

Verw:ortet 06/2026: Martin Seel – 111 Tugenden, 111 Laster

Um was es geht

Selten hat mich ein doch eher dünnes Buch – mit seinen 290 Seiten kürzer als die Brunetti-Krimis von Donna Leon, aber ebenso amüsant wie spannend – so lange begleitet, zum Lachen und zum Nachdenken gebracht wie die „Philosophische Revue“ der „111 Tugenden, 111 Laster“ des in Frankfurt dozierenden Philosophen und Hochschullehrers Martin Seel (*1954). Seit August 2025 greife ich immer wieder zu diesem Buch, und ich finde ich immer wieder etwas Neues. Der Sprachwitz des Autors und die Zusammenstellung dessen, was er von der Phänomenologie des Lebens herkommend als Tugend bzw. als Laster benennt, aber auch die Zusammenhänge, in der er einige „Felder“ von Tugenden und Lastern zusammenbindet, sind für ein philosophisches Buch und mehr noch für einen philosophischen Autoren ungewöhnlich.

Die zugegebenermaßen persönliche Freude führte dann zur selbst gestellten Herausforderung, zu jedem der Evangelien in der Fasten- und in der Osterzeit 2026 einem kurzen Zitat aus dem Sonntagsevangelium („These“) ein kurzes Zitat aus Seels „Philosophischer Revue“ („Antithese) zuzugesellen und von daher in knappen und verdichteten Worten dem Evangelium eine neue Sicht zu geben, „auf Links gedreht“ eben (Synthese“). Wenn du möchtest, findest du [hier](#) eine Einführung in diese Impulse, und auf der „Auf Links gedreht“-Seite an den Sonntagen der Fasten- und in der Osterzeit ein längeres Textzitat aus dem Buch. Aus diesem Grund sind hier auch – bis auf eine Ausnahme, nämlich „Weisheit“ - nur Zitate notiert, die in den „Auf Links-gedreht“-Texten nicht vorkommen. Die einen wie die anderen sollen dir deinen Eintritt zur „Revue“ markieren.

Meiner Freude über dieses Werk habe ich in dieser Einführung Ausdruck verliehen. Gerne lasse ich einen anderen berufenen Menschen darüber zu Wort kommen. Der Journalist und Autor Josef Bordat schreibt und arbeitet u.a. für die *Tagespost* und für das Kölner *Domradio*, für mich um so erstaunlicher ist seine [Rezension von 2012](#) zu Martin Seels Buch.

Überall, wo in einer *normativen Ethik* („Du darfst – du darfst nicht“) gewertet wird, tritt die *Individualethik* zurück, spielt kaum eine Rolle. Das sei, so Bordat, in Fluss gekommen „*durch das Erstarken der nicht-akademischen Ratgeber-Philosophie der Lebenskunst, in der Konzepte wie ‚Glück‘ und ‚gelingenes Leben‘ praxisorientiert verhandelt werden.*“ Wenn die in der Gegenwart zu Hause seienden Menschen nach „Tugenden“ und „Lastern“ fragen, meinen sie nicht so sehr, was erlaubt oder was verboten sein. Eher haben sie im Blick, was ihnen (und denen um sie herum) guttut oder nicht, was sie besser um des Gelingenden, des guten Lebens gestalten oder eben besser lassen sollten.

Die Darstellung der 111 Tugenden und Laster bezeichnet Bordat als sehr gelungen, die Texte seien unterhaltsam und informativ, Seel ginge es um die Beziehungen der Tugenden und Laster, er webe einen Tugendteppich, in dem alles mit allem verbunden ist – wieder ein Wissen, dass in der Philosophie der Lebenskunst nichts Neues mehr darstellt. So entsteht eine thematische Ordnung der Tugenden und Laster, die innerlich zusammenhängen und aufeinander Bezug nehmen können. Dieser Bezug zeigt sich im Untertitel des Buches: „Eine philosophische Revue“. Denn die 111 Tugenden bzw. Laster treten in den einzelnen Kapiteln auf eine Art Bühne und schwingen ihre Tanzbeine, so, dass die Lesenden gleich mitschwingen oder vielleicht eher beschämt zur Seite blicken können.

Ein Zitat, das Martin Seel dem großen Ethiker Aristoteles zuschreibt, könnte als Motto für die „Philosophische Revue“ dienen: *„Tugenden sind Laster, die ihr Schlimmstes nicht ausleben; Laster sind Tugenden, die ihr Bestes versäumen.“* (Seel, 235)

Den Schlusssatz von Bordats Kritik finde ich nicht nur sprachlich, sondern auch von den Bildern her absolut angemessen, mit ihm will ich die kleine Hinführung abschließen. Bordat schreibt: *„Martin Seel gelingt eine philosophische Revue, eine Show, die sich zur Ethik verhält wie eine Romanverfilmung zum Buch: Das Wesentliche vermittelt auch der Kinobesuch, für die Feinheiten reicht er nicht hin.“*

Alle Zitate sind entnommen aus Seel, Martin (2011): 111 Tugenden, 111 Laster. Eine philosophische Revue, Frankfurt/Main. In Klammern sind hier die Seiten aus dem Buch genannt, auf denen sich die Zitate finden.

Die Zitate

Mitgefühl:

„Fühlten wir uns nicht angezogen und abgestoßen von Menschen und Dingen, gäbe es für uns nichts zu wollen. Weder Erfüllung noch Entbehrung stellte sich ein, es gäbe weder Freundschaft noch Liebe, keine Kunst, kein Denken, keine Wissenschaft, keine Politik, keine Religion und keine Moral. Wer nie auf seine Neigungen hört, hat keinen Willen, mit dem er diese lenken könnte, wer nie für jemanden entflammt ist, weiß nichts von sich, wer sich für das Werk anderer nicht begeistern kann, wird nie ein eigenes schaffen, wer nie einen Gedanken attraktiv fand, hat zu denken noch nicht begonnen, wer nie auf eine Hypothese fixiert war, ist für die Wissenschaft verloren, wer nie die Leidenschaft der Macht verspürte, hat politisch nichts zu bestellen, wer sich nie zu einem Glauben hingezogen fühlte, ist für die Wonnen auch des Unglaubens taub, wer nie von Mitleid ergriffen wurde, hat kein Gespür für das, was recht und billig ist.“ (32)

Lust:

„Vieles kann Lust bereiten- eigentlich alles, woran hinzugeben sich überhaupt lohnt. [...] Alles dies ist eine mögliche Quelle der Lust: Ursprung eines sinnlichen und geistigen Widerfahrens, das einen mitnimmt und beflügelt auf Wegen, die sich einem missmutigen Herangehen niemals auftun würden.“ (47)

Genauigkeit:

„Wer Sorgfalt walten lassen will, kommt mit Einfalt nicht weit.“ (52)

Weisheit:

„Menschliche Weisheit liegt weder jenseits der Klugheit noch der Dummheit, aber sie macht sich weder mit dieser noch mit jener gemein. Sie verhält sich begriffsstutzig, wo andere nur allzu schnell zu begreifen glauben. Sie hebt die Beschränktheit des eigenen Wissens und Wollens auf, in dem sie diese erkennt und anerkennt. Sie überwindet den Widerstand gegen die Grenzen des Verstandes, indem sie den Widerstand aufgibt. Weise sind weder die, die alles durchschauen noch die, die alles gesehen haben, so viel sie auch wissen und gesehen haben mögen. Sie kennen die ungeraden Linien des Lebens, die sich nur durch andere Ungeraden begradigen lassen. Sie denken und handeln im Bewusstsein der Unwägbarkeiten des Denkens und Handelns. Dies macht sie zaudern, ob es eher ihr Denken und ihr Handeln sein soll, durch das sie anderen das Bild eines illusionslosen Wandels auf Erden geben. Halten sie sich an das Allgemeine ihrer flackernden Einsichten, so lassen sie den

Irrtümern des Strebens nach Glück, Glanz und Ruhm gleichmütig ihren Lauf. Halten sie sich an das Besondere ihres Sinns für die Nöte und Leiden ihrer Mitmenschen, so verlieren sie jene Unerschütterlichkeit, mit der sie ihre überlegene Einsicht belohnt. Auch sie entkommen der Zerrissenheit nicht.“ (64f)

Ausgeglichenheit:

„Ein ausgeglichener Mensch zu sein, der an vielem in der Welt Anteil nimmt, ohne sich von ihr unterkriegen zu lassen – wer wollte das nicht? Das aber ist kein Zustand, in den man ein für alle Mal eintreten kann. Wer ihn erstrebt, muss zusehen, dass er mit vielem, aber er darf nicht glauben, dass er mit allem fertig wird. Er muss bereit sein, sich selbst und andere auszuhalten, ohne sich und sie in allem zu mögen. Vor allem muss er Abschied von dem Traum einer inneren Mitte nehmen, die es früher oder später zu besetzen und besitzen gelte. Denn wir haben keine. So sehr wir danach streben mögen, was immer wir finden werden, wird immer abseits einer anderen Mitte stehen, nach der wir uns sehen.“ (76f)

Keuschheit:

„Fast man die Tugend der Keuschheit als eine Variante der Coolness auf, kommt sie einem gar nicht mehr so altmodisch vor. [...] Keuschheit, als Tugend verstanden, ist vielmehr Ausdruck einer frei gewählten Zurückhaltung. Sie äußert sich in einer verhaltenen Selbstdarbietung, die in Worten und Gesten viele Möglichkeiten des leiblichen Sichanbietens ausschlägt. Dieser Verzicht beruht auf dem Wunsch, sich für jemanden oder etwas aufzusparen oder aufzuheben. So verstanden, ist Keuschheit selbst eine Form der Hingabe – an einen künftigen Geliebten, an eine imaginäre Geliebte, an eine einzige Person, der man treu bleiben will, oder an eine Aufgabe, die die Ablenkungen einer ausgelebten Libido nicht verträgt. Nur als eine Form der Hingabe kann es ihr gelingen, ein erhebliches Spektrum der körperlichen Begierden nicht nur zu besänftigen, sondern – sei es für eine unbestimmte Zeit, sei es für immer – weitgehend zum Schweigen zu bringen. Nur als selbst auferlegte und positiv besetzte Bindung gibt ein keuscher Lebenswandel der Eigenart eines Menschen eine beschwingende Form. Andernfalls führt er nur in eine weitere Leerform des Lebens, den äußeren oder inneren Zwängen unterliegt.“ (84)

Geiz:

„Der Geizige [...] spart nicht für etwas, er spart fürs Sparen. Wie groß oder klein es auch sei, ihn befriedigt nur das eigene Vermögen, nicht das, was er durch es vermag. Ihn beglückt nur das Nehmen, nicht aber das Geben. Er gibt auch für sich nichts aus, weil ihm schon der Genuss seiner Besitztümer als unziemliche Völlerei erscheint.“ (120)

Glaube:

„Glauben muss man. Die Frage ist nur, was, woran und vor allem: wie man glaubt.“ (126)

„Der Glaube allein kann nichts richten, aber nur im Glauben gibt es Rechtes, an dem wir uns ausrichten können.“ (128)

Verantwortung:

„Der Kern aller Verantwortung besteht in der Fähigkeit, eigenen und fremden Ansprüchen an das eigene Handeln zu entsprechen.“ (142)

„Der Wahn, in allem für sich selbst und überall für andere verantwortlich zu sein, führt unweigerlich zu einem Hörsturz des ethischen Vernehmens. Die Stimmen, auf die man zu antworten hätte,

werden so viele, dass die Stimme des eigenen Gewissens in einem nichtssagenden Rauschen versiegt.“ (143)

Gewissen:

„Nur die Gewissenlosen haben ein reines Gewissen.“ (147)

Frömmigkeit:

„Diese Bereitschaft (erg.: zur Selbsttranszendenz, H.K.) ist kein Privileg der Religionen und der ihr zugehörigen Lebensformen. Allein schon die Wahrnehmung der Weite des Wirklichen kann ein hinreichendes Maß an Ehrfurcht vor den außermenschlichen Seiten der menschlichen Angelegenheiten erzeugen. Zu ihr gehört eine unbefangene Begegnung mit der Fülle, Veränderlichkeit und Verschiedenheit des Seienden, die nur zu einem geringen Teil vom Menschen gemacht ist (was immer Menschen sich einbilden mögen). Zu ihr gehört ein spirituelles Hinausgehen über die gedeutete Welt, das darauf verzichtet, sich auf alles und jedes einen Reim zu machen. Zu ihr gehört der Mut, das Unerklärliche unerklärt zu lassen. Dabei sehen manche in einem Verzicht auf die Annahme eines transzendenten Sinns sogar die radikalere Überschreitung einer Fixierung des Menschen nur auf sich selbst. Für ihre Geschmack enthalten viele Formen religiöser Andacht ein Zuwenig an Demut gegenüber den Grenzen des menschlichen Wollens und deren Reichweite ihres Könnens. Die Kontingenzbewältigung solcher Personen kommt ohne Heilserwartung und Heilsversprechen aus [...] Wenn jemand so viel Weltfrömmigkeit aufbringen kann, ist es beinahe gleichgültig, ob er zusätzlich seinen Göttern huldigt und welche es sind. Menschen, die ihren Sinn für die Farbe der Welt – gerade angesichts der Schwärze, mit der sie fortwährend prunkt – nicht haben verkümmern lassen, behalten einen Glauben an die menschlichen Möglichkeiten, der gegenüber einer religiösen oder nichtreligiösen Grundierung weitgehend unabhängig ist.“ (149f)

Betrachtung:

„In seinen *Minima Moralia* hat Theodor W. Adorno den ‚langen kontemplativen Blick‘ gepriesen, ‚dem Menschen und Dinge sich erst entfalten‘. Dinge *und* Menschen, meint Adorno, werden in den Vollzügen zweckfreier Betrachtung auf eine besondere Weise gegenwärtig. Man kommt ihnen nahe, ohne ihnen nahe zu kommen; man lässt sich auf sie ein und lässt sie doch sein. Insofern stellt das betrachtende Verweilen, gerade weil es ihm um nichts Weiteres geht, ein Exerzitium der Anerkennung dar.“ (151f)

Liebe:

„Liebende öffnen sich füreinander, zeigen sich schutzlos und lassen sich voneinander bewegen, wie sie es gegenüber anderen weder zulassen wollen noch können. Sie willigen darin ein, ihr Leben auf eine besondere Weise zu teilen: so, dass mit ihnen etwas geschieht, das ihnen *beiden* geschieht und das anders als zwischen *ihnen* beiden gar nicht geschehen könnte.“ (153)

„Was wir lieben, wenn wir jemanden exklusiv lieben, ist die Unergründlichkeit unserer Liebe und damit zugleich unserer selbst.“ (154)

„Zu lieben heißt, sich auf andere einlassen und doch sie selbst sein lassen zu können. Noch die Verücktheiten der erotischen Paarliebe haben an der Überschreitung aller wirklichen Liebe teil. Selbst wer eine bestimmte Person über eine längere Zeit hinweg liebt, liebt früher oder später eine andere als die, die er zu lieben begann.“ (156)

Freundschaft:

„Die Fähigkeit zur Freundschaft ist einer der Schlüssel zu einem gelingenden und gerechten Leben. Zwar geht dieses nicht in Verhältnissen der Freundschaft auf, ebensowenig wie es von der Zahl der Freunde abhängt; ohne die Dimension der Freundschaft aber bleibt es den Menschen verschlossen. Ohne sie haben sie keinen Zugang zu Praktiken, in denen sich eigenes und fremdes Wohl gegenseitig durchdringen. Freunde teilen ihr Leben im Zeichen gegenseitiger Zuneigung und wechselseitigen Vertrauens. Das ist der ganze Zweck der Freundschaft: mit einer, mit *dieser* Person zusammen zu sein und im Austausch zu stehen – einer Person, an der man hängt, die man mag und die einen selbst zu bereichern vermag.“ (164)

„Wir schätzen einander und schätzen uns selbst in der Wertschätzung, die wir voneinander erfahren.“ (166)

Freiheit:

„Ein freier Mensch ist jemand, der alles in allem so lebt, wie er es aus eigenem Antrieb und eigener Überlegung will. Alles in allem: Er wird vieles so nehmen und manches so hinnehmen müssen, wie es nun einmal ist. Aus eigenem Antrieb: Er wird vor allem denjenigen seiner Leidenschaften folgen, an denen ihm vor allem liegt – mitsamt den Bindungen, die ihnen entspringen. Aus eigener Überlegung: Er wird seine Antriebe durch sein Überlegen und sein Überlegen durch seine Antriebe so formen, dass es seine Entscheidungen sind, die seine Lebensvollzüge eher gelingen oder scheitern lassen. Ein freier Mensch ist jemand, der sich von sich und den anderen auf die richtige Weise fesseln lässt. Dazu ist es oft nötig, die Fesseln abzuwerfen, die man sich selbst oder die die Gesellschaft einem angelegt hat. Frei zu sein bedeutet, frei *von* inneren wie äußeren Beschränkungen zu sein, die einem an den entscheidenden Stellen keine Wahl lassen. Frei zu sein aber bedeutet auch, frei *für* bestimmte Anliegen und Vorhaben zu sein – und für die noch unbestimmten Fährnisse, die sich hieraus ergeben werden. Sich – soweit es geht – davon bestimmen zu lassen, wovon man bestimmt sein möchte, ohne sicher zu wissen, wie man davon bestimmt werden wird: so gewinnt man Freiheit. Ein freier Mensch ist jemand, der sich selbst zu binden und sich also mit der Ungewissheit der eigenen Existenz zu verbünden vermag.“ (170f)

Glück:

„So sehr man daran arbeiten kann, dieses Glück kann man sich nicht erarbeiten. Man ist nicht ‚seines Glückes Schmied‘. Phasen eines erfüllten Lebens müssen sich einstellen. [...] Eben weil dies so ist, sollte man sich so zu seinem Leben zu stellen versuchen, dass man fähig bleibt, sein Glück zu erkennen und zu ergreifen, wenn es einem in die Quere kommt.“ (176)

Mut:

„Wer seine Angst beherrschen will, muss Angst haben. Menschen, die – auf welcher Bühne auch immer – angstfrei sind, benötigen keinen Mut. In den meisten Lebenslagen aber ist es besser, das Frühwarnsystem der Angst aktiv und den eigenen Mut in Bereitschaft zu halten.“ (180)

Treue:

„Einer Sache, Person, Institution oder Idee kann man treu sein. Man sollte es aber nur, wenn man dabei sich selbst treu bleiben kann. Treue ist immer beides: ein Versprechen anderen und sich selbst gegenüber. Sich selbst gegenüber, weil man sich darauf festgelegt hat, sein Schicksal an das Gedeihen dieser Sache oder dieser Person zu binden; anderen gegenüber, weil man sich ihnen und ihren Anliegen verpflichtet weiß.“ (192)

Bildung:

„Hier innezuhalten, sich dort aufzuhalten, es dort auszuhalten – dies macht den Segen und das Wagnis der ästhetischen Aufmerksamkeit aus. [...] Verständigkeit und Verständnis sind die eigentlichen Wahrzeichen der Bildung: eine Verständigkeit, die ihre Wurzel in einem Verständnis für menschliche Lebenslagen hat. Ihr zentrales Medium ist die Dialogbereitschaft. Hierzu gehört nicht allein das Vermögen, anderen zuzuhören und sich von ihnen etwas sagen zu lassen, sondern vor allem die Gabe, zusammen mit anderen die wechselseitigen Auffassungen zu variieren und zu transformieren.“ (215f)

Gelassenheit:

„Wer sich daran gewöhnen kann, dann und wann – und genau genommen immer – auf wackligen Füßen zu stehen; wer gelernt hat, dass Fehlritte unvermeidlich, wenn auch nach Möglichkeit zu vermeiden sind; wer damit leben kann, weder über sich selbst verfügen zu können noch über andere verfügen zu dürfen; wer begriffen hat, dass alles Tun die Kehrseite des Lassens hat; wer die Vergeblichkeit des menschlichen Bemühens kennt, ohne es darum vergeblich zu finden; wer sich in der Schuld anderer weiß, ohne andauernd über sich selbst Gericht zu halten: Einem solchen Menschen kommt ein erhebliches Maß an Gelassenheit zu. Wer diese Tugend besitzt, kann vieles bejahen, womit andere nur hadern können. Gelassenheit hat, wer Gefallen an der eigenen Endlichkeit findet.“ (228f)

Köln, 01.06.2026

Harald Klein