

JONAS SALZGEBER

DAS KLEINE HANDBUCH DES
STOIZISMUS

Zeitlose Betrachtungen, um Stärke,
Selbstvertrauen und Ruhe zu erlangen

**DAS
KLEINE HANDBUCH DES
STOIZISMUS**

**Zeitlose Betrachtungen, um Stärke,
Selbstvertrauen und Ruhe zu erlangen**

JONAS SALZGEBER

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

7. Auflage 2024

© 2019 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Copyright der Originalausgabe © 2019 by Jonas Salzgeber. All rights reserved. This edition published by arrangement with Jonas Salzgeber. Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Little Book of Stoicism. Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Kerstin Brömer

Redaktion: Anne Büntig-Blietzsch

Korrektur: Claudia Fregiehn

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Illustrationen Cover und Innenteil: © 2019 Jonas Salzgeber. All rights reserved. Die Abbildungen auf den Seiten 27, 52, 56, 92, 97, 100, 108 wurden für die deutsche Ausgabe bearbeitet von Manuela Amode.

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: ScandBook, Litauen

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-95972-270-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-495-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-496-8



Wir produzieren

nachhaltig

www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort für die deutsche Ausgabe	11
Einführung	13
TEIL 1: Was ist Stoizismus?	22
Kapitel 1: Das Versprechen der stoischen Philosophie	23
Praktizieren Sie die Kunst des Lebens: Werden Sie ein Kriegerphilosoph	24
Versprechen #1: Seelisches Wohlbefinden	27
Versprechen #2: Emotionale Belastbarkeit	30
Kapitel 2: Eine kurze Geschichtslektion	39
Die wichtigsten Philosophen des Stoizismus	42
Seneca der Jüngere (circa 4 v. Chr. – 65 v. Chr.)	44
Gaius Musonius Rufus (circa 30 n. Chr. – ca. 100 n. Chr.)	45
Epiktet (circa 55 n. Chr. – ca. 135 n. Chr.)	47
Mark Aurel (121 n. Chr. – 180 n. Chr.)	48
Kapitel 3: Das stoische Glücksdreieck	50
1. Leben mit Arete: Zeigen Sie immer die beste Version Ihres Selbst	55
Die Vervollkommnung unseres natürlichen Potenzials	57
Die vier Kardinaltugenden	62
Charakter schlägt Schönheit	66
Die stoische Liebe der Menschheit	69
2. Konzentrieren Sie sich auf das, was in Ihrer Macht liegt: Akzeptieren Sie, was auch immer geschieht, und machen Sie das Beste daraus	72

Der stoische Bogenschütze: Fokussieren Sie den Prozess	77
Stoische Akzeptanz: Genießen Sie die Reise oder lassen Sie sich mitschleifen	81
Das Gute, das Schlechte und das Gleichgültige	86
Beim Pokern wie im Leben können Sie mit jeder Hand gewinnen	90
3. Verantwortung übernehmen: Holen Sie das Gute aus sich heraus	92
Die Entscheidungsfreiheit	96
Der Verstand macht Sie reich, auch im Exil	101
Uausgeglichen oder unerschütterlich – es liegt an Ihnen	103
Kapitel 4: Der Schurke: Negative Emotionen kommen uns in die Quere	107
Wir wollen das, was außerhalb unserer Kontrolle liegt	112
Uns fehlt es an Achtsamkeit und wir lassen uns von Eindrücken mitreißen	114
TEIL 2: 55 stoische Übungen	119
Kapitel 5: Wie praktiziert man Stoizismus?	120
Wappnen Sie sich	122
Seien Sie achtsam	123
Erhöhen Sie Ihre Selbstdisziplin	125
Bezeichnen Sie sich nicht selbst als Philosophen	127
Kapitel 6: Vorbereitende Übungen	129
Übung 1: Die stoische Kunst des Duldens: Akzeptieren und lieben Sie alles, was passiert	130
Übung 2: Handeln Sie immer unter Vorbehalt	134
Übung 3: Was im Weg steht, wird zum Weg	137
Übung 4: Seien Sie sich der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst	140

Übung 5: Bedenken Sie, dass auch Sie sterben werden	143
Übung 6: Betrachten Sie alles als von der Natur geliehen	145
Übung 7: Negative Visualisierung: Das Vorhersehen schlechter Ereignisse	148
Übung 8: Freiwilliges Unbehagen	151
Übung 9: Bereiten Sie sich auf den Tag vor: Die stoische Morgenroutine	154
Übung 10: Überdenken Sie Ihren Tag: Die stoische Abendroutine	157
Übung 11: Suchen Sie sich ein Vorbild: Handeln mit dem stoischen Weisen im Hinterkopf	161
Übung 12: Stoische Aphorismen: Halten Sie Ihre »Waffen« griffbereit	164
Übung 13: Spielen Sie die Ihnen vorgegebenen Rollen gut	167
Übung 14: Beseitigen Sie das Unnötige	170
Übung 15: Vergessen Sie den Ruhm	172
Übung 16: Minimalismus: Führen Sie ein einfaches Leben	174
Übung 17: Holen Sie sich Zeit zurück: Vermeiden Sie Nachrichten und andere Zeitfresser	177
Übung 18: Erreichen Sie das, was zählt	181
Übung 19: Lernen Sie lebenslang	184
Übung 20: Was können Sie für Ihre Lebenszeit vorweisen?	187
Übung 21: Tun Sie, was getan werden muss	190
Kapitel 7: Situative Praktiken: Wie verhalten Sie sich am besten, wenn das Leben hart wird?	193
Übung 22: Ihr Urteil schadet Ihnen	195
Übung 23: Wie man mit Trauer umgeht	198
Übung 24: Ziehen Sie Mut und Ruhe der Wut vor	201
Übung 25_ Besiegen Sie Ihre Angst mit Vorbereitung und Rationalität	205

Übung 26: Geben Sie Ihren Erwartungen die Schuld	208
Übung 27: Schmerz und Provokation: Große Chancen für die Tugend	211
Übung 28: Das Gelassenheitsspiel	214
Übung 29: Die Anti-Marionetten-Mentalität	218
Übung 30: Das Leben soll fordernd sein	222
Übung 31: Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt	225
Übung 32: Seien Sie dankbar	229
Übung 33: Wechseln Sie die Perspektive	232
Übung 34: Nehmen Sie die Vogelperspektive ein	235
Übung 35: Alles bleibt gleich	237
Übung 36: Fleisch ist totes Tier: Betrachten Sie Dinge objektiv	239
Übung 37: Seien Sie nicht voreilig: Überprüfen Sie Ihre Eindrücke	242
Übung 38: Tun Sie Gutes, seien Sie gut	246

Kapitel 8: Situative Praktiken: Wie verhalten Sie sich schwierigen Menschen gegenüber am besten?	249
Übung 39: Wir alle sind Teil eines großen Ganzen	251
Übung 40: Niemand handelt absichtlich falsch	253
Übung 41: Eigene Fehler finden	256
Übung 42: Vergeben Sie jenen, die straucheln, und lieben Sie sie	259
Übung 43: Bemitleiden Sie Übeltäter, statt ihnen Vorwürfe zu machen	262
Übung 44: Freundlichkeit ist Stärke	265
Übung 45: Der richtige Umgang mit Beleidigungen	267
Übung 46: Blessuren sind im Training normal	271
Übung 47: Lassen Sie weder andere im Stich noch sich selbst	274
Übung 48: Wählen Sie Gelassenheit und Seelenfrieden	278

Übung 49: Versetzen Sie sich in die Lage anderer Menschen	281
Übung 50: Wählen Sie Ihre Gesellschaft mit Bedacht	284
Übung 51: Urteilen Sie über niemand anderen als sich selbst	288
Übung 52: Tun Sie Gutes, nicht nur nichts Schlechtes	291
Übung 53: Sagen Sie nur das, was nicht ungesagt bleiben sollte	294
Übung 54: Bemühen Sie sich um Verständnis	296
Übung 55: Mit gutem Beispiel vorangehen	298
Danksagungen	301
Ausgewählte Literatur	302
Möchten Sie mehr zum Thema erfahren?	304

Die Macht der Philosophie

»Die Macht der Philosophie, Schicksalsschläge abzufedern, ist unglaublich. Kein Wurfgeschoss kann sich in ihrem Körper einnisten; sie ist gut geschützt und undurchdringlich. Manchen Geschossen raubt sie die Kraft und wehrt sie mit den lockeren Falten ihres Gewandes ab, als besäßen sie keinerlei Macht, Schaden zuzufügen; andere schlägt sie beiseite und schleudert sie mit Wucht auf den Absender zurück. Leb wohl.«

– SENECA



Vorwort

für die deutsche Ausgabe

Ich selbst hätte nie gedacht, dass ich einmal ein Buch veröffentliche, und dann noch in verschiedenen Sprachen. Das hört und fühlt sich immer noch verrückt an, aber es hat sich nun so ergeben. Jetzt sitze ich hier mit einem Lächeln im Gesicht, und schreibe dieses Vorwort für die deutsche Ausgabe. Richtig, ich als Deutschschweizer schrieb das Buch auf Englisch. Auch das hat sich so ergeben. Im Jahr 2015 lancierten mein Bruder Nils und ich NJlifestyle, einen englischsprachigen Blog über Persönlichkeitsentwicklung. Seither schrieben wir alles auf Englisch und bauten eine bemerkenswerte und treue Leserschaft auf.

Dieses Buch erschien mit dem Originaltitel *The Little Book of Stoicism* im Januar 2019 und verkaufte sich besser als erhofft. Fast täglich erhalte ich positive Rückmeldungen von fremden Personen, die mir danken und detailliert schildern, wie ihnen dieses praxisorientierte Buch im Leben weiterhilft. Einige sprechen mit der Familie beim Abendessen darüber, andere versuchen die Prinzipien ihren Kindern mitzugeben, und viele nehmen sich die Zeit, eine Bewertung oder sogar einen Artikel darüber zu verfassen. Für diese unerwartete Wertschätzung und Unterstützung bin ich enorm dankbar. Vielleicht ist dies der Lohn für die harte Arbeit, die hinter der Veröffentlichung dieses Buches steckt.

Im Selbststudium brachte ich mir das Wissen der antiken Stoiker bei, und seither habe ich versucht, es im eigenen Leben anzuwenden. Nach zahlreichen beliebten Artikeln auf unserem Blog und dank des notwendigen Drucks durch meinen Bruder entschloss ich mich während unseres halbjährigen Auslandabenteuers in Ägypten, dieses Buch zu schreiben. Es stellte sich als steiniger Weg heraus. Trotz der stets konkreter werdenden Idee im Kopf schrieb sich dieses Buch nicht von selbst. Zurückblickend muss ich lachen. Dort sitze ich hinter meinem Computer, verzweifelt und ein wenig hilflos, mit mir selber kämpfend, und versuche irgendwie meine Vorstellung aufs Papier zu bringen. Es ist schwierig zu erklären, aber etwas in mir versuchte unaufhörlich, mich zurückzuhalten. Ein innerer Widerstand, der mir sagte, ich bin nicht gut genug, die Struktur des Buches ist chaotisch, und es wird ohnehin niemand kaufen. Zum Glück lag mein innerer Widerstand falsch.

Während des kreativen Prozesses und seit der Veröffentlichung konnte ich mich laufend weiterentwickeln und viele nützliche Werte des Stoizismus vertiefen und vermehrt anwenden. Jetzt bin ich überglücklich, dass das Buch auf Deutsch erscheint, so dass es auch für meine Mutter, viele Freunde und Bekannte, und für die große deutsche Lesergemeinde zugänglich ist.

Mögen auch Dir die Werte des Stoizismus im Leben hilfreich sein.

Einführung

Vielleicht sind Sie auf ein kluges Zitat eines stoischen Philosophen des Altertums gestoßen oder Ihnen ist ein Artikel mit inspirierenden stoischen Impulsen untergekommen. Vielleicht hat Ihnen ein Freund von dieser nützlichen alten Philosophie berichtet, oder Sie haben bereits ein oder zwei Bücher über den Stoizismus gelesen. Vielleicht haben Sie aber auch, obwohl die Chancen dafür sehr gering sind, noch nie zuvor davon gehört.

Allerdings ist die Begegnung mit dem Stoizismus – auf welche Weise auch immer – der einfache Teil. Ihn zu verstehen und genau zu erklären, ist der knifflige Teil. Zu erkennen und exakt nachzuvollziehen, wie relevant er heute ist und wie er Ihnen helfen kann, ist der herausfordernde Teil. Ihn vollständig zu erfassen und in die Praxis umzusetzen, ist der ehrgeizige Teil – und hierin liegt das Gold versteckt.

Was die Stoiker in der Ära der Gladiatoren, die um ihr Leben kämpften, und der Römer, die sich in Dampfbädern zum Plausch trafen, lehrten und praktizierten, ist in der Ära von *Game of Thrones* und Facebook noch immer bemerkenswert zutreffend. Die Weisheiten dieser alten Philosophie sind zeitlos und ihr Wert im Streben nach einem glücklichen und bedeutsamen Leben ist unbestreitbar.

Mit diesem Buch halten Sie die Schatzkarte in Ihren Händen. Es stellt Ihnen die maßgeblichen Philosophen vor. Es gibt Ihnen einen leicht verständlichen Überblick über die Philosophie und vermittelt Ihnen die Grundprinzipien. Es bietet Ihnen 55 stoische Übungen

sowie hilfreiche Tipps zu deren Anwendung. Und vor allem zeigt es Ihnen, wie Sie diese Übungen von der Buchseite in die Praxis übertragen können.

Cool! Aber woher weiß ein Kerl in seinen Zwanzigern, wie man die stoische Schatzkarte für gutes Leben schreibt?, denken Sie nun vielleicht. Vermutlich würde ich mir dieselbe Frage stellen. Nach vielen Jahren in Schule und Universität hatte ich es einfach satt, akademische Bücher und Schriften zu lesen und Dinge zu lernen, die mir im Grunde nichts von Wert für das wahre Leben beibrachten. Also verließ ich buchstäblich am Tag nach der Abgabe meiner Abschlussarbeit das Land und trat meine siebenmonatige Reise um die Welt an. Ich wollte weg, wollte andere Orte und Kulturen sehen, vor allem aber wollte ich mich selbst kennen lernen, um mir bei meiner Rückkehr klar darüber zu sein, was ich mit meinem Leben anfangen wollte. Der letzte Teil hat nicht geklappt, aber ich habe stattdessen etwas anderes herausgefunden: »Ich muss irgendwie das Seminar über richtiges Leben verpasst haben.«

Konnte es wirklich sein, dass ich innerhalb meiner fünfzehneinhalbjährigen Ausbildungszeit zwar Mathematik, Physik, Chemie, Biologie und einen Haufen anderes Zeug gelernt habe, aber nicht, wie man mit schwierigen Situationen umgeht? Wie ich mich meinen Ängsten und größten Herausforderungen stellen kann? Wie ich mit meinen depressiven Stimmungen umgehen kann? Wie ich den Tod meines Freundes verarbeiten kann? Was ich mit meiner Wut anfangen soll? Wie ich selbstbewusster werden kann? Nein, ich musste all diese Lektionen verpasst haben. Genau darum ging es übrigens bei den Philosophenschulen in der Antike: Sie brachten den Menschen bei, wie man richtig und gut lebt. Und obwohl diese Schulen nicht mehr existieren, brauchen Sie, ich und die meisten anderen Menschen ebenso sehr wie die Menschen damals eine Philosophie, die uns lehrt, wie wir leben sollen.

Lange Rede, kurzer Sinn: Ich beschloss, in mich selbst zu investieren und zu lernen, wie man gut lebt. Von all dem Wissen, das ich in den folgenden Jahren in mich aufgesogen habe, half mir die stoische Philosophie am meisten, auch wenn unsere Beziehung auf dem falschen Fuß begann. Bevor ich viel (oder überhaupt irgendetwas) über die Philosophie wusste, dachte ich, dass sie das Langweiligste auf Erden sein müsse. Ich meine, schließlich heißt es *Stoizismus* und nicht »Supermanismus« oder etwas anderes, was darauf hindeutet, dass es sich lohnt, sich dem Thema zu widmen und darüber zu lernen.

Ich habe es trotzdem versucht. Schon bald ließ es mich nicht mehr los, und seitdem bin ich ein begieriger Schüler und Praktiker der stoischen Philosophie. Doch obwohl ich unzählige Bücher gelesen und erneut gelesen habe, fehlte mir immer eine Quelle, die einen einfachen Überblick bietet und erklärt, was genau Stoizismus ist. Also schrieb ich einen sehr umfangreichen Artikel, der genau das tun sollte: einen Überblick über die Philosophie bieten und mitteilen, worum es da eigentlich geht. Glücklicherweise mochten viele Leute den Artikel und fanden ihn ungemein nützlich – tatsächlich sogar so sehr, dass jemand den Inhalt Wort für Wort klappte und ihn als sein Buch verkaufte. Das hat nicht nur meine persönliche stoische Haltung auf die Probe gestellt, sondern die ganzen Fünf-Sterne-Rezensionen, die das Buch bekam, haben mir auch gezeigt, dass die Menschen wirklich etwas über diese Philosophie erfahren wollen.

Also sitze ich nun hier und schreibe voller Leidenschaft das auf, was mir unzählige Wochen der Recherche erspart und mich mit einer Menge heiß begehrter und dringend benötigter Weisheit dieser vorbildlichen Philosophie versorgt hätte. Ich bin sicher, dass dieses Buch die moderne Literatur zum Stoizismus bereichern wird und vor allem, dass es Ihnen gute Dienste bei Ihrem Streben nach dem guten Leben leisten wird. Denn genau das ist es, wobei der Stoizismus hilft: ein wunderbares Leben zu führen.

Die Stoiker haben eine breite Palette an Ratschlägen geliefert, die Ihnen in jeder Lebenslage helfen können – ganz egal, was Sie durchmachen. Trotz des Alters der Philosophie fühlen sich ihre Weisheiten oft überraschend modern und frisch an. Sie können Ihnen helfen, Durchhaltevermögen und Kraft für Ihr forderndes Leben aufzubauen. Sie können Ihnen dabei helfen, emotional belastbar zu werden, so dass äußere Ereignisse Sie nicht aus der Bahn werfen und andere Menschen Sie nicht auf die Palme bringen können. Sie können Ihnen beibringen, sich richtig zu verhalten und inmitten eines Sturms ruhig zu bleiben. Sie können Ihnen außerdem dabei helfen, Entscheidungen zu treffen und damit den Alltag drastisch zu vereinfachen.

»Wer bei einem Philosophen studiert«, so Seneca, »sollte jeden Tag etwas Gutes daraus mitnehmen: Er sollte täglich als besserer Mann nach Hause zurückkehren oder sich zumindest auf dem Weg befinden, besser zu werden.« Das Praktizieren des Stoizismus hilft Ihnen, sich als Mensch zu verbessern; der Stoizismus lehrt Sie, Ihr Leben bewusst an einer Reihe erstrebenswerter Werte auszurichten, wie Tapferkeit, Geduld, Selbstdisziplin, Gelassenheit, Ausdauer, Vergebung, Freundlichkeit und Demut. Seine vielen Leitsätze bieten Sicherheit und Orientierung und werden Ihr Selbstvertrauen stärken.

Jeder Mensch kann das erreichen. Tatsächlich hat die stoische Philosophie das gute Leben zu einem erreichbaren Ziel für alle werden lassen, indem sie die sozialen Klassen aufhob – ob Sie reich oder arm sind, gesund oder krank, gut ausgebildet oder nicht, all das spielt für Ihre Fähigkeit, ein gutes Leben zu leben, keine Rolle. Die Stoiker waren der lebende Beweis dafür, dass ein auf eine einsame Insel Verbannter glücklicher sein kann als jemand, der in einem Palast lebt. Sie hatten begriffen, dass es nur einen losen Zusammenhang zwischen äußeren Umständen und unserem Glück gibt.

Im Stoizismus ist es viel wichtiger, was man aus den gegebenen Umständen *macht*. Die Stoiker erkannten, dass das gute Leben nicht

so sehr davon abhängt, was in der unkontrollierbaren Welt um uns herum geschieht, sondern hauptsächlich von der Kultivierung des eigenen Charakters, von den eigenen Entscheidungen und Handlungen. Dies, meine lieben Mitschüler der stoischen Lehre, ist die Wurzel eines schwierigen und zugleich hochgradig attraktiven Aspekts des Stoizismus – er überträgt uns die Verantwortung und entzieht uns jegliche Ausreden, nicht das bestmögliche Leben zu führen.

Sie und ich, wir sind für unser eigenes Wohl verantwortlich. Wir sind dafür verantwortlich, dass unser Glück nicht von äußeren Umständen abhängt – wir sollten nicht den Regen, nervige Fremde oder eine undichte Waschmaschine über unser Wohlbefinden entscheiden lassen. Andernfalls werden wir kurzerhand zu hilflosen Opfern von Lebensumständen. Als Schüler der stoischen Philosophie lernen Sie, dass nur *Sie* Ihr Leben ruinieren können und dass nur *Sie* dafür sorgen können, dass Ihr inneres Selbst nicht von irgendwelchen üblen Herausforderungen, die das Leben Ihnen auferlegen mag, bezwungen wird.

Der Stoizismus lehrt uns also, nach einer Reihe von Werten zu leben, die zu emotionaler Belastbarkeit, ruhigem Selbstvertrauen und einer klaren Lebensführung beitragen. Er ist ein Leitfaden für das Leben, der auf Vernunft statt auf Glauben basiert, ein Leitfaden, der uns in unserem Streben nach Selbstbeherrschung, Durchhaltevermögen und Weisheit unterstützt. Stoizismus macht uns zu besseren Menschen und lehrt uns, wie wir uns im Leben auszeichnen können.

Seine mächtigen psychologischen Techniken sind fast identisch mit denen, deren Wirksamkeit inzwischen durch die wissenschaftliche Forschung im Bereich der Positiven Psychologie erwiesen wurde. Ich bezichtige die Forscher nicht des Diebstahls, aber die in der Positiven Psychologie diskutierten Übungen sind denen, die die Stoiker vor über zweitausend Jahren verwendeten, verdächtig ähnlich. Die Tatsache, dass die moderne Forschung oft mit dem, was

die Stoiker lehrten, einhergeht, macht die Philosophie noch reizvoller. Außerdem ist der Stoizismus nicht starr, sondern offen. Er sucht nach der Wahrheit. Wie ein lateinisches Sprichwort sagt: »Zenon (der Gründer des Stoizismus) ist unser Freund, aber die Wahrheit ist ein noch größerer Freund.«

Um uns herum gibt es unzählige Menschen, die ihre Träume von einer goldenen Villa, einem Porsche 911 und einem Job mit sechsstelligem Gehalt nachgejagt sind, und doch sind sie nicht glücklicher als zuvor mit der schimmeligen Wohnung, dem rostigen alten Auto und dem gering dotierten Job. Sie leben nach einer Formel, die in etwa so aussieht: Wenn du hart arbeitest, wirst du irgendwann erfolgreich sein, und wenn du erfolgreich bist, *dann* wirst du glücklich sein. Oder: Wenn ich dies oder das abschließe/erhalte/erreiche, *dann* werde ich glücklich sein. Was ist das Problem an dieser Formel? Sie stimmt nicht. Und nachdem sie dieser Formel jahrelang gefolgt sind, fragen sich diese Menschen: *Ist das wirklich alles, was das Leben zu bieten hat?*

Nein, es ist nicht alles. Die Sache ist die, dass viele Menschen mit zunehmendem Alter nicht glücklicher werden, sie verbessern sich überhaupt nicht. Sie schlendern gedankenlos durchs Leben, ohne klare Richtung, begehen immer wieder die gleichen Fehler und sind in ihren Achtzigern einem glücklichen und sinnvollen Leben noch kein Stück näher gekommen als in ihren Zwanzigern.

Für viele von uns sollte es selbstverständlich sein, eine Lebensphilosophie anzunehmen, die dem Leben Orientierung, Richtung und einen größeren Sinn verleiht. Ohne diesen Kompass besteht die Gefahr, dass wir trotz all unserer Bemühungen nur im Kreis herumlaufen, nutzlosen Dingen hinterherjagen und damit enden, ein unerfülltes Leben voller emotionaler Leiden, Reue und Frustration zu führen. Und da es nicht viel Überwindung kostet, dem Stoizis-

mus als leitender Lebensphilosophie eine Chance zu geben, haben Sie tatsächlich nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen.

Das Versprechen dieses Buches entspricht dem Versprechen der stoischen Philosophie: Es lehrt, wie man ein äußerst glückliches und reibungslos verlaufendes Leben führt, auch bei Widrigkeiten oder in Zeiten der Not. Es hilft Ihnen dabei, auf alles vorbereitet zu sein – wie ein Fels in der Brandung –, unerschütterlich, tief verwurzelt, emotional belastbar und überraschend ruhig und achtsam, selbst inmitten eines Höllenfeuers.

Stoizismus kann auch in guten Zeiten Ihr Leben verbessern, aber in schlechten Zeiten zeigt sich seine Wirksamkeit am deutlichsten. Er kann das Licht sein, das Ihnen den Weg durch Momente pechschwarzer Depression weist. Er hält Ihre Hand, wenn Sie Selbstvertrauen benötigen, und hilft, Ihr emotionales Leiden zu lindern, indem er die bösen Jungs wie Wut, Angst und Trauer in ihre Schranken weist. Er kann Ihr Sprungbrett sein, um die Ruhe zu erreichen, die Sie brauchen, wenn Sie knietief in der Scheiße stecken. Er kann Ihr starkes Rückgrat sein, wenn Sie mutig handeln müssen, aber wie Espenlaub zittern. Er kann der Clown sein, der Sie aufweckt und Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubert, wenn Sie es am meisten brauchen.

Kurz gesagt, der Stoizismus zeigt Ihnen nicht nur den Weg, sondern gibt Ihnen auch den Schlüssel zum guten Leben an die Hand. Sie brauchen nur dem Weg zu folgen, den Schlüssel umzudrehen und hineinzugehen. Und so fragt der Stoiker Epiktet: »Wie lange willst du noch warten?«

»Wie lange willst du warten, bis du das Beste von dir verlangst? Du bist kein Kind mehr, sondern ein erwachsener Mensch, und doch zögerst du«, ruft Epiktet sich selbst in Erinnerung. »Du wirst nicht bemerken, dass du keine Fortschritte machst, aber du wirst als jemand ganz Gewöhnliches leben und sterben.« Von nun an,

so mahnt er sich selbst und uns alle, solle man wie ein mündiger Mensch leben und immer das tun, was man für das Beste hält. Und sollte man auf Schwierigkeiten stoßen, so solle man daran denken, dass der Wettbewerb jetzt und hier stattfindet. »Du bist bei den Olympischen Spielen, du kannst nicht länger warten.«

Wir können uns nicht den Luxus gönnen, unser Training zu verschieben, denn im Gegensatz zu den Olympischen Spielen hat der Wettbewerb, an dem wir jeden Tag teilnehmen – das Leben –, bereits begonnen. Das Leben findet jetzt statt, in diesem Moment, also ist es an der Zeit, mit dem Training zu beginnen.

Das Training im Stoizismus ist ein bisschen wie beim Surfen – ein bisschen Theorie und viel Praxis. Im Moment können Sie es kaum erwarten, loszulegen. Sie stellen sich vor, wie Sie auf dem Surfbrett stehen, Welle für Welle reiten und sich bestens amüsieren ... *Halt*, ich muss Sie gleich hier stoppen. Denn in Ihrer ersten Surfstunde lernen Sie auch einige theoretische Fakten zum Surfen. Sie üben auf dem Festland, wie man paddelt, sich aufrichtet und auf dem Brett steht. Mit anderen Worten, der erste Teil ist ziemlich nervig – schließlich wollten Sie nur surfen und haben sich nicht wegen dieser trockenen Theorielektion angemeldet.

Überraschend schnell schaffen Sie es durch den Theorieteil und können ins Wasser, den sandigen Mund ausspülen und mit der Praxis beginnen. Im Wasser merkt man schnell, dass es gar nicht so einfach ist und dass der Theorieteil tatsächlich notwendig war. So ist es auch mit dem Stoizismus. Sie werden auf die begehrten Wellen treffen, aber wenn Sie sie erfolgreich meistern und nicht nach den ersten paar (vielen) Stürzen aufgeben wollen, müssen Sie zuerst etwas von der Theorie des Surfens ... ähm, des Stoizismus, verstehen.

Ich habe versucht, dieses Buch zu strukturieren und die alten Weisheiten auf eine leicht zugängliche, leicht verdauliche und äußerst zweckmäßige Weise zu präsentieren. Im ersten Teil lernen

Sie das Versprechen der Philosophie kennen, ihre Geschichte, die wichtigsten Philosophen und die Grundprinzipien, die als stoisches Glücksdreieck dargestellt werden. Wenn Sie dieses Dreieck verstanden haben, können Sie die Philosophie einem Fünfjährigen erklären. Der zweite Teil dreht sich um das Wellenreiten; er ist vollgepackt mit praktischen Ratschlägen und Übungen für den Alltag.

Mein oberstes Ziel dieser direkten und unkomplizierten Herangehensweise an den Stoizismus ist, Ihnen dabei zu helfen, ein besseres Leben zu führen. Ich glaube, dass wir alle ein wenig weiser und glücklicher werden können, wenn wir diese wundervolle Philosophie anwenden.

Legen wir also los.

TEIL I:

Was ist Stoizismus?

*»Wenn es nicht richtig ist, dann tu es nicht, wenn
es nicht wahr ist, dann sag es nicht.«*

– MARK AUREL

Kapitel I

Das Versprechen der stoischen Philosophie

Kein Baum wird kräftig und entwickelt tiefe Wurzeln, wenn er nicht von starken Winden getroffen wird. Erst dieses Rütteln und Schütteln bringt den Baum dazu, seine Wurzeln zu festigen und sicherer zu verankern. Ein sonniges und windfreies Tal bringt dagegen nur fragile Bäume hervor. »Warum also«, fragt Seneca, »wunderst du dich, dass gute Menschen erschüttert werden, damit sie stark werden?« Genau wie bei den Bäumen sind heftiger Regen und starker Wind von Vorteil für gute Menschen, so können sie Ruhe, Disziplin, Bescheidenheit und Stärke entwickeln.

So wie der Baum seine Wurzeln festigen muss, um nicht bei jeder Brise umzufallen, müssen wir unsere Position stärken, wenn wir nicht von jeder Kleinigkeit aus der Bahn geworfen werden wollen. Genau dabei hilft die stoische Philosophie – sie wird Sie stärker machen, sie wird den gleichen Regen und Wind leichter erscheinen lassen und sie wird dafür sorgen, dass Sie sich jederzeit auf den Beinen halten können. Mit anderen Worten, sie wird Sie darauf vorbereiten, mit jedwedem stürmischen Wetter, das das Leben Ihnen bringen mag, effektiver umzugehen.

Von ringenden Philosophen bis hin zu emotionalen Wölfen, dieses erste Kapitel beinhaltet alles, was Sie über das Versprechen der

stoischen Philosophie wissen müssen, und zeigt Ihnen, warum Sie in den Stoizismus einsteigen sollten.

Warnung: In diesem Buch werden Ihnen einige fremdartig erscheinende Wörter wie *Eudämonie* oder *Arete* begegnen. Lassen Sie sich durch ihr unbekanntes Aussehen nicht dazu verleiten, einfach weiterzublättern, sondern bleiben Sie standhaft und stark. Es lohnt sich, durchzuhalten, und Sie können diese Wörter sogar in Ihr Alltagsvokabular aufnehmen. Und hey, es gibt keine antike Philosophie ohne zumindest ein paar komplizierte Wörter.

Praktizieren Sie die Kunst des Lebens: Werden Sie ein Kriegerphilosoph

*»Mach dir zunächst klar, was du sein möchtest;
und dann tue, was du tun musst.«*

– EPIKTET

Wie kann man ein gutes Leben führen? Diese klassische philosophische Frage steht am Anfang des primären Anliegens der stoischen Philosophie: Wie man sein Leben leben sollte oder »die Kunst des Lebens«. Der Stoiker Epiktet verglich Philosophie mit Handwerkern: Wie das Holz für den Zimmermann und die Bronze für den Bildhauer, so ist unser eigenes Leben das richtige Material in der Kunst des Lebens. Philosophie ist nicht den weisen alten Männern vorbehalten, sie ist ein unverzichtbares Handwerk für jeden, der lernen will, wie man gut lebt (und stirbt). Jede Lebenssituation stellt eine leere Leinwand oder einen Marmorblock dar, den wir formen und an dem wir üben können, sodass wir im Laufe des Lebens unser Handwerk immer besser beherrschen. Das ist der Kern des Stoizismus, er lehrt uns, wie man sich im Leben auszeichnet, er bereitet uns

darauf vor, Widrigkeiten ruhig zu begegnen, und er hilft uns schlicht und ergreifend dabei, ein gutes Leben zu gestalten und zu genießen.

Wie erreicht man es, gut zu leben? Laut Epiktet gehören dazu weder Reichtum noch ein Spitzenamt und auch keine Führungsposition. Es muss noch etwas anderes geben. So wie jemand, der eine gute Handschrift haben will, üben und viel über Handschrift wissen muss, oder jemand, der gut Musik machen will, ein Instrument erlernen und sich mit Musiklehre befassen muss, muss auch jemand, der gut im Leben sein will, über gute Kenntnisse verfügen, wie man lebt. Das ergibt Sinn, oder? Seneca, ein weiterer wichtiger stoischer Philosoph, den wir in Kapitel 2 kennenlernen werden, sagte einmal: »Der Philosoph ist jemand, der das Wesentliche weiß: wie man lebt.«

»Philosoph« bedeutet wörtlich aus dem Griechischen übersetzt »Freund der Weisheit«. Ein Philosoph ist jemand, der es liebt, zu lernen, wie man lebt, jemand, der praktische Weisheit darüber erlangen möchte, wie man sein Leben tatsächlich leben sollte. Wie wir bereits von Epiktet erfahren haben: Wenn wir gut im Leben werden wollen, müssen wir Wissen darüber erlangen, wie man am besten lebt. Es mag Sie überraschen, aber Philosophie ist tatsächlich eine Frage der *Praxis*. Sie lehrt uns, wie wir unser Leben gestalten können. Durch Nachdenken und Philosophieren über den leeren Marmorblock werden wir nicht lernen, wie wir Hammer und Meißel geschickt einsetzen können. Den Stoikern ging es vor allem darum, die Philosophie im Alltag *anzuwenden*. Sie sahen sich selbst als wahre *Krieger des Geistes* und glaubten, das Hauptziel eines Studiums der Philosophie sei, sie in die Praxis umzusetzen.

Der Autor Donald Robertson hat in seinem Buch *The Philosophy of Cognitive Behavioral Therapy* einen großartigen Vergleich gezogen. Er schreibt, in der Antike sei der ideale Philosoph ein wahrer *Krieger* des Geistes gewesen, aber in der Neuzeit sei der Philosoph »eher auf Bücher versessen, er ist kein Krieger, sondern nur ein *Bibliothekar*«.

kar des Geistes«. Stellen Sie sich den alten grauhaarigen Philosophielehrer vor. Wir wollen stattdessen ein *Krieger* sein. Das Wichtigste ist nicht unsere Fähigkeit, stoische Prinzipien rezitieren zu können, sondern sie in der realen Welt auch tatsächlich zu *leben*. Epiktet drückte genau das aus, als er seine Schüler fragte: »Wenn ihr diese Dinge nicht gelernt habt, um sie in der Praxis anzuwenden, wofür habt ihr sie dann gelernt?« Er fuhr fort, sie – seine Schüler – seien nicht hungrig und mutig genug, um in die Welt hinauszugehen und die Theorie in der Praxis zu demonstrieren. »Deshalb möchte ich nach Rom entfliehen, um meinen Lieblingsringkämpfer in Aktion zu sehen; wenigstens er setzt die Richtlinien in die Praxis um.«

Wahre Philosophie besteht aus ein wenig Theorie und viel Praxis, wie das Ringen in der Antike und das Surfen in der Moderne. Denken Sie daran, dass wir beim Surfen vor dem Üben im Wasser einen kurzen Theorieteil am Strand haben. Hohe Wellen sind allerdings bessere Lehrer als schwere Lehrbücher. Und der Stoizismus verlangt genau das, nämlich in die wirkliche Welt hinauszugehen und das, was wir in der Theorie gelernt haben, entschlossen anzuwenden. Unser Leben bietet mit seinen unzähligen Wellen und seinen unbehauenen Marmorblöcken den perfekten Trainingsplatz für die tägliche Praxis.

Diese praktische Dimension des Stoizismus zur »Kunst des Lebens« beinhaltet zwei Hauptversprechen: Erstens lehrt er, wie man ein glückliches und reibungslos verlaufendes Leben führt, und zweitens lehrt er, wie man emotional belastbar bleibt, sodass man dieses glückliche und reibungslose Leben auch im Angesicht von Widrigkeiten beibehalten kann. Widmen wir uns nun dem ersten Versprechen und nehmen dabei gleich auch das erste der komplizierten Wörter in Angriff: *Eudämonie*.

Versprechen #1: Seelisches Wohlbefinden

»*Sieh in dein Inneres. Dort ist die Quelle
des Guten; und sie ist jederzeit dazu bereit,
zu sprudeln, solange du nur gräbst.*«

– MARK AUREL

Stellen Sie sich die beste Version Ihrer selbst vor. Sehen Sie in sich hinein. Erkennen und wissen Sie, wer diese beste Version von Ihnen ist, diejenige, die in allen Situationen richtig handelt, die keine Fehler macht und unschlagbar erscheint? Wenn Sie mir auch nur ein klein wenig ähneln und bereits versucht haben, sich als Mensch zu verbessern, dann kennen Sie wahrscheinlich diese ideale Version von sich. Nun, auf Griechisch hieße diese beste Version der innere *Dämon*, ein innerer Geist oder göttlicher Funke. Im Altertum war für die Stoiker und auch für alle anderen Schulen der Philosophie das oberste Ziel des Lebens die *Eudämonie*, das heißt, sich mit seinem inneren Dämon gut (*eu*) zu stellen (nicht zu verwechseln mit dem *Dämon* im Sinne eines bössartigen Wesens).

Eu · dämon · ie

gut + innerer Geist/göttlicher Funke



***Stellen Sie sich gut mit Ihrem
inneren Geist, leben Sie in
Harmonie mit Ihrem besten Selbst.***

Die Stoiker glaubten, dass die Natur *will*, dass wir diese ideale Version von uns selbst werden. Deshalb ist der innere Dämon (oder göttliche Funke) uns allen als Samen eingepflanzt worden, sodass es in unserem natürlichen Potenzial liegt, diese beste Version von uns selbst zu werden. Mit anderen Worten, es liegt in unserer *Natur*, das zu vollenden, was mit diesem göttlichen Samen begonnen wurde, und unser menschliches Potenzial zum Leben zu erwecken. Uns mit unserem inneren Dämon gut zu stellen, in Harmonie mit unserem idealen Selbst zu leben, bedeutet daher, dieser Version unseres Selbst so nahe wie möglich zu kommen.

Wir sollten also die Lücke schließen zwischen *dem, der wir sein können* (unser ideales Selbst), und *dem, der wir in diesem Moment tatsächlich sind*. Wie können wir das tun? Auch dafür hatten die Stoiker ein Wort: *Arete*. Kurz gesagt, heißt *Arete* so viel wie »Tugend« oder »Vortrefflichkeit«, aber es hat eine tiefere Bedeutung – so etwas wie »jederzeit die beste Version deiner selbst präsentieren«. Wir werden in Kapitel 3 genauer darauf eingehen, aber Sie können bereits hier sehen, dass sich der Stoizismus mit Ihren aktuellen Handlungen beschäftigt und damit, so zu leben, dass Sie Ihrem idealen Selbst so nahe wie möglich kommen.

Das übergeordnete Ziel der Stoiker war Eudämonie; sich mit seinem inneren Geist gut zu stellen, in Harmonie mit dem eigenen idealen Selbst zu leben, jederzeit die beste Version von sich zu präsentieren. Aber was bedeutet das genau? Die häufigste Übersetzung des griechischen Wortes *eudaimonía* ist »Glück«. Die Übersetzungen »Aufblühen« oder »Weiterentwicklung« erfassen die ursprüngliche Bedeutung jedoch besser, da sie auf eine Form des fortlaufenden Handelns hinweisen – man kann nur auf gutem Fuß mit seinem inneren Dämon stehen, wenn die eigenen alltäglichen Handlungen mit dem idealen Selbst in Einklang stehen. Dann blühen Sie auf, sind erfolgreich darin, gut zu leben, und nur als Folge dessen werden Sie sich glücklich fühlen.

Eudämonie bezieht sich mehr auf die allgemeine Lebensqualität eines Menschen als auf eine vorübergehende Stimmung wie Glück. Sie ist ein Zustand, in dem ein Mensch gedeiht und so gut wie nur möglich und höchst glücklich lebt. Zenon, der Begründer des Stoizismus, formulierte es so: »Glück ist ein reibungslos verlaufendes Leben.« Das bedeutet, dass Ihr Leben *im Allgemeinen* reibungslos verläuft. Fassen wir also zusammen, dass Eudämonie ein glückliches und reibungslos verlaufendes Leben ist, das daher rührt, dass wir unsere alltäglichen Handlungen erfolgreich in Einklang mit unserem idealen Selbst bringen.

Dieses Versprechen der Eudämonie bedeutet, dass wir alles haben, was wir brauchen, um uns jeder Herausforderung stellen zu können, vor der wir im Leben stehen. Wie sonst könnten wir glücklich bleiben, auch wenn das Leben hart wird? Denn das Leben ist ziemlich einfach, wenn alles gut läuft, es wird nur dann mühsam, wenn sich die Dinge gegen uns zu wenden scheinen, wenn wir mit Schwierigkeiten konfrontiert sind. Damit kommen wir zum zweiten Versprechen des Stoizismus: Die Philosophie bringt uns bei, jedes Hindernis im Leben mit der richtigen Einstellung anzunehmen, sodass das Leben weiterhin reibungslos verläuft.

Versprechen #2: Emotionale Belastbarkeit

*»Prüfungen mit einem ruhigen Geist zu ertragen,
raubt dem Unglück seine Stärke und Last.«*

– SENECA



»Aber was ist Philosophie?«, fragte Epiktet. »Bedeutet sie nicht, sich auf die Dinge vorzubereiten, die uns bevorstehen?« Er sagte, ja, die Philosophie bereite uns darauf vor, alles zu ertragen, was auch immer passieren möge. »Andernfalls wäre es, als würde ein Boxer den Ring verlassen, weil er ein paar Schläge einstecken musste.« Tatsächlich könnten wir den Ring ohne Konsequenzen verlassen, aber was wäre, wenn wir das Streben nach Weisheit aufgäben? »Also, was sollte jeder von uns zu jeder Prüfung sagen, der wir gegenüberstehen? Dafür habe ich trainiert, das ist meine Disziplin!« Ein Boxer, der einen Treffer im Gesicht einstecken muss, wird den Ring nicht verlassen, es ist das, worauf er sich vorbereitet hat, es ist *seine* Disziplin. Und das Gleiche gilt für Philosophen; nur weil das Leben uns schlägt, tritt, bespuckt und zu Boden schlägt, bedeutet das nicht, dass wir

aufgeben sollten, sondern dass wir wieder aufstehen und uns weiter verbessern sollten. So ist das Leben – es ist unser Boxring. Schläge und Tritte gehören dazu, dies ist *unsere* Disziplin.

»Derjenige, dem es wohlergeht und dem noch niemals Leid zugefügt wurde, kann keinen einzigen Schlag ertragen«, sagte Seneca, wohingegen ein Mann, der unzählige Unglücke erlitten habe, »durch das Leiden eine schwielige Haut entwickelt«. Dieser Mann kämpft, bis er zu Boden gerungen wird, und führt den Kampf sogar auf den Knien weiter. Er wird niemals aufgeben. Die Stoiker liebten Ringkampf-Metaphern, und so sagte Mark Aurel ganz ähnlich: »Die Kunst des Lebens entspricht eher dem Ringen als dem Tanzen.« Wir müssen auf plötzliche Angriffe vorbereitet sein. Niemand wird jemals eine Tänzerin attackieren. Die Tänzerin wird niemals wie ein Ringer von Widrigkeiten in den Würgegriff genommen werden. Als Krieger-Philosophen wissen wir, dass das Leben eine Herausforderung sein wird. Eigentlich sollten wir uns sogar die Hände reiben und uns auf ein paar Schläge freuen, weil wir wissen, dass sie uns stärker machen und dazu führen werden, dass wir eine dickere Haut bekommen.

Deshalb sollten wir in diesem Kampf, den sie Leben nennen, trainieren und uns engagieren *wollen*. Weil wir stark sein wollen, weil wir ein glückliches und reibungslos verlaufendes Leben führen wollen. Wir wollen zurechtkommen und handlungsfähig bleiben, wenn das Leben hart wird. Wir wollen ein Fels in der Brandung sein, unerschütterlich, selbst inmitten eines Sturms. Wenn andere in Panik geraten, wollen wir cool bleiben, besonnen und in der Lage, die möglichst beste Version unserer selbst zu sein.

Das Praktizieren des Stoizismus hilft uns, die passenden Werkzeuge zu entwickeln, um so effektiv wie möglich mit allen Tritten und Schlägen umzugehen, die das Leben für uns bereithält. Egal, was in unserem Leben passiert, wir sind auf alles vorbereitet. Wir sind bereit, Haken und Tritte einzustecken, niemals aufzugeben und