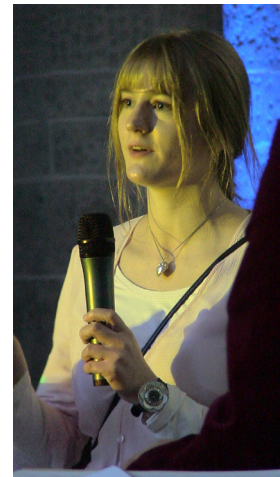


## MENS SANA IN CORPORE SANO

Ein Beitrag zur Interpretation und Wirkungsgeschichte  
einer oft missverstandenen Aussage Juvenals

Judith Gerigk



### 1. Einleitung:

Ich beschäftige mich hier mit dem Satzfragment „*Mens sana in corpore sano*“.

Vor ungefähr zwei Jahren habe ich das erste Mal etwas über einen unmittelbaren Zusammenhang von Körper und Geist gelesen. Das war in einem Buch mit dem Titel „Shaolin - Das Geheimnis der inneren Stärke“. Es ging darum, durch unter anderem Sport und Meditationsübungen an innerer Stärke zu gewinnen.<sup>1</sup> Ein Grundsatz der Shaolin-Mönche aus China ist dabei: „Du musst den Körper und den Geist stark machen.“<sup>2</sup>

Jetzt schnappt man ja immer mal wieder etwas über die unmittelbare gegenseitige Beeinflussung von Körper und Geist auf, dabei auch häufig den Satz(ausschnitt) „*Mens sana in corpore sano*“, meistens verwendet in dem Sinne „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“.

Deswegen möchte ich mich heute damit beschäftigen, wer das eigentlich gesagt hat, was er genau damit gemeint hat und wie es in der Wirkungsgeschichte verstanden und verwendet wird. Zuletzt habe ich noch meine eigene Meinung.

### 2. Zur Intention der 10. Satire Juvenals

Den Satz(ausschnitt) „*mens sana in corpore sano*“ findet man im Schlussteil der 10. Satire des römischen Schriftstellers Juvenal. Daher möchte ich zunächst auf Inhalt und Intention der gesamten Satire eingehen. Juvenal beschreibt hier die unheilbringenden Wünsche der Menschen an die Götter, die deswegen entstehen, weil die meisten nicht erkennen können, was sie wirklich zum Glücklichsein brauchen. Daher ist der häufigste Wunsch „Reichtum“; aber auch „politische Macht“, „Erfolg als Redner“, „Kriegsruhm“, „ein langes Leben“ und „Schönheit“ werden genannt. All diese Wünsche führen nach Juvenal aber auch zu größeren Unannehmlichkeiten. So muss sich jemand, der reich ist, ständig vor Dieben fürchten, und bei einem langen Leben muss man im hohen Alter immer mehr Krankheiten und zunehmende Schwäche ertragen. Als Beispiele nennt Juvenal offensichtliche Ereignisse (z.B. Leiden im Alter) und beschreibt die Schicksale von Personen aus der Mythologie oder der Wirklichkeit, zum Beispiel von Politikern, die in Ungnade gefallen sind.

Als Schlussfolgerung fordert er dazu auf, am besten die Götter über den Lebensverlauf entscheiden zu lassen und um gar nichts zu bitten, da nur die Götter erkennen können, was die Menschen jeweils zu ihrem Glück brauchen. Allerdings könne man auch, wenn man schon um etwas bitten möchte und seinen Opfertgaben eine Richtung geben will, um einen gesunden Geist in einem gesunden Körper bitten, sodass man das wirklich Wichtige selbst erkennen kann.

### 3. Gliederung und Interpretation des Schlussteils (V. 346-364)

Die Aussage „*mens sana in corpore sano*“ findet sich im Schlussteil der 10. Satire Juvenals, der mit Vers 346 beginnt und bis zum Ende der Satire reicht. Nach der konkreten Behandlung verschiedener Einzelbitten in den Versen davor zieht Juvenal jetzt eine Art Fazit. Dass in Vers 346 etwas Neues beginnt, wird auch durch den Konnektor „*ergo*“ unterstützt.

Der Schlussteil der 10. Satire lässt sich in drei Abschnitte gliedern:

Im ersten Abschnitt (V. 346 - 353) wirft Juvenal zunächst die Frage auf, ob sich die Menschen am besten überhaupt nichts von den Göttern wünschen sollten. Er beantwortet diese Frage mit dem Rat, den Göttern selbst zu überlassen, das für unsere Angelegenheiten Nützliche zu bestimmen, weil die Götter anstelle des

Angenehmen das Passendste verleihen werden. Juvenal beschreibt in diesem Abschnitt den Unterschied zwischen den von Begierde gesteuerten Wünschen der Menschen und dem durchdachten Willen der Götter, die bereits im Voraus wissen, wie manche Wünsche der Menschen ausgehen würden.

Es werden viele Pronomina verwendet, um Götter und Menschen gegenüberzustellen: „*ipsis numinibus*“ und „*nobis/ rebus nostris*“ in V. 347f, „*illis*“ und „*sibi*“ bzw. „*sibi*“ und „*nos*“ in V. 350, „*nos*“ und „*at illis*“ in V. 350ff. Dabei werden das „*sibi*“ und „*nos*“ in V. 350 durch eine Diärese besonders hervorgehoben:

„*cārīōr | ēst īl | līs hōmō | quām sībī | nōs ānī | mōrūr*“

Hier liegt außerdem ein Chiasmus vor: Das auf die Götter bezogene *illis* aus Vers 350 wird durch das *illis* in Vers 352 wieder aufgegriffen. Dazwischen stehen die Pronomina *sibi* und *nos* für die Menschen. Damit soll hervorgehoben werden, dass der Mensch den Göttern mehr am Herzen liegt als er sich selbst. Auch mit „*pro iucundis aptissima*“ werden die Wünsche der Menschen und die Gaben der Götter gegenübergestellt, wobei sich die Menschen das wünschen, womit sie scheinbar glücklich werden, die Götter ihnen aber das geben, womit sie wirklich glücklich werden können. Dass man also den Göttern selbst die Entscheidung überlassen soll, wird auch durch ein Hyperbaton und eine Penthemimeres in Vers 347 verdeutlicht: „*ipsis*“ wird besonders betont: „*permites ipsis expendere numinibus quid*“; eine weitere Betonung der Götter entsteht durch eine Alliteration am Satzende in V. 349: „*dabunt dī*“. Zusammen mit der Penthemimeres, die „*iucundis*“ und „*aptissima*“ gegenüberstellt, wird noch einmal deutlich, dass die Götter das Geeignetste schenken können und werden. Dieses Wissen der Götter wird auch durch eine Ellipse in V. 353 unterstrichen: „*at illis notum quī*“. Die Betonung liegt auf dem „*notum*“.

Der zweite Abschnitt (V. 354-362), der formal durch den Konnektor „*tamen*“ vom ersten Abschnitt abgehoben wird, nennt nun einen weiteren Rat zur Götterverehrung: Wenn man schon etwas erbitten und opfern möchte, solle man um einen gesunden Geist in einem gesunden Körper bitten. Diesem Rat folgen weitere Empfehlungen in den Versen 357-362, auf die ich später noch eingehen werde. Ob es sich dabei um eigenständige Ratschläge handelt, die mit der Bitte um einen gesunden Geist in einem gesunden Körper auf einer Ebene stehen, oder ob es um eine konkrete Entfaltung der Bitte aus V. 356 geht, ist nicht von vornherein ganz klar. Im ersten Sinne scheint es J. Adamietz zu verstehen, wenn er schreibt: „...wenn man schon zu den Göttern flehen und Opfer darbringen will, dann sollte sich dies richten auf geistige und körperliche Gesundheit, ein furchtloses Herz usw., wozu noch die eigene Bemühung treten muss.“<sup>43</sup> E. Courtney bevorzugt dagegen offenbar die zweite Erklärungsmöglichkeit, wenn er in seinem Kommentar zu Vers 357 schreibt: „... now Juvenal explains what he means by *mens sana*...“<sup>44</sup> Die Interpretation Courtneys überzeugt mich mehr, weil in den Versen 357-362 konkrete Eigenschaften des Geistes angegeben werden, die die eher allgemeine Formulierung *mens sana* entfalten.

In Vers 354f nennt Juvenal ein konkretes Beispiel für Opfergaben an die Götter: kleine Opfer (vielleicht Würstchen) vom weißen Schwein in kleinen Heiligtümern bzw. Kapellen. Er verwendet dabei drei Deminutiva: „*sacellis*“, „*candidula*“ und „*thymatula*“. Diese zeigen mit Courtney Juvenals wenig verständnisvolle und spöttische Haltung gegenüber der üblichen Götterverehrung, die er für unnötig hält, da die Menschen ihre Wünsche auch selbst erfüllen können.<sup>5</sup> Das Wort „*thymatula*“ konnte ich nicht in einem lateinischen Wörterbuch finden. Der Kommentar von E. Courtney geht offenbar von einer anderen Textüberlieferung mit dem Wort „*tomacula*“ statt „*thymatula*“ aus. „*Tomacula*“ findet man mühelos in lateinischen Wörterbüchern, und zwar mit der Bedeutung „Würstchen“. Ein Blick in das Griechisch-Wörterbuch führte mich zu dem Wort *τὸ θῦμα* (= Opfer/ Opfergabe). Durch Anhängen von *-ulum* an den Stamm von „*θύμα*“ (= *θυματ-*) entsteht im Lateinischen das Deminutivum „*thymatulum*“ bzw. im Plural „*thymatula*“ (= kleine Opfergaben/ Opferchen).<sup>6</sup>

Nun folgt der für meine Arbeit entscheidende Vers 356: „*orandum est, ut sit mens sana in corpore sano*“ - „Man muss darum bitten, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.“ Die Aussage „*mens sana in corpore sano*“ wird mit dem Gerundiv „*orandum est*“ eingeleitet. Damit wirkt sie allgemeingültig und unbedingt notwendig. Außerdem kommen in der ersten Hälfte des Verses nur Spondeen vor, die die Aussage feierlich klingen lassen,<sup>7</sup> ebenso wie eine Penthemimeres, die vor der wichtigen Aussage „*mens sana in corpore sano*“ noch einmal Spannung aufbaut:

„ōrān | dūm (e)st ūt | sīt .....mēns | sānā in | cōrpōrē | sānō“

Dieser Vers dürfte also die Hauptaussage des Schlussteils sein. In den folgenden Versen des zweiten Abschnitts (V. 357-362) erläutert Juvenal, wie schon gesagt, was er unter „*mens sana in corpore sano*“ versteht. Darauf werde ich im nächsten Kapitel näher eingehen.

Der dritte Abschnitt besteht nur noch aus einem kurzen Schlusssatz, in dem Juvenal seine Aussagen aus dem zweiten Abschnitt noch einmal unter dem Stichwort „Tugend“ („*virtus*“) zusammenfasst und diese Lebensweise als die einzige bezeichnet, die zu einem ruhigen Leben führt und mit der man wirklich glücklich werden kann.

## 4. Wie hat Juvenal „*mens sana in corpore sano*“ verstanden?

Wie Juvenal „*mens sana in corpore sano*“ selbst versteht, erklärt er genauer in den Versen 357-362: Man soll ein tapferes Herz fordern, das keine Angst vor dem Tod hat, ein langes Leben für nicht so wichtig halten, Schmerzen ertragen können, nicht zürnen, nichts begehren und die Taten des Herakles für wichtiger halten als das luxuriöse Leben des Sardanapallus. Juvenal spricht hier eher Eigenschaften des Geistes an, was er schon durch „*fortem posce animum ...*“ - „fordere ein Herz ...“ andeutet.<sup>8</sup> Für ihn bedeutet ein gesunder Geist, die in der Satire vorher aufgeführten Wünsche gerade nicht zu haben. Ein Mensch mit einem gesunden Geist weiß vorher, welche Unannehmlichkeiten im Alter ein langes Leben mit sich bringt. Also hält er es für nicht so wichtig, er kann sich von seinen Gefühlen und damit auch von Schmerzen trennen und lässt sich nicht von Wut leiten, und er weiß, was man zu seinem Glück braucht: kein Leben in Reichtum, Wollust und Ausschweifungen, wie es der assyrische König Sardanapallus führte,<sup>9</sup> sondern der Entscheidung des Herakles nacheifern, der sich, vor die Wahl gestellt, „gegen den leichten Weg der Lust und für den mühe- und entsagungsvollen der Tugend“<sup>10</sup> entschieden hatte. Diese „mühsame“ Lebensweise des Herakles wird von Juvenal in Vers 361 durch eine Häufung von Spondeen hervorgehoben:

*Hērcūlis | aērūm | nās crē | dāt saē | vōsquē lā | bōrēs*

Die „mühevolle“ Lebensweise des Sardanapallus hingegen betont der Dichter in Vers 362 durch das Trikolon „*venere et cenis et pluma*“.

Wenn man genauer hinsieht, findet man in den konkreten Entfaltungen von „*mens sana*“ sogar die vier Kardinaltugenden wieder, wobei der *fortis animus* aus Vers 357 für die „Tapferkeit“ (*fortitudo*), steht, die Skepsis gegenüber einer langen Lebensdauer (Vers 358) für die „Klugheit“ (*prudentia*), die Zurückhaltung bei Gefühlen und Wünschen für „Besonnenheit“ bzw. „Selbstzucht“ (*temperantia*) und die selbstlose, den Mitmenschen dienende Lebensweise des Herakles für „Gerechtigkeit“ (*iustitia*). Diese vier Einzeltugenden werden dann im Schlussabschnitt noch einmal zusammenfassend durch den Hinweis auf die „*virtus*“ gebündelt.

Juvenal sagt zwar erst einmal, dass man um einen gesunden Geist in einem gesunden Körper bitten kann, im Schlusssatz fordert er aber dazu auf, selbst für einen gesunden Geist zu arbeiten, nämlich indem man „dem Weg der Tugend“ folgt. Zu einem gesunden Körper sagt Juvenal nicht sehr viel, das scheint für ihn tatsächlich eher ein Geschenk der Götter zu sein.

## 5. Zur Wirkungsgeschichte

In der heutigen Zeit begegnet man dem Zitat „*Mens sana in corpore sano*“ gar nicht selten, vor allem im Zusammenhang mit dem Thema „Gesundheit“. Deshalb möchte ich zuerst den Begriff „Gesundheit“ erläutern. Die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen.“<sup>11</sup> So müsste man eigentlich in allen Quellen, die „*mens sana in corpore sano*“ verwenden, etwas zur Heilung/Gesunderhaltung von Körper und Geist finden, eigentlich auch noch zur Seele.

Die Verwendung des Juvenal-Zitates fällt jedoch sehr unterschiedlich aus und nicht immer im Sinne des Dichters. Bei meiner Suche nach Literatur in der Universitätsbibliothek in Münster fand ich nach Eingabe von „*mens sana in corpore sano*“ neben Textausgaben und Kommentaren zu Juvenal selbst auch einige Bücher

aus dem Bereich der Sekundärliteratur. Ein Buch hatte den Titel „*Mens sana in corpore sano*“ und den Untertitel „Gesundheit in der Fernsehwerbung“.<sup>12</sup> In diesem Buch wird aber an keiner Stelle Juvenal erwähnt; auch seine Aussage kommt im Buch selbst nicht mehr vor. Daraus schließe ich, dass das berühmte Juvenal-Zitat nur äußerlich verwendet wurde, ohne weitere inhaltliche Auseinandersetzung. Diese ziemlich oberflächliche Verwendung der Aussage Juvenals findet sich auch noch in anderen Büchern und im Internet. Wenn man den Begriff bei „Google-Bild“ eingibt, findet man überwiegend Verweise zum Thema Sport: Bilder von



Gehirnen, die Gewichte stemmen, Logos mit Läufern, viele Bilder mit turnerischen Übungen oder Logos von Turnhallen, die den Satz als ihr Motto eingebaut haben. In der Sportwerbung wird der Satz ebenfalls manchmal verwendet, so auch in leicht abgewandelter Form bei „ASICS = *Anima sana in corpore sano*“.<sup>13</sup> Hier



wird der Begriff „Geist“ durch „Seele“ ersetzt, was einerseits eine Verfälschung des Originals ist und andererseits auch wenig Sinn ergibt. Denn „*anima*“ ist nach der lateinischen Synonymik von Hermann Menge eigentlich nur das Wort für das „physische Leben“, vor allem aber für die „Seele in der Unterwelt“.<sup>14</sup> ASICS hätte besser daran getan, statt „*anima*“ die Vokabel „*animus*“ zu verwenden. Denn „*animus*“ ist nach Menge der „Inbegriff aller Seelenkräfte oder geistigen Fähigkeiten (Denken, Fühlen, Wollen) im Ggs. zum Körper“.<sup>15</sup> Die Unterweltseele dagegen führte nach der griechischen und römischen Mythologie ein freudloses Dasein (Gesundheit bedeutet auch Lebensfreude) und besaß nur einen Schattenleib. Diesen Beispielen aus dem Internet ist folgende Botschaft gemeinsam: Treibe Sport - So tust Du etwas für die Gesundheit deines Körpers und zugleich für die Gesundheit deiner Seele!

Außer derartigen Verweisen zum Thema „Sport“ findet man unter dem Begriff auch eine Bezugnahme auf das Thema „Ernährung“: hier vor allem Gemüserezepte, Müslibilder und Smoothie-Werbung. Einmal wurde der Satz auch als Motto für eine (selbstgeleitete) Diät verwendet.<sup>16</sup> Die entsprechende Person hatte die Erfahrung gemacht, dass ein schlanker Körper gesünder sei, als sie wegen ihres Übergewichtes eine Rückenoperation brauchte. Mit dem Motto „*Mens sana in corpore sano*“ hatte sie ihre eigene Diät überstanden und wollte jetzt auch andere davon überzeugen. Die Beispiele aus dem Ernährungsbereich zeigen, dass auch hier das Juvenal-Zitat ziemlich oberflächlich verwendet wird. Es geht im Wesentlichen um einen gesunden Körper. Immerhin spielen Geist bzw. Seele auch eine wichtige Rolle. Man benötigt ja Willenskraft, um eine Diät durchzuhalten. Aber diese ist eher ein Mittel zum Zweck. Das Ziel ist der gesunde Körper.

Aber es gibt auch Hinweise auf Meditationen und spirituelle Einrichtungen. So war „*Mens sana in corpore sano*“ (seltenerweise vollständig und richtig übersetzt) die Einleitung für einen Artikel der Einrichtung „Centre Espirita Amalia Domingo Soler“, in dem es grob gesagt um einen Aufruf ging, etwas gegen Stress zu unternehmen und das Leben von der positiven Seite zu sehen.<sup>17</sup>

Auch in Bezug auf Meditationen wird der Satz für Werbung verwendet, z.B. für einen Webshop mit „Accessoires“ für Ruhepausen im Alltag (Möbel) oder als Werbung für Yoga und Aromatherapie.<sup>18</sup> Auch hier geschieht der Umgang mit der Aussage Juvenals zu oberflächlich. So wird nicht erörtert, ob und inwiefern sich bei der Bekämpfung von Stress ein gesunder Körper positiv auf den Geist oder die Seele auswirkt oder umgekehrt, sondern einfach vorausgesetzt, dass hier eine positive Beeinflussung stattfindet.

Nur ganz selten wird Juvenal vollständig zitiert und erwähnt, dass es sich bei „*mens sana in corpore sano*“ nicht um eine Selbstverständlichkeit handelt, sondern um einen Wunsch bzw. eine Bitte an die Götter. Als Beispiel sei die Abhandlung „Sport und Präventivmedizin“ von Hans-Volkhart Ulmer genannt. Der Autor zitiert die Verse 346-348 und 354-357 aus Juvenals 10. Satire, geht also auf den Kontext ein. Dann stellt er die interessante Frage nach der „Genesung des Geistes durch Gesunderhaltung des Körpers“.<sup>19</sup> Leider geht er darauf im Folgenden nicht weiter ein, sondern behauptet nur: „Juvenal hätte sie auf jeden Fall verneint.“<sup>20</sup> Danach beschäftigt er sich hauptsächlich mit der Frage, ob Sport überhaupt einen sinnvollen Beitrag zur Gesundheit leisten kann.

## 6. Schlussfolgerung

Diese Beispiele aus der Wirkungsgeschichte zeigen, dass ein großer Unterschied zur Auffassung Juvenals besteht. „*Mens sana in corpore sano*“ wird heutzutage sehr oft so verstanden, als sei ein Zusammenhang von gesundem Geist und gesundem Körper selbstverständlich. Außerdem liegt der Schwerpunkt auf dem „gesunden Körper“. Juvenal hingegen betont vor allem den „gesunden Geist“ und hält eine positive Wechselbeziehung keineswegs für ohne weiteres gegeben.

Jetzt ist der Satz „*mens sana in corpore sano*“ meiner Meinung nach aber als interessanter Aufhänger und in der Reinform gar nicht falsch: Es gibt einen mehr als deutlichen Zusammenhang zwischen Körper und Geist bzw. auch Körper und Seele, der durch jahrelange Erfahrung in manchen Kulturen und durch neuere wissenschaftliche Untersuchungen oft genug bewiesen wurde. Dabei muss man, wenn man wirklich gesund werden möchte, sowohl etwas für seinen Körper als auch für seinen Geist/seine Seele tun. So haben die ursprünglich indischen Mönche zur Entstehungszeit des Shaolinklosters um 500 n.Chr. erkannt, dass sie trotz ihrer langen Meditationen körperlich immer schwächer und krank wurden, sodass dann auch körperliche Übungen eingeführt wurden. Diese bildeten mit die Grundlage für das spätere Shaolin-Kung-Fu und sind spezifisch für den Chan-Buddhismus, der im Shaolinkloster heute praktiziert wird.

Im Bereich Gesundheit wird der Ausdauersport ganz groß geschrieben. Das hat auch gute Gründe: Er unterstützt Körper, Geist und Seele gleichermaßen. So wird z.B. für ein stärkeres Immunsystem und einen beweglicheren Herzrhythmus (durch den man dann besser abschalten kann) gesorgt, es werden „Wohlfühlhormone“ auf- und „stimmungsdämpfende Hormone“ abgebaut und für eine schnellere Entspannung gesorgt.<sup>21</sup>

Ein Problem entsteht bei dieser Sichtweise auch in Bezug auf Behinderungen oder manche chronische Krankheiten. Wie sollen diese Leute denn dann körperlich gesund werden? Für die Shaolin-Mönche z.B. bedeutet ein gesunder Körper Körperbewusstsein, Körperkontrolle, Beweglichkeit und Flexibilität. Genauso muss aber auch auf eine ausgewogene Ernährung, die richtige Atmung und Entspannung geachtet werden. Das sind die vier Faktoren aus dem körperlichen Bereich der acht Shaolin-Grundsätze für Ausgeglichenheit, innere Stärke und ihre Sicht von Gesundheit. Dabei zählt in den Bereich für Bewegung/Sport genauso die Körperhaltung. So können alle Bereiche auch von Menschen bewältigt werden, die im Rollstuhl sitzen.

Die andere Hälfte der acht Grundsätze sind nämlich die „auf den Kopf bezogenen“: Selbstdisziplin, Einstellungen, Bewusstheit und Selbstmanagement.<sup>22</sup>

So glaube ich persönlich, dass es zwar eine Verfälschung und eigentlich nicht korrekte Verwendung ist, den entsprechenden Satz in der Form „*Mens sana in corpore sano*“ abzukürzen und sich dadurch mit einer falschen Übersetzung auf die alten Römer zu beziehen, allerdings ist das, was unter diesem Titel erzählt wird, auch wenn es manchmal oberflächlich behandelt wird, nach neuen Forschungserkenntnissen richtig und hilfreich und damit die falsche Verwendung des Zitates kein Problem.

## 7. Anhang

### Text:

Iuvenalis: Saturae X 346 - 364

350 Nil ergo optabunt homines? si consilium vis,  
permittes ipsis expendere numinibus quid  
conveniat nobis rebusque sit utile nostris;  
nam pro iucundis aptissima quaeque dabunt di:  
carior est illis homo quam sibi. nos animorum  
impulsu et caeca magnaque cupidine ducti  
coniugium petimus partumque uxoris, at illis  
notum qui pueri qualisque futura sit uxor.  
ut tamen et poscas aliquid voveasque sacellis

- 355 exta et candiduli divina thymatula porci,  
 orandum est ut sit mens sana in corpore sano.  
 fortem posce animum mortis terrore carentem,  
 qui spatium vitae extremum inter munera ponat  
 naturae, qui ferre queat quoscumque dolores,  
 360 nesciat irasci, cupiat nihil et potiores  
 Herculis aerumnas credat saevosque labores  
 et venere et cenis et pluma Sardanapalli.  
 monstro quod ipse tibi possis dare; semita certe  
 tranquillae per virtutem patet unica vitae.

## Eigene Übersetzung:

Werden die Menschen also nichts wünschen? Wenn du einen Rat willst, wirst du es den Göttern selbst überlassen zu beurteilen, was sich für uns ziemt und was unseren Angelegenheiten nützlich ist, denn die Götter werden anstelle von angenehmen Dingen die passendsten geben: Jenen ist der Mensch teurer als sich selbst. Wir bitten durch den Antrieb unserer Herzen und von blinder und großer Begierde geführt um eine Ehe und Kinder der Ehefrau, aber jenen ist bekannt, wie die Kinder und wie die Ehefrau beschaffen sein werden. Wenn du dennoch irgendetwas fordern und in den Kapellen Eingeweide und Opferchen vom weißen Schwein weihen möchtest, ist zu bitten, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei. Fordere ein tapferes, vom Schrecken vor dem Tod freies Herz, das die Länge des Lebens unter den Geschenken der Natur ans Ende stellt, das welche Schmerzen auch immer ertragen kann, nicht zu zürnen weiß, nichts begehrt und die Mühsale und grausamen Arbeiten des Herkules für wichtiger hält als Liebesgenuss, Speisen und die Federkissen des Sardanapallus. Ich zeige dir, was du dir selbst geben kannst, der einzige Weg zu einem ruhigen Leben steht sicher nur durch die Tugend offen.



*Überreichung des Preises von Pro Lingua Latina an Judith Gerigk  
 Herzlichen Glückwunsch!*

<sup>1</sup> Vgl. Späth, Thomas/ Shi Yan Bao: Shaolin - Das Geheimnis der inneren Stärke, München 2011, S. 8-10.

<sup>2</sup> Späth, Thomas/Shi Yan Bao: Shaolin - Das Geheimnis der inneren Stärke, München 2011, S.9.

<sup>3</sup> J. Adamietz: Die römische Satire, Darmstadt 1986, S. 278.

<sup>4</sup> E. Courtney: A Commentary on the Satires of Juvenal, London 1980, S. 486.

<sup>5</sup> Vgl. E. Courtney, S.468: „Juvenal suggests a lack of respect for the usual method of prayer with offerings and hints that prayer is an unnecessary concession to human weakness because we ourselves can provide its object (363).“

<sup>6</sup> Auch Adamietz bevorzugt die Lesart „*thymatula*“ an Stelle von „*tomacula*“. Er schreibt in Anmerkung 125 der von ihm herausgegebenen Textausgabe: „J. Bodel...hat mit überzeugenden Argumenten nachgewiesen, daß an Stelle des hier ... stets hergestellten *tomacula* vielmehr *thymatula* zu schreiben ist ... ; vermutlich ist diese Wurstsorte auch zum Zwecke einer Anspielung auf das griechische Wort für Opfer gewählt.“

<sup>7</sup> Vgl. Courtney, S. 468: „This is a solemn spondaic line.“

- <sup>8</sup> Nach H. Menge, Lateinische Synonymik S. 148 ist *animus* „der Inbegriff aller Seelenkräfte oder geistigen Fähigkeiten ... im Ggs. zum Körper“.
- <sup>9</sup> Vgl. W. Röllig: Sardanapal, in: Der Kleine Pauly, Bd. 4, Sp. 1550 f.
- <sup>10</sup> W. Schindler: Herakles, in: Lexikon der Antike, S. 231.
- <sup>11</sup> Vgl. Ulmer: Sport und Präventivmedizin, S. 79.
- <sup>12</sup> Claudia Vüllers: „Mens sana in corpore sano“. Gesundheit in der Fernsehwerbung, Hagen 2002.
- <sup>13</sup> Vgl. [http://www.asics.com/de/de-de?gclid=CIG1\\_pzd4MECFazItAodDVYACA](http://www.asics.com/de/de-de?gclid=CIG1_pzd4MECFazItAodDVYACA)
- <sup>14</sup> Vgl. Menge, Lateinische Synonymik, Heidelberg 7. Aufl. 1988, S. 148.
- <sup>15</sup> Ebd.
- <sup>16</sup> Vgl. [http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2F2.bp.blogspot.com%2F\\_ZatPwYTWtwm%2FTL133mFr56I%2FAAAAAAAAAAM%2FECRs](http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2F2.bp.blogspot.com%2F_ZatPwYTWtwm%2FTL133mFr56I%2FAAAAAAAAAAM%2FECRs)
- <sup>17</sup> Vgl. <http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.creeroperecer.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F07%2Fmeditac>
- <sup>18</sup> Vgl. <http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2F2.bp.blogspot.com%2F-FbjYml-obbE%2FUFcxRsgZqI%2FAAAAAAAAAAok%2Fc8>
- <sup>19</sup> Ulmer S.78.
- <sup>20</sup> Ebd.
- <sup>21</sup> Dr. T. Späth, Shi Yan Bao: Shaolin - In acht Schritten zu mehr Energie und innerer Balance, S 109f.
- <sup>22</sup> Dr. T. Späth, Shi Yan Bao: Shaolin - In acht Schritten zu mehr Energie und innerer Balance, S.30.

## Quellenverzeichnis:

### 1. Quellentexte und Kommentare:

Juvenal: Satiren, hrsg. u. übers. von Joachim Adamietz, München 1993.

Courtney, Edward: A commentary on the satires of Juvenal, London 1980.

### 2. Sekundärliteratur:

Adamietz, Joachim: Die römische Satire, Darmstadt 1986.

Bieler, Ludwig: Geschichte der römischen Literatur, Berlin <sup>4</sup>1980.

Der Kleine Pauly - Lexikon der Antike in 5 Bänden, hrsg. von K. Ziegler u. W. Sontheimer, München 1979.

Ingelmann, Carolin: Bewegung als wichtiger Motor im kindlichen Entwicklungsprozess, in: Praxis der Psychomotorik 4/ 2011, S. 190-196.

Knoche, Ulrich: Die römische Satire, Göttingen <sup>4</sup>1982.

Lexikon der Alten Welt, hrsg. von Carl Andresen u.a., Zürich, München 1990.

Lexikon der Antike, hrsg. von J. Irmscher, Bindlach <sup>7</sup>1986.

Menge, Hermann: Lateinische Synonymik, Heidelberg <sup>7</sup>1988.

Schmidt, Dieter: Ganzheitliches Gehirntraining (GGT) für Senioren, in: Praxis für Psychomotorik 2/ 2008, S. 78-84.

Steinhilber, Jan: Mens sana in corpore sano - was schrieb Juvenal?, [www.uni-mainz.de/FB/Sport/physio](http://www.uni-mainz.de/FB/Sport/physio)

Späth, Thomas/ Shi Yan Bao: Shaolin - Das Geheimnis der inneren Stärke, München 2011.

Späth, Thomas/ Shi Yan Bao: Shaolin - In acht Schritten zu mehr Energie und innerer Balance, München 2013.

Ulmer, Hans Volkhart: Sport und Präventivmedizin. Mens sana in corpore sano?, in: Sport und Gesundheit, hrsg. von D. Küpper u. L. Kottmann, Schorndorf 1991, S. 77 - 90.

Vüllers, Claudia: „Mens sana in corpore sano“ - Gesundheit in der Fernsehwerbung, Hagen 2002.

Weeber, Karl - Wilhelm: Alltag im Alten Rom, Düsseldorf, Zürich 1997.

### 3. Bildmaterial:

<http://www.quotecollection.com/author-images/juvenal-2.jpg>

<http://storage0.dms.mpinteractiv.ro/media/401/321/5387/4941117/3/2.jpg?width=500&height=331>

<http://media.xad.de/print/o/print148018.jpg>

[http://cdnpix.com/show/imgs/9d31627ddb2b8b4ca5fbca82e2970dcf\\_small.jpg](http://cdnpix.com/show/imgs/9d31627ddb2b8b4ca5fbca82e2970dcf_small.jpg)

[http://cdnpix.com/show/imgs/ed76ac1c3d0d14acde5b2a78122b6210\\_small.jpg](http://cdnpix.com/show/imgs/ed76ac1c3d0d14acde5b2a78122b6210_small.jpg)

<http://www.tarabaverde.ro/wp-content/uploads/2011/07/mens-sana-in-corpore-sano.jpg>

[http://2.bp.blogspot.com/-FhjYml-obhE/UFcsxRsgZqI/AAAAAAAAAok/c8tXuRMkgGI/s640/banner\\_mens.sana.in.corpore.sano.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-FhjYml-obhE/UFcsxRsgZqI/AAAAAAAAAok/c8tXuRMkgGI/s640/banner_mens.sana.in.corpore.sano.jpg)

<http://www.creceperecece.com/wp-content/uploads/2012/07/meditacion.jpg>

<http://images.china.cn/attachement/jpg/site1003/20090410/00080286e0770b4955754d.jpg>

<http://meetville.com/images/quotes/Quotation-Juvenal-health-Meetville-Quotes-44685.jpg>

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Bodybuilding\\_Mr.\\_Universe\\_Competition.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Bodybuilding_Mr._Universe_Competition.jpg)

[http://2.bp.blogspot.com/-aqW\\_Jh2XVig/UIGQcDCBJsI/AAAAAAAAAAM/QLEpZx3gfrA/s400/cibo-per-il-corpo-la-mente-e-lo-spirito-L-1b0vmk](http://2.bp.blogspot.com/-aqW_Jh2XVig/UIGQcDCBJsI/AAAAAAAAAAM/QLEpZx3gfrA/s400/cibo-per-il-corpo-la-mente-e-lo-spirito-L-1b0vmk)

<http://www.gu.de/media/media/95/21941240676233/9783833803789.jpg>

## Deutsches Epigramm im lateinischen Versmaß:

von Jannis Gulde 9d

Manche trotzen, manche motzen, andere protzen,  
Manche geben an. V Wollen was Besseres sein.  
Andrer Besitztümer machen sie schlechter, und ihre dann besser.  
Dann fühlen andre sich schlecht, V trotzdem ist jedem doch klar:  
Offt ist das, was sie sagen ein Schatten von dem, was sie haben.  
Angeber suchen Respekt, V darum erheben sie sich.  
Vielmehr protzen und glotzen die, die es selber gern hätten.  
Weise ist jener, der weiß, V Angeber platzen vor Neid.

Stilmittel:

Parallelismus: ABAB

Anapher: —

Geminatio: —

Paronomasie: —

Pleonasmus: —

Antithese: —

Metapher: —

Homoioteleuton: —

Polyptoton: —

Asyndeton: ↓



Im Rahmen einer Martial-Lektüre hat Jannis Gulde aus der 9d vom Pius-Gymnasium eigenständig ein Epigramm gestaltet. Er hat sich für das auch von Martial geschätzte Versmaß des Distichons entschieden, zugleich aber auch eine Reihe von Stilmitteln eingebaut. Eine sehr feine Leistung, Jannis!