Abl.* leiden *an*.

4 **taedium, i n.** Überdross.

5 *Wortstellung*: **quaeris, quo auxilio ... utendum [esse] putem.**

6 **se detinere** *mit Abl.* sein Leben *mit etw.* verbringen.

7 **lacerti (orum m.), robur (roboris n.)** (Arm-)Muskeln, Körperkraft.

8 **nutrire** fördern.

9 **rerum civilium certamen** Wettstreit im politischen Leben.

10 **in opere esse** (bei einer Aufgabe bleiben =) dabei bleiben.

11 **propositum habere** *mit Infinitiv* den Vorsatz haben, *etw. zu tun*.

12 **pro facultate** den eigenen Fähigkeiten entsprechend.

13 **extrahere** *hier*: vorstellen.

14 **instillare** einträufeln

15 **prensare** festhalten, bremsen.

**zu Seneca, De tranquillitate animi, 2,12–3,13**

1. Es ist einem depressiven Menschen eigentümlich, nichts lange zu ertragen/ertragen zu können und Veränderung wie Heilmittel zu benutzen. 2. Daher werden weitschweifende Reisen unternommen und Küsten durchirrt. 3. Aber was nützt das (einem depressiven Menschen), wenn er nicht entflieht/entfliehen kann? 4. Er folgt sich selbst und bedrängt sich als sein bedrückendster Begleiter. 5. Daher müssen wir wissen, dass es nicht der Fehler der Örtlichkeiten ist, an dem wir leiden, sondern unser eigener: wir sind schwach, alles zu ertragen, fähig, weder Anstrengung auszuhalten noch Lust noch uns selbst noch irgendeine Sache für längere Zeit.

6. Welche Hilfe man gegen diesen Überdruß meiner Meinung nach anwenden muss, fragst du. 7. Das Beste wäre, wie Athenodor sagt, mit dem Tun von Dingen (Handeln) und der Behandlung des Staates (= politischer Betätigung) und bürgerlichen Pflichten sein Leben zu verbringen. 8. Denn wie es für Athleten bei weitem am nützlichsten ist, ihre (Oberarm-)Muskeln und Körperkraft den größeren Teil der Zeit zu fördern, so ist es für uns, die wir uns auf den Wettstreit im politischen Leben vorbereiten, am schönsten, dabeizubleiben. 9. Denn wenn einer den Vorsatz hat, sich nützlich für seine (Mit-)Bürger und (Mit-)Menschen zu machen, trainiert er sich sowohl gleichzeitig als er auch Fortschritte macht, wer sich mitten in die Pflichten gestellt hat, indem er seinen Fähigkeiten entsprechend (*im Lat. Sg.*) Öffentliches und Privates verwaltet.

10. Denn nicht der allein nützt dem Staat, der Amtsbewerber vorstellt und Angeklagte schützt (*also verteidigt*) und über Krieg und Frieden beschließt, sondern der die Jugend anspornt, der in so großem Mangel an guten Lehrern Leistungsbereitschaft in die Gemüter träufelt, der die, die zum Geld und zur Verschwendung im Lauf stürzen, bremst und zurückzieht, und wenn [schon] nichts anderes, sie sicherlich aufhält.