

**Kann Plinius mit seiner otium-Vorstellung als Vorbild für ein
strukturiertes Leben in der heutigen Zeit fungieren:
Übersetzung und Interpretation des Briefes IX,36.**

Facharbeit

im Grundkurs im Fach Latein G5

Lehrer: Herr Epping

Jahrgangsstufe: Q1

Schuljahr 2022/23

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 1. Einleitung..... | 3 |
| 2. Kann Plinius mit seiner otium-Vorstellung des Briefes IX,36 als Vorbild für ein strukturiertes Leben in der heutigen Zeit fungieren? | 4 |
| 2.1 Übersetzung Brief IX,36..... | 4 |
| 2.2 Plinius und seine Vorstellung von einem effektiv genutzten otium | 5 |
| 2.3 Plinius' otium-Vorstellung als Vorbild für ein strukturiertes Leben?..... | 9 |
| 3. Fazit | 14 |
| 4. Literaturverzeichnis..... | 15 |
| 4.1. Primärliteratur..... | 15 |
| 4.2. Sekundärliteratur | 15 |
| 5. Erklärung über die selbstständige Anfertigung der Arbeit..... | 18 |

Anmerkung

Aus Platzgründen wird in den Fußnoten lediglich die Kurzzitation verwendet.

Die Angabe von „Plinius“ als Autor in der Fußnote bezieht sich durchgängig auf die Epistulae von Plinius dem Jüngeren. Um welchen Brief es sich handelt, geht aus der darauffolgenden Zahlenkombination hervor.

1. Einleitung

Erfolg, Glück, Zufriedenheit – dies sind drei Ziele, die zahlreiche Menschen haben. Wenn es allerdings um das Erreichen dieser Wünsche geht, ergeben sich eine Reihe von Fragen. Im Bereich Schule, Universität und Beruf sind viele Menschen sehr engagiert und handeln wohlüberlegt. Wie kann da noch genügend Zeit für die privaten Ziele gefunden werden? Sind die persönlichen Wünsche endlich in den Alltag einbezogen worden, scheint vieles andere unerledigt zu bleiben und unmöglich zusätzlich in den Tag integriert werden zu können. Kurz gesagt, es fällt sehr schwer, ein richtiges und gesundes Maß zu finden, sodass sowohl im Berufs- als auch im Privatleben Erfolg und Zufriedenheit erlangt wird. Besonders am Beispiel Sporttreiben lässt sich das beobachten. Jeder weiß, wie wichtig Bewegung für den menschlichen Körper und das allgemeine Wohlbefinden ist. Trotzdem zeigt eine Befragung vom MDR, dass 2021 nur etwa 38 Prozent der Befragten sich mehrmals wöchentlich und nur weitere 28 Prozent sich mehrmals pro Monat sportlich betätigen.¹ Jedoch gehört zu Jahresbeginn beim Zielesetzen für das neue Jahr mehr Sport zu treiben zu den Favoriten. Für 61 Prozent der Befragten bei einer Umfrage von Forsa war dies ein Vorsatz für 2023.² Hieraus geht hervor, dass ein guter Vorsatz noch keine Umsetzung bedeutet. Nach der Schule, der Universität oder der Arbeit fehlen häufig Lust und Energie, sich sportlich zu betätigen, und die freien Momente werden meist anders genutzt. Dabei fällt auf, dass für Medienkonsum die Zeit eigentlich immer zu reichen scheint. Eine Studie im Auftrag der ARD/ZDF-Forschungskommission zeigt, dass die durchschnittliche Nutzung von audiovisuellen Medien in Deutschland 2022 bei durchschnittlich 420 Minuten pro Tag lag.³ Könnten diese sieben Stunden täglich zum Teil effektiver genutzt werden? Plinius kennt keine sinnlos genutzte Freizeit. Er hat sehr genaue Vorstellungen davon, wie seine Tage aussehen sollen und gestaltet seine freie Zeit ebenso produktiv wie seine Arbeit. Vor allem durch seine strikte Tagesroutine kann er viele verschiedene Tätigkeiten in seinen Alltag integrieren. Kann Plinius mit diesem Lebensstil ein Vorbild für die heutige Gesellschaft sein? Mit dieser Frage und der Fragestellung nach Plinius' Tagesablauf beschäftigt sich diese Facharbeit. Zur fundierten Erörterung des Themas wird zuerst der Brief IX,36 übersetzt und anschließend mit Fokus auf die genannten Fragen untersucht. Darauffolgend wird diese erarbeitete *otium*-Vorstellung des Plinius' auf ihre Vorbildfunktion für die heutige Zeit untersucht. Zum Schluss wird ein Fazit gezogen.

¹ Vgl. MDRfragt – das Meinungsbarometer für Mitteldeutschland.

² Vgl. Pressestelle DAK-Gesundheit.

³ Vgl. Projektgruppe ARD/ZDF-Massenkommunikation.

2. Kann Plinius mit seiner otium-Vorstellung des Briefes IX,36 als Vorbild für ein strukturiertes Leben in der heutigen Zeit fungieren?

2.1 Übersetzung Brief IX,36⁴

Gaius Plinius begrüßt seinen Fuscus,

(1) Du fragst mich, wie ich einen Tag im Sommer auf meinem Landgut in Etrurien einteile [eigentlich: anordne]. Ich wache auf, wenn es mir gefällt, meistens ungefähr zur ersten Stunde⁵, oft früher, später selten. Die Fenster bleiben geschlossen; (2) erstaunlicher Weise nämlich werde ich in Stille und Finsternis von diesen Dingen weggeführt, die mich ablenken, und bin frei und mir selbst überlassen, und ich folge nicht den Augen mit dem Geist, sondern dem Geist mit den Augen, die dieselben Dinge sehen wie der Geist, solange sie nicht andere Dinge sehen. Ich durchdenke, wenn ich irgendetwas bearbeite [eigentlich: wenn irgendetwas in meinen Händen ist], ich durchdenke Wort für Wort ähnlich einem Schreibenden und Verbessernden mal weniger, mal mehr, wie es entweder schwierig oder leicht geschrieben oder behalten werden kann. Ich rufe einen Stenographen und, nachdem das Tageslicht eingelassen wurde, diktiere ich, was ich hervorgebracht habe [eigentlich: hatte], er geht weg und wird zurückgerufen und wieder weggeschickt. (3) Wenn die vierte oder fünfte Stunde ist⁶ (denn ich habe nicht eine feste und genau bestimmte Zeit), begeben sich mich, wie der Tag es rät, in den bedeckten Säulengang oder in die Wandelhalle, ich denke über die restlichen Dinge nach und diktiere sie. Ich besteige den Wagen. Auch dort mache ich dasselbe wie beim Spaziergehen oder Liegen; die Anspannung selbst durch die Abwechslung wiederhergestellt dauert an. Ich schlafe wieder ein wenig, dann mache ich einen Spaziergang, bald darauf lese ich laut und aufmerksam eine griechische oder lateinische Rede nicht sowohl der Stimme als vielmehr des Magens wegen; zugleich jedoch wird auch jene gestärkt. Ich gehe wiederum spazieren, ich werde eingesalbt, ich trainiere mich, ich bade mich. (4) Wenn ich mit meiner Frau oder wenigen [anderen] bin, wird, während ich esse, ein Buch vorgelesen; nach dem Essen folgt eine Komödie oder ein Lautenspieler. Bald darauf gehe ich mit den Meinen spazieren, zu denen Gebildete gehören. So wird der Abend durch verschiedene Gespräche ausgedehnt und indessen wird ein sehr langer Tag schnell zu Ende geführt. (5) Irgendwelche Dinge werden immer [eigentlich: nicht niemals] aus dieser Tagesordnung verändert. Denn, wenn ich lange Zeit gelegen habe oder spazieren gegangen bin, [dann] fahre ich nach dem Schlaf und dem Lesen nicht erst mit dem Wagen, sondern ich reite mit dem Pferd, was weniger Zeit in Anspruch nimmt [eigentlich: kürzer ist], weil es schneller geht. Freunde aus den benachbarten Städten unterbrechen mich und ziehen einen Teil des

⁴ Lateinischer Text: Philips, H./Giebel, M., 2012, S. 100-104.

⁵ Römische Zeitrechnung: im Sommer entspricht es einer Uhrzeit zwischen sechs und sieben Uhr.

⁶ Römische Zeitrechnung: im Sommer entspricht es einer Uhrzeit zwischen zehn und elf Uhr.

Tages an sich und bisweilen kommen sie mir Ermüdetem als eine gelegene Unterbrechung dazu. (6) Manchmal jage ich, aber nicht ohne Schreibtäfelchen, sodass ich nicht nichts zurückbringe, obwohl ich womöglich nichts gefangen habe. Auch den Bauern wird, wie sie selbst der Ansicht sind, nicht genügend der Zeit gegeben, deren bäuerlichen Klagen mir unsere Briefe und diese städtischen Arbeiten beliebt machen. Leb wohl.

2.2 Plinius und seine Vorstellung von einem effektiv genutzten otium

Bevor die Interpretation des Briefes IX,36 vorgenommen wird, wird zuerst auf die Frage eingegangen, wer Plinius ist. Plinius der Jüngere, der mit vollständigem Namen C. Plinius Caecilius Secundus hieß, lebte von 61/62 bis ungefähr 114 nach Christus. Besonders durch die Förderung seines Onkels, Plinius des Älteren, erhielt er eine sehr gute Ausbildung, die ihm später eine erfolgreiche Karriere ermöglichte.⁷ So war Plinius vor allem in der Politik und Verwaltung und ebenso als Redner und Anwalt tätig.⁸ Seine zahlreichen Briefe gewähren nicht nur einen detaillierten Einblick in das Leben des Plinius', sondern sind darüber hinaus „eine der wichtigsten Quellen für die [damalige] Zeit“, wie Büchner es formuliert.⁹ Diese Briefe sind in zehn Büchern gesammelt, wobei sich die Bücher eins bis neun an seine Freunde richten und das zehnte Buch die Korrespondenz mit Kaiser Trajan enthält.¹⁰ Der hier betrachtete Brief IX,36 ist an Cn. Pedianus Fuscus Salinator, kurz Fuscus genannt,¹¹ geschrieben, den Plinius vermutlich bei einem gemeinsamen Rhetorik-Studium kennenlernte.¹² Zur Form der Briefe ist zu erwähnen, dass ein Brief sich mit genau einer Fragestellung befasst. Insgesamt gibt es eine Vielzahl von Thematiken, wie beispielsweise „Charakterporträts, Fragen der Lebensführung [und] Rechtsprobleme“.¹³ Kennzeichnend für Plinius' Schreibstil ist zudem, dass er sich wenig mit Höflichkeitsfloskeln aufhält, sondern einen direkten Einstieg ins Thema wählt, unter anderem in Form einer Feststellung oder eines Sprichwortes.¹⁴ So beginnt Plinius den Brief IX,36 mit „Du fragst mich, wie ich einen Tag im Sommer auf meinem Landgut in Etrurien einteile.“¹⁵ Bereits in diesem ersten Satz wird klar, dass Plinius in diesem Brief auf seine eigene Tagesroutine eingehen wird. Analog zu diesem unmittelbaren Anfang enthält der restliche Brief keine unnötigen Ausschweifungen. Plinius schaffte es, das Wesentliche knapp, aber dennoch verständlich

⁷ Vgl. Büchner, K., 1980, S. 460.

⁸ Vgl. Krasser, H., 2000, S. 1141-1144.

⁹ Büchner, K., 1980, S. 461.

¹⁰ Vgl. Büchner, K., 1980, S. 461.

¹¹ „C. Plinius Fusco suo s.“, Plinius, IX,36.

¹² Vgl. Mause, M., 2012, S. 115.

¹³ Krasser, H., 2000, S. 1141-1144.

¹⁴ Vgl. Krenkel, W., 1984, S. 35.

¹⁵ „Quaeris, quemadmodum in Tuscis diem aestate disponam.“, Plinius, IX,36,1.

zusammenzufassen, wie das Ende dieses Briefes zeigt. Direkt nachdem Plinius über die „bäuerlichen Klagen“¹⁶ gesprochen hat, verabschiedet er sich mit einem einfachen „Leb wohl.“¹⁷ Bei der Betrachtung der Person des Plinius‘ und der thematischen Inhalte seiner Briefe sticht hervor, dass er sich sehr oft mit negotium und otium beschäftigt. Otium bezeichnet im Allgemeinen die freie Zeit, während negotium das Gegenteil, also die Arbeit umfasst. Bei den Römern galt das otium als unvereinbar mit dem negotium. „Raum für Muße [...] ließ das politische Leben ideologisch wie auch praktisch nicht zu.“¹⁸ Plinius ist in Bezug darauf anderer Meinung. Er misst dem otium eine genauso große Bedeutung zu wie dem negotium¹⁹ und nimmt sich regelmäßig Auszeiten von seiner Arbeit in Rom. Dabei wird vor allem im Brief I,9 deutlich, dass das otium eine besondere Wertschätzung durch Plinius erfährt. Dort schreibt er unter anderem, dass die Muße „fast schöner als jedes negotium [sei].“²⁰ Allerdings ist für ihn nicht otium gleich otium. Grundlegend unterscheidet Plinius zwischen kurzweiligen otia, die als kurze Unterbrechung der Arbeit dienen, und dem Alters-otium, das mit der heutigen Rente beziehungsweise Pension verglichen werden kann.²¹ Um sich das otium, insbesondere das Alters-otium zu verdienen, müssen jedoch vorher die eigenen Pflichten erfüllt worden sein.²² Weitere wesentliche Aspekte von Plinius‘ otium werden im Folgenden anhand einer Interpretation des Briefes IX,36 erarbeitet.

Bereits zu Beginn erwähnt Plinius eine wichtige Voraussetzung für sein otium. Er spricht von seiner Tagesstruktur auf seinem Landgut in Etrurien.²³ Daraus geht hervor, dass Plinius seine freie Zeit nicht in Rom verbringt, sondern auf dem Land. Die Stadt wird im Gegensatz zum Land eher mit Ablenkungen, Lärm und nutzlosen Tätigkeiten verbunden.²⁴ Somit schafft Plinius mittels der Reise auf das Land einerseits Distanzierung von seinen beruflichen Tätigkeiten und andererseits von jeglichen Ablenkungen durch das Stadtleben. Um diesen Effekt des Rückzugs noch zu steigern, lässt Plinius nach dem Aufstehen die Fenster geschlossen und schirmt sich von äußeren Einflüssen wie Licht oder Geräuschen ab.²⁵ Der eigentliche Grund, warum Plinius diese Abgeschlossenheit sucht, liegt in den Aktivitäten verborgen, die er während des otiums betreibt. Wagner unterteilt diese in die drei folgenden Kategorien: studia, Körperertüchtigungen sowie Wohlbefinden und Aktivitäten in der Natur.²⁶ Den Großteil seiner Zeit widmet Plinius den studia,

¹⁶ „agrestes querelae“, Plinius, IX,36,6.

¹⁷ „vale“, Plinius, IX,36,6.

¹⁸ Fechner, D./Scholz P., 2002, S. 124.

¹⁹ Vgl. Neger, M., 2016, S. 135.

²⁰ „paene omni negotio pulchrius“, Plinius, I,9,6.

²¹ Vgl. Wagner, Y., 2010, S. 92.

²² Vgl. Wagner, Y., 2010, S. 93.

²³ Vgl. „in Tuscis diem [...] disponam“, Plinius, IX,36,1.

²⁴ Vgl. „strepitum istum inanemque discursum et multum ineptos labores“, Plinius, I,9,7.

²⁵ Vgl. „clausae fenestrae manent; [...] silentio et tenebris ab his, quae avocant, abductus“, Plinius, IX,36,1-2.

²⁶ Vgl. Wagner, Y., 2010, S. 93.

also der Wissenschaft. Über den ganzen Tag verteilt beschäftigt er sich auf unterschiedliche Weisen mit Literatur. Am Morgen überdenkt er das, was er später einem Stenographen diktirt.²⁷ Dieser Vorgang wiederholt sich unzählige Male, wie durch das polysyndetische Trikolon und die darin enthaltene Wiederholung deutlich wird.²⁸ Auch während des restlichen Vormittags denkt er immer wieder nach, kombiniert es jedoch mit unterschiedlichen Tätigkeiten vor allem in der Natur. So begibt er sich zum Beispiel in einen Säulengang oder die Wandelhalle,²⁹ fährt mit dem Wagen³⁰ oder legt sich hin.³¹ Besonders betont wird, dass Plinius des Öfteren spazieren geht.³² So baut er mehrfach Spaziergänge zwischen verschiedenen anderen Tätigkeiten ein. Zudem übt Plinius sich im lauten Lesen von griechischen und lateinischen Reden.³³ Dies soll in erster Linie seinen hungrigen Magen übertönen, trainiert zusätzlich seine Stimme.³⁴ Sein Abend wird ebenfalls durch geistige Tätigkeiten geprägt, allerdings verbringt er ihn im Gegensatz zum restlichen Tag in Gesellschaft, unter anderem von seiner Frau.³⁵ Beim Essen wird vorgelesen, es wird eine Komödie aufgeführt, oder ein Lautenspieler tritt auf und zum Tagesabschluss führt er Gespräche.³⁶ Aber selbst in dieser Gesellschaft liegt sein Fokus weiterhin auf den *studia*, was mit der Invasion von „*in numero sunt eruditi*“³⁷ hervorgehoben wird. Zu den Tätigkeiten der Körperertüchtigung und des Wohlbefindens gehören insbesondere ein Mittagsschlaf,³⁸ das Einsalben, Trainieren und Baden.³⁹ Allerdings scheinen sie von nicht so hohem Stellenwert zu sein wie das *studium*, da sie nur mit knappen Worten nacheinander aufgezählt werden, während die geistigen Tätigkeiten sehr viel öfter und ausführlicher beschrieben werden. Dennoch legt er Wert darauf, auf seinen eigenen Körper zu achten, beispielsweise, indem er morgens aufwacht, wenn es ihm gefällt.⁴⁰ In diesem Brief zeigt sich zudem, dass Plinius eine klare Tagesstruktur hat. Er spricht nicht einfach nur von Tätigkeiten, die er irgendwann am Tag macht, sondern nennt eine konkrete Abfolge. Dies wird an zwei Stellen im Brief IX,36 betont, an denen Plinius Uhrzeiten nennt. Zum einen steht er immer zwischen sechs und sieben Uhr morgens auf⁴¹ und zum anderen begibt er

²⁷ Vgl. „*notarium voco et [...], quae formaveram, dicto*“, Plinius, IX,36,2.

²⁸ Vgl. „*abit rursusque revocatur rursusque dimittitur*“, Plinius, IX,36,2.

²⁹ Vgl. „*in xystum me vel cryptoporticum confero*“, Plinius, IX,36,3.

³⁰ Vgl. „*vehiculum ascendo*“, Plinius, IX,36,3.

³¹ Vgl. „*iacens*“, Plinius, IX,36,3.

³² Vgl. „*ambulo*“, Plinius, IX,36,3.

³³ Vgl. „*orationem Graecam Latinamve [...] lego*“, Plinius, IX,36,3.

³⁴ Vgl. „*non tam vocis causa quam stomachi [...] pariter tamen et illa firmatur*“, Plinius, IX,36,3.

³⁵ Vgl. „*cum uxore*“, Plinius, IX,36,4.

³⁶ Vgl. „*liber legitur, [...] comoedia aut Iyristes. [...] variis sermonibus*“, Plinius, IX,36,4.

³⁷ Plinius, IX,36,4.

³⁸ Vgl. „*paulum redormio*“, Plinius, IX,36,3.

³⁹ Vgl. „*ungor, exerceor, labor*“, Plinius, IX,36,3.

⁴⁰ Vgl. „*evigilo, cum libuit*“, Plinius, IX,36,1.

⁴¹ Vgl. „*evigilo [...] plerumque circa horam primam*“, Plinius, IX,36,1.

sich gegen zehn oder elf Uhr in den Säulengang oder die Wandelhalle.⁴² Anhand der ersten Uhrzeit kann geschlussfolgert werden, dass Plinius ein Frühaufsteher ist und bereits die ersten Stunden des Tages produktiv nutzt. Hervorgehoben wird dies mittels des Chiasmus' „saepe ante, tardius raro“.⁴³ Trotz dieser klaren Tageseinteilung betont Plinius aber, dass dieser Ablauf nicht in Stein gemeißelt ist. Durch die Litotes „non numquam ex hoc ordine aliqua mutantur“⁴⁴ wird sogar bekräftigt, dass es in jedem Fall Änderungen in seinen Abläufen gibt, wie auch der Einschub „neque enim certum dimensumque tempus“⁴⁵ belegt. So kommen unter anderem ab und zu Freunde aus den benachbarten Städten zu Besuch, was für Plinius vor allem eine gelegene Unterbrechung ist, wenn er selbst erschöpft ist.⁴⁶ Dies kann so gedeutet werden, dass er von seinem immer gleichen Ablauf und dem langen Nachdenken und Schreiben ermüdet ist. Die Zeit mit seinen Freunden gibt ihm neue Kraft, wieder zu seinem gewohnten Rhythmus zurückzukehren. Ferner geht Plinius manchmal jagen.⁴⁷ Damit diese Zeit nicht verschwendet ist, falls er Nichts erbeuten sollte, nimmt Plinius stets eine Schreibtäfel mit, sodass er zumindest weiter den studia nachgehen kann.⁴⁸ Dieses Motiv findet sich ebenfalls in seinem Brief I,6, in dem Plinius berichtet, dass er auf der Jagd „einen Griffel und eine Schreibtäfel [dabei habe], [...] um, wenn schon leere Hände, dennoch volle Schreibtäfel nach Hause zu bringen.“⁴⁹ Plinius ist somit sehr darauf bedacht, jede Minute des Tages sinnvoll zu nutzen. Darüber hinaus widmet Plinius sich hin und wieder seinen Bauern, die jedoch der Ansicht sind, dass es nicht genug gewesen sei.⁵⁰ Diese Tätigkeit scheint für Plinius eher eine Art Pflicht zu sein, die er offenbar als erdrückend wahrnimmt, da die Anliegen der Bauern von ihm als „bäuerliche Klagen“⁵¹ empfunden werden, dagegen seine Aufgaben in der Stadt als angenehmer.⁵² Plinius' otium ist somit teilweise mit negotia verbunden.

Im Folgenden wird zusammengefasst, welche Aspekte für Plinius' Gestaltung des otiums von großer Bedeutung sind. Als Grundvoraussetzung gilt eine Abgrenzung zum negotium. Diese Distanz wird hauptsächlich mittels der gewählten Orte aufgebaut, indem Plinius sich für das otium auf seine Landgüter entfernt von Rom zurückzieht. Die meiste Zeit des Tages verbringt Plinius alleine und schafft sich sogar extra Abschottung durch verschlossene Fenster. Nur vergleichsweise wenige Stunden hat Plinius Gesellschaft, die ihn inspiriert. Außerdem legt er viel

⁴² Vgl. „ubi hora quarta vel quinta [...] in xystum me vel cryptoporticus“, Plinius, IX,36,3.

⁴³ Plinius, IX,36,1.

⁴⁴ Plinius, IX,36,5.

⁴⁵ Plinius, IX,36,3.

⁴⁶ Vgl. „interveniant amici ex proximis oppidis [...] interdumque lasso mihi opportuna interpellatione subveniunt“, Plinius, IX, 36,5.

⁴⁷ Vgl. „venor aliquando“, Plinius, IX,36,6.

⁴⁸ Vgl. „non sine pugillaribus, ut, quamvis nihil ceperim, non nihil referam“, Plinius, IX,36,6.

⁴⁹ „stilus et pugillares, [...] ut, si manus vacuas, plenas tamen ceras reportarem“, Plinius, I,6,1.

⁵⁰ Vgl. „datur es colonis, ut videtur ipsis, non satis temporis“, Plinius, IX,36,6.

⁵¹ „agrestes querelae“, Plinius, IX,36,6.

⁵² Vgl. „haec urbana opera commendant“, Plinius, IX,36,6.

Wert auf einen festen Tagesablauf, der es ihm ermöglicht, seine Zeit optimal zu nutzen. Dennoch dürfen bei Plinius die Abwechslungen nicht fehlen. Wichtig dabei ist, dass sie meist entweder nur aus kleinen Abänderungen der Reihenfolge und der Dauer seiner Aktivitäten bestehen oder aber in Form von Freunden auftreten, die ihn auf seinem Landgut besuchen. Die grobe Struktur seines Tages bleibt erhalten.

Der vermutlich wichtigste Aspekt von Plinius' otium-Vorstellung sind die Tätigkeiten, denen er während seiner freien Zeit nachgeht. Der Fokus liegt auf den studia, zu denen ferner das Nachdenken, Diktieren, Lesen sowie Vorlesen lassen und das Führen von Gesprächen mit anderen gebildeten Menschen zählen. Diese kombiniert er ab und an mit Aktivitäten in der Natur, wie Spaziergängen, Wagenfahrten und sogar dem Jagen. Für sein Körperwohl integriert Plinius zudem Einsalben, Trainieren, Baden und Schlafen in seinen Tagesablauf.

Hindermann definiert dementsprechend das plinianische otium als „Zeit, um zu lesen, Vorträge zu hören und in erster Linie selbst zu schreiben“.⁵³

2.3 Plinius' otium-Vorstellung als Vorbild für ein strukturiertes Leben?

Im diesem Kapitel wird erörtert, ob Plinius mit seiner oben beschriebenen otium-Vorstellung als Vorbild für ein strukturiertes Leben in der heutigen Zeit fungieren kann. Was wird unter einem strukturierten Leben verstanden? Das Wort „strukturiert“ bedeutet „mit einer bestimmten Struktur versehen“.⁵⁴ Übertragen heißt es, dass das eigene Leben geordnet ist. Konkret gibt es einen Plan, wie ein Tag, die nächsten Monate und sogar mehrere Jahre verlaufen sollen, welche Ziele erreicht werden wollen und welche Schritte dafür notwendig sind. Somit verspricht ein strukturierteres Leben mehr Erfolg und Glück. An dieser Stelle kann Plinius mit seinen Werten und Auffassungen zur Hilfe gezogen werden. Er lebt ein solches strukturiertes Leben. Er hat feste Abläufe, konkrete Vorstellungen davon, wie seine Tage aussehen sollen und erreicht dadurch viel Erfolg, sodass er und seine Werke noch immer von großer Bedeutung sind. Kann diese Lebensgestaltung auf das heutige Leben übertragen werden, und hat sie in der aktuellen Zeit noch denselben Effekt? Diese Fragen werden mit Fokus auf der Freizeit anhand der verschiedenen Aspekte von Plinius' otium-Vorstellung untersucht.

Plinius verbringt seine freie Zeit auf seinen Landgütern, in einiger Distanz zu Rom, wo er seinen negotia nachgeht. Gerade im 21. Jahrhundert lässt sich dieses Verhalten beobachten, da viele Menschen ihren Urlaub nicht Zuhause verbringen. Dabei ist es egal, ob es am Strand, in anderen Städten oder in den Bergen ist. Wichtig ist dabei die Abwechslung zum eigenen Umfeld. Dieses Vorgehen ist nicht nur für lange Ferienzeiten empfehlenswert, sondern sollte täglich praktiziert werden. In der Schule, der Universität oder auf der Arbeit kann dies gut umgesetzt werden.

⁵³ Hindermann, J., 2016, S. 115.

⁵⁴ Vgl. Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

Anders verhält es sich daheim. Nach der Schule beziehungsweise der Universität müssen noch Hausaufgaben erledigt und es muss für anstehende Klausuren gelernt werden. Im häuslichen Umfeld gibt es unzählige Ablenkungen, und das konzentrierte Arbeiten fällt deutlich schwerer als noch in der Schule oder der Universität. Schnell wird unter anderem zum Handy gegriffen, und es vergeht viel Zeit.⁵⁵ Plinius kann hierbei sogar in zweifacher Hinsicht als Vorbild dienen, einerseits durch die bereits erwähnte Unterscheidung von Orten für *negotium* und *otium*. Dementsprechend kann Zuhause ein bestimmter Bereich, wie der Schreibtisch, ausschließlich den schulischen Tätigkeiten dienen. Wenn diese erledigt sind und die Freizeit beginnt, kann dieser Platz verlassen oder zumindest alles Schulische von ihm entfernt werden. So wird der Wechsel zwischen *negotium* und *otium* sichtbar. Andererseits kann von Plinius gelernt werden, Ablenkungen zu beseitigen. In seinem Fall sind es vor allem Lärm und Licht, die er durch geschlossene Fenster fernhält. Im digitalen Zeitalter stellen die sozialen Medien die größte Ablenkungsquelle dar. Einer Studie der Süddeutschen Zeitung zufolge kann eine hohe Handyzeit sogar zu Rückständen in der Bildung führen.⁵⁶ Eine Präventionsmöglichkeit ist es, das Handy nicht mit zum festgelegten Arbeitsplatz zu nehmen, sodass nicht die Versuchung aufkommt, kurz danach zu greifen. Dies ist auf die Freizeit übertragbar. Viele Menschen verbringen ihre freie Zeit vor dem Fernseher oder anderweitig in den sozialen Medien, wie eine Studie im Auftrag der ARD/ZDF-Forschungskommission verdeutlicht.⁵⁷ Dies nimmt viel Zeit des Tages in Anspruch und ist gerade vor dem Schlafengehen schädlich. Viele Menschen wünschen sich, mehr Sport zu treiben oder einem anderen Hobby mehr Zeit widmen zu können. Dafür scheinen sie aber keinen Freiraum zu haben. Jedoch verhält es oft so, dass die Zeit nicht effektiv und sinnvoll genutzt wird. Wer auch während seiner Freizeit aktiv darauf achtet, sich nicht ablenken zu lassen, insbesondere vom Handy und von den sozialen Medien, kann die vorhandene Zeit effektiv nutzen und den eigenen Zielen nachgehen. Immer wieder wird beispielsweise ein aufgeräumter Schreibtisch empfohlen, sodass der Blick nicht ständig auf Dinge fällt, die zu einer Unterbrechung der Arbeit einladen. Zusätzlich hat das den Effekt, dass Gesuchtes schneller wiedergefunden wird und aufwändiges Ordnung Schaffen erspart bleibt. An dieser Stelle muss allerdings eine Anmerkung zu Plinius' *otium*-Vorstellung vorgenommen werden. Plinius' bewusstes Fernhalten von Licht und Lärm funktioniert für ihn sehr gut, muss aber nicht zwangsläufig für jeden hilfreich sein. Wer etwa Schwierigkeiten beim Aufstehen hat, dem wird sogar geraten, direkt Licht hereinzulassen, da dem Körper dadurch signalisiert wird, dass es Zeit ist, wach zu werden. Im Allgemeinen kann besonders das Sonnenlicht positive Auswirkungen auf den Körper und Gemütszustand und somit auf die eigene Motivation haben. Plinius' eigentliches

⁵⁵ Vgl. Projektgruppe ARD/ZDF-Massenkommunikation.

⁵⁶ Vgl. dpa.

⁵⁷ Vgl. Projektgruppe ARD/ZDF-Massenkommunikation.

Ziel, seine Augen vom Geist lenken zu lassen und nicht umgekehrt,⁵⁸ kann schließlich dadurch erreicht werden, alle alternativen Beschäftigungsmöglichkeiten aus dem Sichtfeld zu entfernen. Außerdem sind Menschen auf unterschiedliche Art und Weise produktiv. Während die einen absolute Stille brauchen, wie auch Plinius, ziehen andere eine gewisse Geräuschkulisse vor, etwa mit leiser Musik. Andere können sich in der Bibliothek oder einem Café besser konzentrieren, da sie dort sozusagen von ihrem Umfeld mitgezogen werden. Insgesamt ist somit zu beachten, dass es ganz individuell ist, welche Umgebung benötigt wird, um optimal arbeiten oder sich entspannen zu können.

Die feste Tagesstruktur ist ein weiterer Aspekt, auf den Plinius Wert legt. Wenn eine Handlung Teil einer bestimmten Abfolge ist, muss nicht lange darüber nachgedacht werden und sie läuft ganz automatisch ab. Das minimiert die Anzahl der Entscheidungen, die getroffen werden müssen und spart letztendlich Zeit. Tatsächlich besteht der Alltag bereits aus zahlreichen Routinen, wie dem Zähneputzen am Morgen und auch Tätigkeiten wie das Kaffee-, Tee- oder Wassertrinken beruhen auf solchen Abläufen. Mittlerweile ist der positive Effekt von Automatismen wissenschaftlich bewiesen. Die US-Psychologin Wendy Wood fand in einer Studie heraus, dass der Alltag zu 43 Prozent automatisiert abläuft⁵⁹ und Alexandra Miethner vom Berufsverband Deutscher Psychologen bestätigte, dass Routinen Zeit und Energie sparen.⁶⁰ Diese Wirkung kann ganz bewusst herbeigeführt oder verstärkt werden, indem Tätigkeiten immer wieder in einer bestimmten Abfolge erledigt werden. Die Effektivität wird durch zahlreiche Prominente belegt, die solche festen Abläufe in ihren Alltag integriert haben. Der Sänger Ed Sheeran sagt beispielsweise über sich selbst „[Er] gehe um 9 Uhr zur Arbeit und beende [sie] um 17 Uhr, egal was passier[e].“⁶¹ Entscheidungen minimiert auch Mark Zuckerberg, dessen Garderobe hauptsächlich aus grauen T-Shirts und Jeanshosen besteht.⁶² Auch das von Plinius gepriesene frühe Aufstehen nutzen viele erfolgreiche Menschen für sich, wie Michelle Obama, eine ehemalige First Lady, die um 4.30 Uhr aufsteht.⁶³ Dieses Ritual nach der Devise „der frühe Vogel fängt den Wurm“ hat vor allem den Vorteil, dass auf jeden Fall genügend Zeit für Dinge vorhanden ist, die einem persönlich sehr wichtig sind, bevor der Tag mit dem Zusammentreffen anderer beginnt. Dies steigert das Wohlbefinden und die Zufriedenheit. Einer Umfrage von Amerisleep zufolge „fühlen sich Menschen, die um vier Uhr morgens aufstehen, in 71 Prozent der Fälle ‚sehr produktiv‘“ und waren glücklicher und zufriedener als jene, die deutlich länger schlafen.⁶⁴

⁵⁸ Vgl. „non oculos animo, sed animum oculis sequor“, Plinius, IX,36,1.

⁵⁹ Vgl. Walter, T.

⁶⁰ Vgl. Walter, T.

⁶¹ Nau Prominews.

⁶² Vgl. Martínez, A.

⁶³ Vgl. Eggers, A.

⁶⁴ Vgl. Gutmann, J.

Trotz der positiven Effekte des frühen Aufstehens betont Plinius, dass er dabei auf sich selbst und sein Wohlbehagen achtet⁶⁵ und im Allgemeinen Abwechslungen in seine Tage einbaut. Dies ist ein Aspekt, der derzeit besonders wichtig ist. Wer zu stark an seinen Routinen festhält, wird leicht unflexibel und verpasst unter Umständen schöne Verabredungen, Konzerte oder andere Unternehmungen. Zu wenig Veränderung kann zudem dazu führen, dass die Aufmerksamkeit sinkt oder die Lust an den Dingen verloren geht, die jeden Tag aufs Neue in derselben Reihenfolge erledigt werden. Dieses Phänomen umgeht Plinius, indem das Zusammenkommen mit seinen Freunden ihm eine willkommene Unterbrechung ist.⁶⁶ Auf heute übertragen bedeutet das, dass eine gewisse Abwechslung notwendig ist. Zugleich wird bei einem Austausch mit anderen Menschen der eigene Horizont erweitert und die eigenen Angelegenheiten können aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden. Hierfür ist ein nächster Gesichtspunkt von Plinius' *otium*-Vorstellung von großer Bedeutung. Er legt Wert auf die richtige Auswahl seiner Gesellschaft, die hauptsächlich aus Gebildeten⁶⁷ besteht. Heutzutage kann darauf geachtet werden, von Menschen umgeben zu sein, die einem guttun und einen inspirieren.

Als Letztes werden die drei Kategorien der Freizeitaktivitäten von Plinius betrachtet. An erster Stelle steht bei ihm das *studium*. Dies ist eine Tätigkeit, die die meisten Menschen nicht mit der Freizeit verbinden. Dennoch ist es auch aktuell in gewissem Maße ein Teil der Freizeit der meisten Menschen, ohne dass es ihnen wirklich bewusst ist. Das Lesen von Sachbüchern, das Schauen einer Dokumentation und das Erlernen eines Musikinstruments fallen in den Bereich der *studia*. Im Vergleich zu Plinius' Zeit haben sich die Weiterbildungsmöglichkeiten geändert. Das Internet bietet beispielsweise eine Bandbreite an Artikeln, Videos und sogar Online-Kursen, um den eigenen Wissenshorizont zu vergrößern. Gleichzeitig birgt dies die Gefahr, mal hier einen Artikel zu überfliegen und da in ein Video hineinzuschauen, anstatt sich intensiver mit einem bestimmten Thema zu beschäftigen. Trotz eines großen Interesses an Sachbüchern werden insgesamt nicht mehr so viele Bücher gelesen, wie eine Studie zeigt, in der 2017 etwa 32% der Befragten angaben, weniger als einmal im Monat ein Buch zu lesen und nur ungefähr 25% lasen fast jeden Tag.⁶⁸ Derzeit gibt es zusätzlich zum breitgefächerten Online-Angebot und der klassischen Zeitung verschiedenste Magazine, wie SPIEGEL Geschichte und GEO Wissen, sodass das Buch etwas an seiner Bedeutung verliert. Fest steht, dass Lesen nicht nur bildet, sondern darüber hinaus auch den Stress lindert und somit die Lebenserwartung erhöht.⁶⁹

Neben der Weiterbildung hat fast jeder Ziele oder Wünsche im Bereich der *studia*, die er umsetzen möchte, angefangen beim Erlernen einer Sprache, bis hin zu dem Schreiben eines

⁶⁵ Vgl. „*evigilo, cum libuit*“, Plinius, IX,36,1.

⁶⁶ Vgl. „*amici [...] lasso mihi opportuna interpellatione subveniunt*“, Plinius, IX,36,5.

⁶⁷ „*in numero sunt eruditi*“, Plinius, IX,36,4.

⁶⁸ Vgl. GfK. Growth from Knowledge.

⁶⁹ Vgl. AOK-Bundesverband GbR.

Buches. Wer nach dem Vorbild von Plinius lebt, findet durch effektives Zeitmanagement genügend Freiraum für solche Vorhaben.

Plinius' zweiter Bereich der Freizeitaktivitäten ist die Körperertüchtigung und das Wohlbefinden. Viele Menschen wollen mehr Sport treiben und sich wohler in ihrem Körper fühlen. Diese Ziele können nur erreicht werden, indem Sport und Fitness fest eingeplant werden. So hat Plinius das Einsalben, Trainieren und Baden⁷⁰ in seinen Tagesablauf integriert. Gerade in Bezug auf Sporttreiben dienen viele bekannte Persönlichkeiten als Vorbild. Barack Obama trainiert „rund 45 Minuten, sechs Tage die Woche“⁷¹ und Michelle Obama „drei Mal in der Woche 90 Minuten“.⁷² Besonders eindrucksvoll ist, dass beide sogar während der Wahlkämpfe diese Routine beibehielten und es als Entspannung ansahen. Die WHO empfiehlt „150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche“.⁷³ Sowohl sportliche Betätigung als auch Entspannung, zum Beispiel in Form einer Massage oder eines ausgiebigen Bades, sind wichtig für einen gesunden Körper und das Wohlbefinden und somit eine Voraussetzung, um leistungsfähig sein zu können.

Die dritte Kategorie umfasst die Aktivitäten in der Natur. Hierzu gehören Plinius' Spaziergänge. Diesem Motiv entspricht der aktuelle Trend 10.000 Schritte pro Tag.⁷⁴ Andere von Plinius' erwähnte Aktivitäten an der frischen Luft wie das Fahren im Wagen⁷⁵ und Jagen⁷⁶ sind eher ungewöhnlich für das 21. Jahrhundert, können aber durch Fahrradfahren, Inlineskaten oder auch Wandern ersetzt werden. Die Bandbreite der Outdooraktivitäten ist groß, sodass es für jeden genügend Möglichkeiten gibt, sich im Freien zu bewegen. Studien zeigen bereits, dass das Aufhalten im Freien positive Auswirkungen auf das Gehirn und den gesamten Körper hat.⁷⁷ Schon ein kleiner Spaziergang eignet sich hervorragend, um zwischendurch oder am Ende des Tages den Kopf frei zu bekommen und zu entspannen. So sind die 6.000 bis 8.000 Schritte am Tag schnell geschafft, die bereits ausreichen, um nachweislich die Gesundheit zu fördern.⁷⁸

⁷⁰ Vgl. „ungor, exerceor, labor“, Plinius, IX,36,3.

⁷¹ Bellandi, D.

⁷² Bellandi, D.

⁷³ WHO.

⁷⁴ Vgl. Köppe, J.

⁷⁵ Vgl. „vehiculum ascendo“, Plinius, IX,36,3.

⁷⁶ Vgl. „venor“, Plinius, IX,36,6.

⁷⁷ Vgl. Prof. Dr. Kühn, S.

⁷⁸ Vgl. Köppe, J.

3. Fazit

Kann Plinius mit seiner otium-Vorstellung ein Vorbild für die heutige Gesellschaft sein? Um eine fundierte Antwort auf diese Frage geben zu können, wurde zuerst der Brief IX,36 übersetzt, auf dessen Grundlage dann eine Herausarbeitung von Plinius' otium-Vorstellung vorgenommen wurde. Abschließend wurde untersucht, inwiefern einzelne Aspekte von ihr als Vorbild für die aktuelle Zeit dienen können.

Das otium wird von Plinius vor allem durch eine Distanz zur Stadt, die als Symbol für seine Pflichten und Ablenkungen gilt, und eine feste Tagesstruktur mit nur kleinen Abweichungen geprägt. Den Großteil des Tages verbringt Plinius mit verschiedenen Formen des studiums, in dem Plinius nachdenkt, schreibt oder diktiert, liest und hin und wieder auch geistreiche Gespräche führt. Gerne auch in Kombination mit den studia widmet Plinius sich seinem Körper und verbringt Zeit an der frischen Luft, um zu trainieren, spazieren zu gehen und mit einem Wagen zu fahren. Durch den routinierten Ablauf und das Fernhalten von Ablenkungen gelingt es Plinius, jede Minute seines Tages produktiv zu nutzen.

Ausgehend von dieser otium-Vorstellung wurde geschlossen, dass Plinius ein sehr gutes Vorbild für die heutige Zeit ist. Jedoch muss beachtet werden, dass Plinius vor fast 2000 Jahre lebte und seine Lebensumstände nicht mit denen des 21. Jahrhunderts verglichen werden können. Derzeit besteht nur für wenige Menschen die Möglichkeit, sich auf ein Landgut zurückzuziehen, um dort die Freizeit zu verbringen. Vielmehr muss Plinius' Lebensstil an die jetzige Situation angepasst werden. Dies gilt in jedem Fall auch für seine Tätigkeiten.

Viele Menschen integrieren bereits Teile von Plinius' otium-Vorstellung in ihren Alltag. Der Urlaub wird am liebsten weit weg vom eigenen Zuhause verbracht, und eine Trennung von Beruf, Schule oder Universität und der Freizeit führt zu einer bewussteren Nutzung der Zeit, ohne Pflichten und Privates zu vermischen. Kleine Routinen, zum Beispiel das Aufräumen nach abgeschlossener Arbeit und eine festgelegte Mittagspause, geben Struktur und helfen Zeit zu sparen. Ohne sich von den sozialen Medien oder sonstigen Dingen ablenken zu lassen, findet sich Freiraum für die eigene Weiterbildung und für Tätigkeiten, wie Lesen, Sporttreiben, freundschaftliches Beisammensein und Zeit in der Natur. All diese Beschäftigungen fördern das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit. Natürlich darf die von Plinius betonte Abwechslung nicht fehlen, damit die Lust an den Aktivitäten nicht vergeht.

Alles in allem kann eine Orientierung an Plinius' otium-Vorstellung zu einem strukturierteren und erfüllten Leben in der heutigen Zeit beitragen. Lernen aus der Geschichte kann helfen, wie auch schon Mephistopheles in Faust seinen Schülern rät: „Gebraucht der Zeit, sie geht so schnell von hinnen, doch Ordnung lehrt Euch Zeit gewinnen“.⁷⁹

⁷⁹ Von Goethe, J. W., 1808, S. 37.

4. Literaturverzeichnis

4.1. Primärliteratur

Philips, H./Giebel, M., C. Plinius Caecilius Secundus, Plinius. Epistulae. Briefe in Auswahl. Lateinisch/Deutsch, Stuttgart 2012.

4.2. Sekundärliteratur

AOK-Bundesverband GbR, Leseratten leben länger. So gesund ist Bücherlesen, Online im Internet URL: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/wie-gesund-ist-lesen-wirklich/> (abgerufen am 28. Februar 2023).

Bellandi, D., Das unglaubliche Fitness-Pensum der Obamas, Online im Internet URL: <https://www.welt.de/politik/article2765093/Das-unglaubliche-Fitness-Pensum-der-Obamas.html> (abgerufen am 28. Februar 2023).

Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften, Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. „strukturieren“, Online im Internet URL: <https://www.dwds.de/wb/strukturieren> (abgerufen am 28. Februar 2023).

Büchner, K., Römische Literaturgeschichte, Stuttgart⁵ 1980.

Deutsche Presse-Agentur GmbH (dpa), in: Süddeutsche Zeitung, Risiken des Smartphones. Gefährliche Ablenkung durch Handys, Online im Internet URL: <https://www.sueddeutsche.de/karriere/schueler-studie-smartphone-1.5514323> (abgerufen am 28. Februar 2023).

Eggers, A., Früh aufstehen. So steigern Sie Ihre Produktivität am Morgen, Online im Internet URL: <https://www.vogue.de/beauty/artikel/frueh-aufstehen-tipps-produktivitaet-am-morgen> (abgerufen am 28. Februar 2023).

Fechner, D./Scholz P., Schole und Otium in der griechischen und römischen Antike. Eine Einführung in die Thematik und ein historischer Überblick anhand ausgewählter Texte, in: Erdmann, E./Kloft, H. (Hg.), Mensch – Natur – Technik. Perspektiven aus der Antike für das dritte Jahrtausend, München 2002, S. 83-148.

GfK. Growth from Knowledge, Which type of people are the most avid book readers. Global study: 60% of online population reads books either daily or at least once a week, Online im Internet URL: <https://www.gfk.com/insights/which-type-of-people-are-the-most-avid-book-readers> (abgerufen 02. März 2023).

Von Goethe, J. W., Faust. Der Tragödie erster Teil, Online im Internet URL: http://www.digbib.org/Johann_Wolfgang_von_Goethe_1749/Faust_I_.pdf (abgerufen am 03. März 2023).

Gutmann, J., Wer um diese Uhrzeit aufsteht, ist laut Studie am zufriedensten – und am erfolgreichsten, Online im Internet URL: <https://www.merkur.de/leben/gesundheit/wer-um->

diese-uhrzeit-aufsteht-ist-am-zufriedensten-erfolgreichsten-laut-studie-zr-90980993.html (abgerufen am 28. Februar 2023).

Hindermann, J., *Locus amoenus und locus horribilis. Zur Ortsgebundenheit von otium in den Epistulae von Plinius dem Jüngeren und Seneca*, in: Eickhoff, F.C. (Hg.), *Muße und Rekursivität in der antiken Briefliteratur = Otium. Studien zur Theorie und Kulturgeschichte der Muße*, Tübingen¹ 2016, S. 113-131.

Köppe, J. (koe), *Die wahre Geschichte der 10.000-Schritte-Regel*, Online im Internet URL: <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/fitness-die-10-000-schritte-regel-pro-tag-basiert-auf-einer-werbung-a-1279520.html> (abgerufen am 03. März 2023).

Krasser, H., *Plinius Caecilius Secundus, C. (der Jüngere)*, in: Cancik, H./Schneider H. (Hg.), *Der Neue Pauly. Enzyklopädie der Antike (IX)*, Stuttgart/Weimar 2000, S. 1141-1144.

Krenkel, W., *Plinius der Jüngere. Briefe*, Aufbau-Verl., Berlin/Weimar¹ 1984.

Martínez, A., *Erfolgreiche Menschen tragen immer dieselben Outfits - das ist der Grund*, Online im Internet URL: <https://www.gq-magazin.de/lifestyle/artikel/erfolgreiche-maenner-tragen-immer-dieselben-outfits-das-ist-der-grund> (abgerufen am 28. Februar 2023).

Mause, M., *C. Plinius Caecilius Secundus. Epistulae. Briefe*, Stuttgart 2012, S. 115.

MDRfragt – *das Meinungsbarometer für Mitteldeutschland, Nicht nur wegen Corona. Früher war mehr Sport*, Online im Internet URL: <https://www.mdr.de/wissen/mdrfragt-meinungsbarometer-sport-treiben-100.html> (abgerufen am 01. März 2023).

Nau Prominews, *Ed Sheeran. Sein 9 bis 5 Uhr-Job*, Online im Internet URL: <https://www.nau.ch/people/welt/ed-sheeran-sein-9-bis-5-uhr-job-65958715> (abgerufen am 28. Februar 2023).

Neger, M., *Satium est enim otiosum esse quam nihil agere. Die Inszenierung von Mußezeit und Mußeräume im Briefkorpus des Jüngeren Plinius*, in: Eickhoff, F.C. (Hg.), *Muße und Rekursivität in der antiken Briefliteratur = Otium. Studien zur Theorie und Kulturgeschichte der Muße*, Tübingen¹ 2016, S. 133-160.

Pressestelle DAK-Gesundheit, *Gute Vorsätze für das neue Jahr wieder beliebter*, Online im Internet URL: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/gute-vorsaetze-2023-2594612.html#/> (abgerufen 01. März 2023).

Prof. Dr. Kühn, S., *Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Ein Spaziergang fürs Gehirn*, Online im Internet URL: <https://www.mpg.de/17194664/0714-bild-pm-2021-july-149835-x> (abgerufen am 28. Februar 2023).

Projektgruppe ARD/ZDF-Massenkommunikation, *ARD/ZDF-Massenkommunikation Trends 2022*, Online im Internet URL: <https://www.ard-zdf-massenkommunikation.de/> (abgerufen 01. März 2023).

Stowasser, J. M./Petschenig, M./Skutsch, F., Stowasser. Lateinisch-deutsches Schulwörterbuch. München 2006.

Wagner, Y., Otium und negotium in den epistulae Plinius' des Jüngeren. Zwischen Tradition und Wertwandel, in: Frass, M./Nightingale, G., Diomdes. Schriftreihe des Fachbereiches Altertumswissenschaften, Alte Geschichte, Altertumskunde und Mykenologie der Universität Salzburg (NF 5), Salzburg 2010, S. 89-100.

Walter, T., Wie uns Routine im Alltag hilft, Online im Internet URL: https://rp-online.de/leben/gesundheit/psychologie/wie-uns-routine-im-alltag-hilft_aid-18077789 (abgerufen am 28. Februar 2023).

WHO Regional Office for Europe, Körperlich aktiv während der Selbstquarantäne, Online im Internet URL: <https://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/stay-physically-active-during-self-quarantine> (abgerufen am 28. Februar 2023).

5. Erklärung über die selbstständige Anfertigung der Arbeit

Ich erkläre, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Düsseldorf, 08.03.2023

Ort, Datum

Larah Krause

Unterschrift