

# Sei kein Weichei!



*Lucilius ist krank – seine Nase läuft pausenlos, er hat hohes Fieber und fühlt sich müde und matt. Seneca war bis vor kurzem ebenfalls krank und nutzt die Gelegenheit, seinem Freund nicht nur gute Besserung zu wünschen, sondern auch gleich Tipps für die richtige innere Haltung zu geben:*

1	<p>Quidquid animum <u>erexit</u>, etiam corpori prodest.</p> <p><u>Medicus</u> tibi, quantum <u>ambules</u>,</p>	<p><b>erigere</b> aufrichten <b>medicus</b> der Arzt <b>ambulare</b> spazieren gehen</p>
5	<p>quantum <u>exercearis</u>, quibus cibis utaris, monstrabit – ego tibi illud praecipio, quod non tantum huius morbi,</p>	<p><b>exerceri</b> Sport treiben</p>
10	<p>sed totius vitae <u>remedium</u> est: <u>Contemne</u> mortem. Nihil triste est, cum huius metum effugimus.</p>	<p><b>remedium</b> das Heilmittel <b>contemnere</b> verachten</p>
15	<p><i>Wenn man Schmerzen hat, sollte man sich damit trösten, dass Schmerz von Natur aus entweder erträglich oder nur kurz ist. Überhaupt ist Krankheit eher eine Kopfsache:</i></p> <p>Noli <u>mala</u> tua facere tibi ipse graviora et &lt;noli&gt; te <u>querelis onerare</u>:</p>	<p><b>mala</b> (Pl.) das Leid, die Qual <b>querela</b> die Klage, das Jammern <b>onerare</b> belasten, beschweren</p>
20	<p>Levis est dolor, si nihil illi <u>opinio</u> adiecerit. Omnia ex <u>opinionem</u> <u>suspensa</u> sunt: Tam miser est quisque, quam credidit.</p>	<p><b>opinio</b> die Einstellung, die Haltung <b>suspensus (ex)</b> abhängig (von)</p>

Detrahendas <esse> praeteritorum dolorum

conquestiones puto et illa verba:

„Nulli umquam fuit peius!

Quos cruciatus, quanta mala pertuli!“

Quid iuvat praeteritos dolores retractare et miserum esse,  
quia <miser> fueris?

Quid quod nemo non multum malis suis adicit  
et sibi ipse mentitur?

*Um nicht in eine Abwärtsspirale zu geraten, in der man sich nur noch mit dem eigenen Schmerz und Leid beschäftigt, muss man aktiv dagegen angehen – sonst wird alles nur noch schlimmer:*

Istud,

quod premit, quod impendet, quod urguet,  
si subducere te coeperis,

sequetur et gravius incumbet.

Si contra steteris et obniti volueris,  
repelletur.

*Wie ein Boxer, der jahrelang immer nur Schläge einsteckt und dessen Training eine ständige Quälerei ist, müssen auch wir hart daran arbeiten, das Schicksal irgendwann vielleicht zu besiegen – aber nicht für Ruhm oder Siegespalmen, sondern allein für den inneren Frieden. Auf jeden Fall darf es keine Ausrede sein, sich krank zu fühlen: Kämpfe!*

Est, mihi crede, virtuti etiam in lectulo locus.

Non tantum arma et acies dant argumenta

alacris animi indomitique terroribus:

et in vestmentis vir fortis apparet.

*Welche gewaltige Heldenepen könnte man über uns schreiben, wenn man Kranke in der Öffentlichkeit nur wahrnehmen würde!*

**detrahere** aufhören mit etw.

**conquestio** die Klage, die Beschwerde, das Jammern

**cruciatus** (Gen. -ūs) die Qual, das Leiden

**iuvat** es nützt, es hilft  
**retractare** immer wieder daran denken

**quid quod** wie kommt es, dass

**mentiri** belügen

**impendēre** bevorstehen, drohen  
**urgēre** bedrängen, zusetzen

**incumbere** jmdn. mit Gewalt treffen, über jmdn. hereinstürzen

**contra stare** Widerstand leisten  
**obniti** sich entgegenstemmen

**lectulus** das Krankenbett

**argumentum** der Beweis

**alacer**, cris, cre lebhaft, energiegeladen

**indomitus** unbezwungen, unbeeindruckt (von etw.)

**vestmenta** (Pl.) die Alltagskleidung („Jogginghose“)

**apparere** sich zeigen