Lektüre / DE

Was liegt in meiner Hand?

Epiktet · Handbüchlein · Encheiridion

Was liegt in meiner Hand?

Urteil, Einfluss und der nächste bewusste Schritt. Eine Lesehilfe zu Epiktets Handbüchlein.

Der Ausgangsgedanke

Epiktet unterscheidet eigene Urteile und Handlungen von Dingen wie Ruf, Besitz und dem Verhalten anderer. Sein Handbüchlein fragt, worauf wir unser Handeln ausrichten. Dazu gehört, einen Eindruck vor seiner Übernahme zu prüfen. Diese antike Perspektive ist eine Übung der Urteilsbildung. Für unsere Lektüre ist besonders die Pause zwischen Wahrnehmen und Antworten interessant.

Encheiridion §§ 1, 5, 20

Ein Beispiel: die unbeantwortete Nachricht

Fiktives Beispiel: Du fragst jemanden nach einem gemeinsamen Vorhaben. Am Abend fehlt die Antwort. Beobachtbar ist zunächst nur, dass keine Antwort vorliegt. Vielleicht entsteht sofort der Gedanke, dein Anliegen werde absichtlich ignoriert. Andere Erklärungen bleiben möglich: Die Person ist beschäftigt oder braucht Zeit. Du kannst freundlich

nachfragen und für deine eigene Planung eine Frist setzen. Ob die Antwort rechtzeitig kommt, ist damit noch nicht entschieden. Die Unterscheidung bewahrt Handlungsspielraum, ohne das Anliegen kleinzureden.

Eine brauchbare Unterscheidung

Notiere für eine kleine Alltagssituation drei Bereiche: Was kann ich jetzt selbst tun? Was lässt sich nur gemeinsam beeinflussen? Was kann ich im Moment nicht verändern? Diese Dreiteilung ist unsere heutige Arbeitsübung. Schreibe anschließend einen einzigen nächsten Schritt auf. Halte auch fest, welche Information dir fehlt. Prüfe später, ob deine erste Erklärung noch trägt. So wird die Lektüre zu einer überprüfbaren Handlung statt zu einer Forderung, jederzeit gelassen sein zu müssen.

Die Grenze dieser Lesehilfe

Äußere Bedingungen, Machtverhältnisse und ungerechte Behandlung bleiben real. Die eigene Haltung zu prüfen ersetzt keine Veränderung solcher Bedingungen. Auch ein spontanes Gefühl ist keine moralische Niederlage. Die redaktionelle Übung soll den nächsten möglichen Schritt sichtbar machen. Sie ist kein Versprechen vollständiger Selbstkontrolle und keine Erklärung dafür, dass jeder Mensch für alles

verantwortlich sei, was ihm geschieht.

Fragen

Was habe ich tatsächlich beobachtet?

Welche andere Erklärung ist möglich?

Was ist mein nächster überprüfbarer Schritt?

Zur Ausgabe

Eine eigenständige Einführung der Bib-Redaktion zu ausgewählten Gedanken des Werkes. Beispiele, Übungen und die AdL-Lesart sind redaktionelle Ergänzungen. Die verlinkten Quellenausgaben sind englisch.

In einer AdL-Lesart der Redaktion werden Person, Nachricht und Vorhaben als Elemente betrachtet. Zwischen ihnen liegen Beziehungen; fehlende Informationen bilden Bedingungen. Eine Nachfrage kann die weitere Wirkung verändern. Die Rückmeldung prüft die erste Deutung. Diese Zuordnung ist unsere Anwendung des Metamodells auf das Beispiel.

Quellen

Epictetus · Encheiridion · George Long
Encheiridion §§ 1, 5, 20

Epictetus · Enchiridion · Elizabeth Carter

§§ 1, 5, 20