

Gerd B. Achenbach

Das kleine Buch der inneren Ruhe

Herder

Freiburg • Basel • Wien

Inhalt

Zuvor	7
-----------------	---

Unruhe

Von der Ruhelosigkeit	11
Der Brief des Serenus.	13
Die Antwort Senecas.	16
Friedrich Nietzsche: Muße und Müßiggang	23
Menschenbilder	25
Blaise Pascal: Fragmente aus den „Pensees“.	40
Nietzsche: Klagelied.	45
Herrschaft der Zeit	47
Schnellerlaufen.	56
Langsamkeit und Stille	57
Momo.	59
Die erste Zeitverkennung: Zeit als Vorrat	61
Zweifache Reise.	62
Die zweite Zeitverkennung: „Zeitumkehr“.	66
Stille	72
Zwischenruf: „Sorget nicht!“	79

Innere Ruhe

Friedrich Nietzsche: Im Spiegel der Natur.	83
Innere Ruhe	84
Einverständnis, Ja-Sagen, Anerkennen, Zustimmung	87
Plutarch: Von der Heiterkeit der Seele.	90

Grundsätze der Stoa113
Grundsätze der Stoa - im Anschluß an Plutarch?	113
Nicht die Philosophie ist wichtig, sondern philosophisch zu leben116
Beantwortung der Frage, worauf es ankommt: Für dich auf dich!.....	118
Du mußt vor dir selbst, nicht vor der Menge bestehen. . .	123
Unterscheide: Dies geschieht, und dies ist meine Vor- stellung davon.127
Alain: Im Regen128
Gleichgültiges gleichgültig nehmen.131
Wolle, was geschieht135
Im Anschluß an die Stoa: Aus einem Brief des Horaz . . .	140
Michel de Montaigne, ein stoischer Skeptiker.141
Michel de Montaigne: Über Verse des Vergil.147
Michel de Montaigne: Von der Mäßigung des eigenen Willens.150
Grußwort an „den einzigen Montaigne“.159
Gelassenheit161
Zur Einstimmung in Schopenhauer.163
Arthur Schopenhauer: Würde und Grenze der stoischen Gelassenheit164
Arthur Schopenhauer: Nur wer von sich selbst läßt, ist gelassen.166
Arthur Schopenhauer: Von der Ruhelosigkeit der Egoisten	169
Arthur Schopenhauer: Über die Gelassenheit171
Arthur Schopenhauer: Eine wundersame Gelassenheit . .	174
Leid tragen176
Zuletzt: Wie Beppo Straßenkehrer denkt186
 Quellen.188