

Meditationen

Aurel

2026

ISBN 978-3-8006-8118-1

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

MEDITATIONEN



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

In dieser Reihe sind außerdem erschienen

Autobiographie eines Yogi

Der Prophet

Denke nach und werde reich

Die Kunst des Krieges

Marcus Aurelius (121–180 n. Chr.) – auch Mark Aurel genannt – war römischer Kaiser und Stoiker, bekannt für seine Weisheit, Integrität und Tugendhaftigkeit. Als der Letzte der »Fünf guten Kaiser« fiel seine Regentschaft in eine Zeit politischer und militärischer Herausforderungen, denen er mit beeindruckender Führungskompetenz und Widerstandsfähigkeit begegnete. Seine persönlichen Aufzeichnungen, die später als *Selbstbetrachtungen* zusammengestellt wurden, zeugen von einem äußerst nachdenklichen Geist, der danach strebte, moralisch und bewusst zu leben. Marcus Aurelius gilt als einer der großen Denker der Geschichte. Seine Philosophie betont Selbstdisziplin, Achtsamkeit und ein Leben im Einklang mit der Natur. Damit bietet sie allen, die nach Klarheit und Sinn suchen, eine zeitlose Orientierung.

Gill Hasson lehrt und publiziert seit 20 Jahren zu Themen der persönlichen und beruflichen Entwicklung sowie der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens. Sie hat bereits mehr als 22 Bücher geschrieben. Zu ihren Veröffentlichungen gehören nicht nur die Bestseller *Mindfulness*, *Mindfulness Pocketbook* und *Emotionale Intelligenz*, sondern auch der Sunday-Times-Bestseller *How to Deal with Difficult People* sowie weitere Bücher über Resilienz, Kommunikationskompetenzen und Durchsetzungsvermögen.

MEDITATIONEN

Zeitlose Weisheit

—

MARC AUREL


beck-shop.de
editiert von Gill Hasson
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Aus dem Englischen übersetzt von
Jana Fritz

VERLAG FRANZ VAHLEN MÜNCHEN

Aktuelle Neuerscheinungen, Bestseller und Tipps aus dem Lektorat im Vahlen-Newsletter unter: **<https://www.vahlen.de/newsletter>**

Die Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel *Meditations* in der Reihe *Timeless Wisdom Distilled* im Verlag John Murray Press, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0 DZ. John Murray Presse ist ein Teil von Hodder & Stoughton Limited. An Hachette UK company.

vahlen.de

ISBN PRINT 978 3 8006 8118 1

Dieser Titel ist auch als E-Book erhältlich.

© 2026 Verlag Franz Vahlen GmbH
Wilhelmstr. 9, 80801 München
info@vahlen.de

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 8, 93051 Regensburg

Satz: Medienservice Frauchiger
Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen
Produktion: Sieveking Agentur, München
Umschlag: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie
(in Anlehnung an die Originalausgabe)

vahlen.de/nachhaltig
produktsicherheit.vahlen.de

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.
Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses
Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

Inhalt

VORWORT	7
ERSTES BUCH	11
ZWEITES BUCH	15
DRITTES BUCH	29
VIERTES BUCH	47
FÜNFTES BUCH	75
SECHSTES BUCH	99
SIEBTES BUCH	123
ACHTES BUCH	153
NEUNTES BUCH	181
ZEHNTE BUCH	199
ELFTES BUCH	211
ZWÖLFTE BUCH	233



beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Vorwort

DIE SAMMLUNG VON Gedanken und Ideen in *Selbstbetrachtungen* stammt aus den persönlichen Tagebüchern des Mark Aurel (121–180 n. Chr.) während seiner Zeit als römischer Kaiser von 161 bis 180 n. Chr.

Darin hält er seine Überlegungen, Beobachtungen und Gedanken über ein stoisches Leben fest. Die Aufschriebe sollen ihm helfen, gut zu denken, zu handeln und zu leben. Viele Jahrhunderte später wurden seine Aufzeichnungen in zwölf Bänden zusammengestellt und publiziert. Sie enthalten jeweils nummerierte Passagen mit einzelnen »Selbstbetrachtungen«.

Mark Aurels persönliche Notizen geben Einblick in den Stoizismus, eine antike griechische Philosophenschule, die ihr Ziel darin sah, den Menschen zu einem tugendhaften Leben und einem Verständnis der Welt zu verhelfen – einem Verständnis darüber, wie sie mit der Welt in Beziehung treten und am besten darin leben.

Laut dem Stoizismus bedeutet Tugendhaftigkeit – ein guter Mensch zu sein –, mit der göttlichen Vernunft (auch Gott, Schicksal oder Kosmos genannt), die die Natur regiert, in Einklang zu leben und schicksalhaften Wendungen, insbesondere unerfreulichen, mit Gelassenheit zu begegnen.

Ein grundlegendes Prinzip des Stoizismus ist die Unterscheidung zwischen dem, was unserer Kontrolle unterliegt, und dem, was sich ihr entzieht. Stoiker glauben, dass wir zwar nicht steuern können, *was* geschieht, aber *wie* wir damit umgehen: mutig, weise, besonnen und gerecht.

Das Glaubenssystem der Stoiker dreht sich nicht um einen personifizierten Gott. Vielmehr hatten sie eine pantheistische

Vorstellung, in der Gott mit der Natur oder dem Kosmos gleichgesetzt wird. Demnach ist Gott keine Person, sondern existiert in allem und jedem. Gott ist alles, und alles ist Gott.

Innerhalb dieses Rahmens richtete Mark Aurel sein Leben aus. Er suchte Antworten auf metaphysische Fragen über das Wesen der Wirklichkeit und der menschlichen Existenz: Was ist der Sinn meines Lebens? Wie gehe ich mit Unglück, Schwierigkeiten und Herausforderungen um? Und wie lebe ich mit dem Wissen, dass ich eines Tages nicht mehr bin?

Er stellte auch moralische Fragen: Wie kann ich ein guter Mensch sein und dafür sorgen, das Richtige zu tun?

Auch knapp 2000 Jahre später halten seine Aphorismen – scharfsinnige Beobachtungen, Gedanken und Überlegungen, die allgemeine Wahrheiten umfassen – Erkenntnisse und praktische Handlungsanweisungen für unsere heutige Zeit bereit. Sie fordern uns dazu auf, unser Handeln und unsere Überzeugungen zu reflektieren, um die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern und Zufriedenheit und inneren Frieden zu finden.

In seinen fast 500 Selbstbetrachtungen, die von einzelnen Sätzen bis zu langen Passagen reichen, kommt Mark Aurel immer wieder auf dieselben Kernthemen und -fragen zu sprechen: Wie kann man authentisch sein, mit anderen Menschen interagieren, in Einklang mit der Natur leben, das annehmen, was man nicht kontrollieren kann, mit Veränderungen umgehen und sich mit dem Tod und der Endlichkeit des Lebens abfinden?

Das vorliegende Buch umfasst 101 seiner Selbstbetrachtungen und behandelt alle zentralen Themen des Stoizismus. Die Anordnung der Selbstbetrachtungen folgt dabei der herkömmlichen Aufteilung in einzelne Bücher, die eine chronologische Reihenfolge aufzuweisen scheinen, entsprechend dem, wann und wo Mark Aurel sie festgehalten hat.

Mit Ausnahme des einleitenden ersten Buches findest du jeweils auf der linken Seite einen von Mark Aurels Gedanken,

aus dem Griechischen übersetzt von Gernot Krapinger und 2019 erschienen unter dem Titel *Selbstbetrachtungen**.

Auf der gegenüberliegenden Seite erkläre ich das Zitat jeweils kurz und gebe Tipps, wie es sich auf unsere heutige Zeit anwenden lässt. Mark Aurels Selbstbetrachtungen liefern vielleicht nicht alle Antworten, doch sie besitzen auch 2000 Jahre nach ihrer Niederschrift noch große Resonanz.



* Marc Aurel: *Selbstbetrachtungen*. Phillip Reclam jun. Verlag GmbH 2019. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde die Wortstellung in einigen wenigen Zitaten leicht verändert.