

# STOIZISMUS UND DIE KUNST, GLÜCKLICH ZU SEIN

Alte Weisheiten für moderne Herausforderungen



DONALD ROBERTSON

Vom Autor des Bestsellers *Denke wie ein römischer Herrscher*

DONALD ROBERTSON

STOIZISMUS UND DIE KUNST,  
GLÜCKLICH ZU SEIN

Alte Weisheiten für moderne Herausforderungen



DONALD ROBERTSON

STOIZISMUS  
UND DIE KUNST,  
GLÜCKLICH ZU SEIN

Alte Weisheiten für moderne Herausforderungen



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

## **Für Fragen und Anregungen**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

1. Auflage 2022

© 2022 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Copyright © der Originalausgabe by Donald Robertson 2013, 2018. All rights reserved. Die englische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel *Stoicism and the Art of Happiness* bei Hodder & Stoughton, an Hachette UK company und 2018 bei John Murray Press of Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, England.

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.

Übersetzung: Kerstin Brömer

Redaktion: Bärbel Knill

Korrektorat: Silvia Kinkel

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Johannes Kornelius

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-467-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-892-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-893-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.financebuchverlag.de](http://www.financebuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort zur deutschen Ausgabe	11
Einleitung: Moderner Stoizismus	15
<b>1. Stoiker sein: Leben im Einklang mit der Natur</b>	<b>37</b>
<b>2. Stoische Ethik: Die Natur des Guten</b>	<b>67</b>
<b>3. Das Versprechen der Philosophie (»Therapie der Leidenschaften«)</b>	<b>101</b>
<b>4. Die Disziplin des Verlangens (stoische Akzeptanz)</b>	<b>137</b>
<b>5. Liebe, Freundschaft und der ideale Weise</b>	<b>163</b>
<b>6. Die Disziplin des Handelns (stoische Philanthropie)</b>	<b>199</b>
<b>7. Vorwegnahme von Widrigkeiten</b>	<b>225</b>
<b>8. Die Disziplin des Urteils (stoische Achtsamkeit)</b>	<b>255</b>
<b>9. Selbsterkenntnis und die »stoische Gabel«</b>	<b>283</b>
<b>10. Der Blick von oben und die stoische Kosmologie</b>	<b>315</b>
<b>11. Das stoische Nachsinnen über den Tod</b>	<b>345</b>
Literaturverzeichnis	379
Stichwortverzeichnis	387
Über den Autor	397



*Ich möchte dieses Buch meiner Frau Mandy und unserer wunderschönen Tochter Poppy Louise Robertson widmen. Ich liebe euch beide.*

*Ich möchte mich außerdem bei allen für ihren Rat, ihre Unterstützung und ihre Ideen bedanken, die an der Stoic Week und den von Professor Christopher Gill und Patrick Ussher an der Universität von Exeter initiierten Projekten beteiligt waren.*



## Hinweis zur vorliegenden deutschen Ausgabe

Dies ist eine Übersetzung von Donald Robertsons Werk *Stoicism and the Art of Happiness* und folgt damit seinem Umgang mit den antiken Quellen. Dabei wurde außerdem darauf geachtet, dass der deutsche Text für heutige Leser verständlich und gut lesbar ist. Zitate können somit von anderen deutschen Übersetzungen abweichen.

## Hinweis des Autors zum Gendern

Die antiken Texte wurden allesamt von Männern geschrieben. Diese neigten dazu, die Stoiker im Allgemeinen mit der männlichen Form zu bezeichnen. Um die Einheitlichkeit mit diesen Quellentexten zu wahren, habe ich diesen Gebrauch des grammatischen Geschlechts beibehalten. Wenn ich über moderne (angehende) Stoiker spreche, beziehe ich mich auf hypothetische Schüler und Schülerinnen des Stoizismus. Mit der Verwendung der maskulinen Form sind also alle anderen Geschlechter ebenfalls gemeint und angesprochen. Zenon, der Begründer des Stoizismus, begann seine philosophische Ausbildung, indem er viele Jahre bei dem berühmten kynischen Philosophen Krates von Theben studierte, dessen Frau Hipparchia von Maroneia eine der bemerkenswertesten Philosophinnen des Altertums war. Zenon und seine Anhänger betrachteten Männer und Frauen offenbar als gleichberechtigt. Die stoischen Schulen waren dafür bekannt, Schülerinnen zu akzeptieren, was zu dieser Zeit noch ungewöhnlich war. Von dem großen römischen Stoiker Musonius Rufus sind zwei Vorlesungen erhalten geblieben, in denen er argumentiert, dass Mädchen das Recht auf die gleiche philosophische Ausbildung haben wie Jungen, weil sie zu den gleichen grundlegenden Charaktertugenden fähig seien. Diese Vorlesungen heißen: *Darüber, dass auch Frauen Philosophie studieren sollten* und *Sollten Töchter die gleiche Ausbildung erhalten wie Söhne?*

## Die Metapher vom Baum

Weshalb also wunderst du dich, dass tugendhafte Menschen erschüttert werden, damit sie stark werden? Kein Baum wird kräftig und entwickelt tiefe Wurzeln, wenn er nicht häufig von starken Winden geschüttelt wird. Erst dieses Rütteln und Schütteln bringt den Baum dazu, seine Wurzeln zu festigen und sicherer zu verankern; in einem sonnigen Tal wachsen dagegen Bäume, die leicht brechen. Daher ist es auch für gute Menschen von Vorteil, in ständiger Unruhe zu leben, um sich gegen Schrecken zu wappnen und mit Geduld die Ereignisse ertragen zu können, die nur für denjenigen ein Übel sind, der sie schlecht ertragen kann.

Seneca, *Von der Vorsehung*



# VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Es ist mir eine große Freude, dieses Vorwort zur deutschen Ausgabe von *Stoicism and the Art of Happiness – Stoizismus und die Kunst, glücklich zu sein* – zu schreiben. Die englische Originalausgabe des Buches erschien erstmals 2013. Sie erwies sich als noch beliebter, als wir erwartet hatten, und liegt nun in ihrer zweiten (überarbeiteten) Auflage vor. Inzwischen sind Übersetzungen in mehreren Sprachen erschienen. Die Zugriffsdaten von Social-Media-Konten und Websites, die sich dem Stoizismus widmen, zeigen, dass von allen europäischen Ländern nach Großbritannien die meisten Besucher aus Deutschland kommen.

Das moderne Interesse am Stoizismus hat zum Teil durch die Rolle Auftrieb erfahren, die er in den 1950er-Jahren als philosophische Inspiration für das neu entstehende aufkommende Feld der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) spielte. Albert Ellis, einer der Pioniere der modernen KVT, zitierte den Stoiker Epiktet mit den Worten: »Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern unsere Meinungen über diese Dinge.« Ellis benutzte dieses Zitat, um seinen Klienten und Studenten die kognitive Theorie der Emotionen zu erklären. Seitdem ist mehr als ein halbes Jahrhundert vergangen, und die KVT hat inzwischen den Mainstream erreicht. Sie ist die führende evidenzbasierte Form der modernen Psychotherapie. Die wissenschaftliche Validierung ihrer zentralen Konzepte und Techniken ist allmählich in die Diskussionen über psychische Gesundheit in den Medien und in der modernen Selbsthilfeliteratur eingeflossen. Die Öffentlichkeit ist sich des wissenschaftlichen Rückhalts für die KVT bewusster geworden, und das hat ihr Interesse an der *antiken Philosophie des Stoizismus*, von der sie sich ableitet, bestärkt.

Dieses Buch habe ich geschrieben, weil sich im Laufe der Jahre viele Menschen an mich gewandt haben, um eine einfache, prak-

tische Einführung in den Stoizismus als Lebensweise zu erhalten. Das strenge Format, das die *Teach-Yourself*-Reihe vorschreibt, in der die englische Originalausgabe erschien, hat ihm eine Struktur gegeben, die es einfacher machen soll, Fähigkeiten zu erwerben und sich Schlüsselkonzepte und -techniken einzuprägen. Ich habe von unzähligen Menschen gehört, denen dieses Buch geholfen hat, mit schwierigen Lebenssituationen fertigzuwerden. Für viele wurde es zur Einführung in eine sehr alte Weltanschauung. Ich hoffe, dass Sie genauso viel Freude, Erkenntnis und Nutzen aus der Lektüre über die stoische Philosophie ziehen werden, wie es bei diesen Menschen der Fall war.

Donald Robertson

Dieses Buch soll Sie durch unterschiedlich gestaltete Textpassagen dabei unterstützen, möglichst viel aus der Lektüre dieses Buches herauszuholen. *Stoizismus und die Kunst, glücklich zu sein* bietet Ihnen in Informationskästen folgende besondere Funktionen:



»Schlüsselgedanken«: Hier werden die wichtigsten Ideen und Gedanken zusammengefasst.



»Merke«: Die hier aufgeführten Informationen sollen Ihnen dabei helfen, das wirklich Wichtige zu behalten.



»Jetzt sind Sie dran«: Hier finden Sie nützliche Übungen und Techniken.



»Selbsteinschätzung«: Hier können Sie die behandelten Themen auf sich selbst anwenden.



»Fallstudie«: Hier finden Sie erhellende Forschungsprojekte und Studien zum Thema.



»Fazit«: Dieser Punkt steht am Ende jedes Kapitels und soll Ihnen dabei helfen, sich auf die Kernaussage jedes Kapitels zu konzentrieren. Am Ende des Buches finden Sie außerdem eine Liste mit Vorschlägen zur weiteren Lektüre, die weiterführende Informationen und Hilfestellungen bieten.





# EINLEITUNG: MODERNER STOIZISMUS

Oh ihr, die ihr die Lehren der Stoa gelernt habt und die ihr die erhabensten der menschlichen Lehren euren göttlichen Büchern anvertraut habt, welche die Menschen lehren, dass die geistige Tugend das einzige Gut ist! Nur sie allein macht das Leben der Menschen und die Städte sicherer als hohe Tore und Mauern. Doch die, die ihr Glück durch Vergnügungen erlangen wollen, folgen der unwürdigsten der Musen. (Athenaios der Epigrammatiker; zitiert in Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers*, auf Deutsch unter anderem erschienen unter dem Titel *Leben und Meinungen berühmter Philosophen*)

Nun – ich habe in dieser Sache nicht das letzte Wort, Mr. Croker, aber was [der antike stoische Lehrer Epiktet] sagt, so scheint mir, ist, dass der einzige wirkliche Besitz, den Sie jemals haben werden, Ihr Charakter und Ihr »Lebensplan« ist, wie er es nennt. Zeus hat jedem Menschen einen Funken seiner eigenen Göttlichkeit mitgegeben, den einem niemand wegnehmen kann, nicht einmal Zeus, und aus diesem Funken entsteht der Charakter. Alles andere besteht nur vorübergehend und ist auf lange Sicht wertlos, auch Ihr Körper. Wissen Sie, wie er Ihre Besitztümer nennt? »Nebensächliches.« Wissen Sie, wie er den menschlichen Körper nennt? »Ein tönernes Gefäß, das ein Quart Blut enthält.« Wenn Sie das verstehen, werden Sie weder jammern noch stöhnen, Sie werden sich nicht beschweren, Sie werden nicht andere Leute für Ihre Probleme verantwortlich machen und Sie werden nicht umherlaufen und den Leuten schmeicheln. Ich glaube, das ist es, was er meint, Mr. Croker. (Wolfe, *A Man in Full*, auf Deutsch erschienen unter dem Titel *Ein ganzer Kerl*)

## Worum geht es in diesem Buch?

Dieses Buch handelt vom Stoizismus, einer philosophischen Schule, die um 301 v. Chr. von Zenon von Kiton in Athen gegründet wurde. Sie hatte als aktive philosophische Bewegung fast 500 Jahre lang Bestand und gewann im Laufe der letzten Jahrzehnte wieder an Popularität. Dieses Buch ist aber auch ein Leitfaden, der Ihnen hoffentlich Möglichkeiten aufzeigt, wie der Stoizismus eine Lebensphilosophie für die moderne Welt bieten oder zumindest zu einer solchen beitragen kann – eine Kunst, glücklich zu leben, die sowohl *Rationalität* als auch *Gesundheit* anstrebt.

Dieses Buch unterscheidet sich von anderen Büchern zu diesem Thema darin, dass seine Struktur das selbstständige Lernen unterstützt. Dazu ist der Inhalt in überschaubare Abschnitte unterteilt, und die wichtigsten Informationen werden wiederholt, damit man sie sich besser merken kann.

Wenn Sie moderne Philosophen fragen: »Worin besteht der Sinn des Lebens?«, so werden die meisten wahrscheinlich nur mit den Schultern zucken und erwidern, dass diese Frage sich nicht beantworten lasse. Die großen Schulen der antiken Philosophie haben dagegen jeweils ihre eigenen, miteinander konkurrierenden Antworten auf diese Frage in den Raum gestellt. Kurz gesagt, meinten die Stoiker, dass der Zweck (*telos*, »Ziel« oder »Zweck«) des Lebens darin bestehe, konsequent in Harmonie und im Einklang mit der Natur des Universums zu leben und uns im Hinblick auf unsere eigene wesentliche Natur als rationale und soziale Wesen auszuzeichnen. Dies wird auch als »an der Tugend ausgerichtetes Leben« oder *areté* beschrieben, obwohl es, wie Sie noch sehen werden, am besten ist, diesem Wort die Bedeutung »Vortrefflichkeit« in einem weiteren Sinne zuzuschreiben, als das Wort »Tugend« normalerweise impliziert – das werde ich später noch genauer erklären. Es ist ein Synonym für *weise* leben.

Das Wort »stoisch« wird auch heute noch in der Bedeutung verwendet, dass jemand selbst im Angesicht von Schwierigkeiten ruhig

beziehungsweise selbstbeherrscht ist. Für die meisten Nicht-Philosophen bedeutet das Wort »stoisch« aber auch »emotionslos« oder »gefühlskalt«. Das entspricht aber definitiv nicht der ursprünglichen Bedeutung von »Stoizismus«. Die Verwirrung resultiert daraus, dass manche »stoisch« als Persönlichkeitseigenschaft mit dem Stoizismus, der Schule der griechischen Philosophie, verwechseln.

Wie wir sehen werden, ging der Stoizismus – wie die meisten antiken westlichen Philosophien – davon aus, dass das Ziel des Lebens Glück (*eudaimonia*) sei. Die Stoiker glaubten, dass dies sowohl mit rationaler Selbstliebe als auch mit einer freundschaftlichen Haltung und Zuneigung gegenüber anderen einhergehe, die manchmal als stoische »Philanthropie« oder Menschenliebe beschrieben wird. Zum Beispiel rät der stoische Kaiser Mark Aurel sich selbst in seinem Tagebuch wiederholt, »die Menschheit von ganzem Herzen zu lieben«, während er sich daran erfreue, anderen um ihrer selbst willen Gutes zu tun, und die Tugend als etwas anzusehen, das selbst schon den Lohn in sich berge (*Selbstbetrachtungen*, 7.13).

Der ideale weise Mensch, der »Weise« (*sophos*) genannt, ist weit davon entfernt, herzlos zu sein. Man könnte aber sagen, dass ein wesentliches Paradoxon des Stoizismus in der Annahme besteht, dass dieser Weise andere Menschen liebt und sich gleichzeitig von den unvermeidlichen Verlusten und Unglücken, die ihm das Leben zufügt, nicht aus der Ruhe bringen lässt. Er verfügt über natürliche Emotionen und Begierden, wird aber nicht von ihnen überwältigt und bleibt von der Vernunft geleitet.

Tatsächlich bietet der Stoizismus ein reichhaltiges Arsenal an Strategien und Techniken, wie wir psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln können, indem wir unsere Gefühle *rational* und *auf natürliche Weise* verändern, anstatt zu versuchen, sie gewaltsam zu blockieren. In gewissem Sinne war der antike Stoizismus der Großvater der »Selbsthilfe«. Seine Lehren und Praktiken haben viele moderne Ansätze zur persönlichen Entwicklung und zur Psychotherapie inspiriert. Darüber hinaus ist allgemein anerkannt, dass die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) – und ihr Vorläufer, die rational-emoti-

ve Verhaltenstherapie (REVT) – diejenige moderne Psychotherapie ist, die den antiken stoischen »Heilmitteln« bei emotionalen Problemen am meisten ähnelt. So führen sowohl der Begründer der REVT, Albert Ellis, als auch der Begründer der kognitiven Therapie, Aaron T. Beck, den Stoizismus als wichtigste philosophische Inspiration für ihre jeweiligen Ansätze an. Im ersten großen Lehrbuch über die kognitive Therapie schrieben Beck und seine Kollegen zum Beispiel: »Die philosophischen Ursprünge der kognitiven Therapie können bis zu den stoischen Philosophen zurückverfolgt werden.« (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979, S. 8)

Obwohl die KVT hauptsächlich auf die *Behandlung* von klinischen Angststörungen und Depressionen ausgerichtet ist, wurde sie auch als *präventiver* Ansatz zur allgemeinen psychologischen »Resilienz-bildung« eingesetzt. Die antike stoische »Therapie« bestand ebenfalls eher aus einem allgemeinen resilienzfördernden Ansatz, obwohl sie auch darauf abzielte, extremes Leid zu beheben, wo dies nötig war. Die KVT erfährt von allen modernen Formen der Psychotherapie die stärkste wissenschaftliche Unterstützung. Wir haben es also mit einem uralten philosophischen System zu tun, das zur Stärkung der psychischen Resilienz eingesetzt wurde und das eine äußerst erfolgreiche moderne Therapie mit einer wissenschaftlich nachgewiesenen Erfolgsbilanz inspiriert hat.

Der Stoizismus erlebt derzeit wieder eine breitere Popularität. Einige Leute fragen sich jedoch, wie wir ihn heute studieren können, wenn die ursprüngliche Tradition doch in der Spätantike nach dem Aufstieg des Christentums gemeinsam mit anderen »heidnischen« philosophischen Schulen untergegangen ist. Die Stoa, wie die stoische Philosophenschule auch genannt wird, war eine einflussreiche philosophische Bewegung, die sowohl in Griechenland als auch in Rom viele Jahrhunderte überdauerte, aber als lebendige Philosophie fand sie irgendwann ihr Ende. Tatsächlich ist der Kaiser Mark Aurel, der 180 n. Chr. starb, der letzte bedeutende Stoiker, der uns heutzutage bekannt ist. Vielleicht haben Sie den Hollywood-Film *Gladiator* gesehen, in dem Mark Aurel von dem Schauspieler Richard Harris

dargestellt wird. In diesem Film gibt es übrigens nicht viele Hinweise auf den Stoizismus, doch die von Russell Crowe verkörperte Filmfigur sagt gegen Ende:

»Ich kannte einmal einen Mann, der sagte: »Der Tod lächelt uns alle an. Das Einzige, was man machen kann, ist, zurückzulächeln.««

Das ist kein echtes Zitat von Mark Aurel, aber es ist offensichtlich inspiriert von Passagen aus seinem persönlichen Tagebuch, den *Selbstbetrachtungen*, dem heute wohl bekanntesten erhaltenen stoischen Text. Viele Leser der heutigen Zeit stützen ihr Verständnis des Stoizismus allein auf dieses kurze Buch. Trotz seiner Popularität waren die *Selbstbetrachtungen* jedoch ein privates Tagebuch von Mark Aurel, in dem er von seinen stoischen Übungen berichtete, und sie waren nie als umfassende Einführung in den Stoizismus gedacht. Wir werden also etwas tiefer in das Thema einsteigen, indem wir uns eine breitere Palette antiker Quellen ansehen.

Tatsächlich basierte die ursprüngliche stoische Schule Zenons auf dem Studium detaillierter Erörterungen, die in ihren vielen Gründungstexten enthalten waren. Allein die frühen Stoiker sollen über tausend »Bücher« geschrieben haben (obwohl einige davon wahrscheinlich eher lange Essays waren). Die ursprüngliche stoische Schule verschwand zusammen mit den Zentren anderer großer philosophischer Schulen irgendwann nach der Plünderung Athens durch den römischen Diktator Sulla im Jahr 86 v. Chr. Nichtsdestotrotz blühte der Stoizismus während der römischen Kaiserzeit noch einige Jahrhunderte lang weiter, wenn auch in einer eher verstreuten und fragmentarischen Form.

Zur Zeit von Mark Aurel standen den Stoikern vermutlich deutlich weniger stoische Texte zur Verfügung, da viele frühe griechische Schriften in den dazwischen liegenden Jahrhunderten bereits verloren gegangen waren. Aurel scheint sich hauptsächlich auf die stoischen Lehren von Epiktet gestützt zu haben, wie sie in dessen *Unterredungen* aufgezeichnet sind, von denen heute noch etwa die Hälfte erhalten ist. Im Gegensatz dazu nimmt er keinen Bezug auf Seneca,

den stoischen Autor, von dem uns heute der größte Umfang an überlieferten Schriften vorliegt. Aurels vermutlich stark eingeschränkter Zugang zu den ursprünglichen Lehren des Stoizismus könnte mit dem eines modernen Schülers dieses Fachgebiets verglichen werden, auch wenn er zudem von der persönlichen Bekanntschaft mit mehreren stoischen Tutoren und Dozenten profitierte.

Wir müssen uns ein Bild des Stoizismus aus den Fragmenten rekonstruieren, die über 2300 Jahre nach der Entstehung der Schule übrig geblieben sind. Allerdings genießen wir den Vorteil, dass uns fünf oder sechs Bände detaillierter moderner Kommentare und Analysen (Long, 2002; Hadot, 1998) vorliegen, und wir haben zahlreiche Beispiele für praktische Anleitungen von Menschen, die den Stoizismus im modernen Leben anwenden (Evans, 2012; Irvine, 2009). In mancher Hinsicht sind wir also nicht schlechter dran als die Schüler des Stoizismus in der Spätantike und haben vielleicht sogar Vorteile, die ihnen fehlten, einschließlich des Zugangs zu Texten, die sie vielleicht nicht gelesen haben.

Manche der antiken Stoiker waren produktive Schriftsteller und Dozenten, die ihr Leben der Bildung anderer widmeten. Die frühen Stoiker sollen gelehrt haben, dass alle weisen Menschen eine natürliche Vorliebe dafür haben, Bücher zu schreiben, die anderen Menschen helfen können. So kann man vielleicht von modernen Schülern des Stoizismus – obwohl sie weit vom erhabenen Ideal des Weisen entfernt sind – erwarten, dass sie Spaß daran haben, Selbsthilfebücher oder Blogartikel mit dem Ziel zu schreiben, anderen zu helfen und sich über die Relevanz des Stoizismus in heutiger Zeit auszutauschen. Niemand sollte von sich selbst *behaupten*, weise zu sein, aber jeder sollte *anstreben*, weise zu sein.

Die Rolle eines modernen Autors, der über Stoizismus schreibt, lässt sich vielleicht in etwa so veranschaulichen, wie Seneca sie beschrieb. Er sagte zu seinen Freunden, die sich im Stoizismus üben wollten, er sei wie ein kranker Mann im Bett, der mit dem Mann im Bett neben ihm darüber spricht, wie seine Therapie verläuft. Wie wir noch sehen werden, hatten die Stoiker keine Gurus, weil sie be-

stritten, dass irgendjemand vollkommen weise sei. Vielleicht nahm sogar Zenon, der Begründer der Philosophie, Senecas Haltung an und behandelte seine Schüler wie Ebenbürtige. Die Stoiker waren stark inspiriert von der ursprünglichen Philosophie des Sokrates. Für sie war er das, was einem idealen Vorbild am nächsten kommt. Aber natürlich betonte auch Sokrates, dass er lediglich ein *Liebhaber* der Weisheit (Philosoph) sei und keinesfalls von sich selbst behauptete, wahrhaft weise zu sein.

Weniger als ein Prozent der ursprünglichen stoischen Literatur ist erhalten geblieben, aber wenn man all das in einer Publikation zusammenfassen würde, wäre sie wahrscheinlich etwa sieben oder acht Bände lang – es handelt sich also um eine nicht unbedeutende Menge an Material. Leider sind wir oft auf die Kommentare heutiger Experten angewiesen, um die Bedeutung dieser frühen griechischen Fragmente rekonstruieren zu können. Sie stellen jedoch eine wichtige Hilfsquelle dar, um das zugrundeliegende philosophische System verstehen zu können, das von häufiger gelesenen stoischen Autoren wie Seneca und Mark Aurel als selbstverständlich angesehen wurde.

Dennoch sollten wir besonders darauf achten, dass der Stoizismus nicht zu einem lebensfernen Fachgebiet wird, das nur noch in Büchern stattfindet. Eine Lösung für dieses Problem bietet das erste Kapitel der *Selbstbetrachtungen* von Mark Aurel, in dem er zeigt, wie ein angehender Stoiker die Tugenden seiner Freunde, Familie, Kollegen und vielleicht sogar einiger seiner Feinde betrachten kann, um Spuren der Inspiration zu finden.

Im Laufe dieses Buches werde ich mich auf viele konkrete Beispiele von Menschen beziehen, sowohl aus der Antike als auch aus der heutigen Zeit, deren Leben sich durch den Stoizismus verändert hat. Mein eigenes Interesse an diesem Gebiet wurde geweckt, als ich etwa 17 Jahre alt war und ein College-Dozent mir vorschlug, ich solle Philosophie studieren. Ich begann, die Klassiker zu lesen, vor allem Platon, und machte schließlich meinen Abschluss in Philosophie an der Universität Aberdeen. Ich war außerdem Mitglied der buddhisti-



schen Studentenvereinigung und meditierte regelmäßig. Ich nahm an verschiedenen buddhistischen Klausurtagungen teil, weil ich einen Lebensstil und eine tägliche Praxis finden wollte, die mein Philosophiestudium auf irgendeine Weise ergänzten.

Nach dem Studium ließ ich mich in psychosozialer Beratung und Psychotherapie ausbilden und begann zu praktizieren, weil ich darin eine praktische Berufung sah, die mein Interesse an der Philosophie ergänzte. Ich sehnte mich jedoch immer danach, diese drei Dinge – Therapie, Philosophie und Meditation – besser miteinander in Einklang zu bringen. Erst einige Jahre später wurden mir durch die Schriften des bedeutenden französischen Gelehrten Pierre Hadot, wie beispielsweise sein Werk *Philosophy as a Way of Life* (1995; im Original: *La philosophie comme manière de vivre*, auf Deutsch unter dem Titel *Philosophie als Lebensform* erschienen), die Augen für die reiche Tradition spiritueller Übungen in der alten philosophischen Literatur geöffnet.

Hadots wunderbare Bücher entfachten mein Interesse am Stoizismus und inspirierten mich dazu, kurze Artikel zu diesem Thema zu veröffentlichen. Dies führte zu einem längeren Artikel über Stoizismus für eine der wichtigsten Zeitschriften für psychosoziale Beratung und Psychotherapie (2005) und schließlich zu einem Buch über Stoizismus und moderne Psychotherapie mit dem Titel *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy* (2010). Ich versuche nun seit fast 20 Jahren, den Stoizismus zu verinnerlichen, sowohl im Sinne von spezifischen praktischen Strategien als auch im Sinne der allgemeinen Art und Weise, wie ich mein Leben lebe. Ich verfüge darüber hinaus im Zusammenhang mit meiner Arbeit als kognitiver Verhaltenstherapeut über viel Erfahrung damit, angstgesteuerten oder depressiven Klienten bestimmte Aspekte des Stoizismus näherzubringen. (Mein vorheriges Buch in der Teach-Yourself-Reihe, *Build your Resilience* (2012), befasst sich mit der stoischen Philosophie in Verbindung mit moderner achtsamkeits- und akzeptanzbasierter KVT und dem Aufbau psychischer Resilienz.)

Ich interessiere mich also für den Stoizismus, weil ich mit dem übereinstimme, was ich als seine grundlegenden Lehren betrachte, und weil ich glaube, dass seine psychologischen Übungen von praktischem Wert für das moderne Leben sind. Ich finde aber auch, dass ein Großteil der erhaltenen stoischen Literatur sowohl schön als auch tiefgründig ist. Ein Teil ihrer anhaltenden Anziehungskraft ist zweifellos das literarische Verdienst der Briefe und Essays von Seneca und der Aphorismen von Mark Aurel.

## Warum der Fokus auf stoische Ethik und Psychotherapie?

Dieses Buch wird die unterschiedlichen Aspekte des antiken Stoizismus nicht gleich stark gewichten. Die Stoiker teilten ihren philosophischen Lehrplan in drei Themen auf, die sie »Ethik«, »Physik« und »Logik« nannten. (Diese Begriffe sind keine besonders guten Übersetzungen, aber sie werden nun mal üblicherweise verwendet.) Wir werden uns hauptsächlich auf die stoische *Ethik* konzentrieren. Es gibt mehrere Gründe dafür:

- Wir wissen weit mehr über die stoische Ethik als über die stoische Physik oder Logik, denn die erhaltenen Schriften, insbesondere die der »großen drei« römischen Stoiker – Seneca, Epiktet und Mark Aurel – befassen sich hauptsächlich mit diesem Thema, das möglicherweise generell der Schwerpunkt des spätrömischen Stoizismus war.
- Moderne Leser sind vor allem an der stoischen Ethik interessiert. Der Grund dafür ist deren Nähe zu zeitgenössischen Selbsthilfethemen und psychologischen Therapien, wie beispielsweise die kognitive Verhaltenstherapie. Dagegen werden die Überreste ihrer (theologisch begründeten) Physik heute als weniger relevant wahrgenommen und die antike Logik ist für den durchschnittlichen Leser häufig wenig zugänglich.

- Einige wichtige, wenn auch unorthodoxe Stoiker konzentrierten sich *ausschließlich* auf die Ethik. Von einem Anhänger Zennons, Ariston von Chios, heißt es zum Beispiel, er »verwarf das Thema der Physik und der Logik ganz und gar und meinte, dass das eine über uns stehe und das andere nichts mit uns zu tun habe, und dass die Ethik der einzige Zweig der Philosophie sei, der für uns von wahren Interesse sei« (*Leben und Meinungen berühmter Philosophen*, 7.160).
- Die Stoiker schätzten im Allgemeinen ihre Vorgänger, die Kyniker, besonders wert und einige sahen in deren enhaltsamer und herausfordernder Lebensweise eine »Abkürzung zur Tugend«, auch wenn sie sich bewusst von technischen philosophischen Debatten über Logik oder Physik fernhielten. Diese Bewunderung für die kynische Lebensweise wird in den *Unterredungen* von Epiktet besonders deutlich, dem einzigen erhaltenen Text in Buchlänge von einem tatsächlichen stoischen Lehrer.
- Wenn technische Kenntnisse der stoischen Physik und Logik für den Zweck des Lebens absolut notwendig wären, dann hätten die antiken Stoiker vermutlich nicht historische und mythologische Figuren wie Herkules, Sokrates und Diogenes den Kyniker als mustergültige Vorbilder verehrt. Mit anderen Worten: Die Personen, denen die antiken Stoiker in ihrem täglichen Leben typischerweise nachzueifern suchten, waren nicht in erster Linie Logiker oder von Haus aus Philosophen, sondern Männer von beispielhafter ethischer Tugend und *praktischer* Weisheit.
- Von Anfang an scheinen sich alle Stoiker einig gewesen zu sein, dass die Ethik letztlich der wichtigste Teil ihrer Philosophie sei. Beispielsweise soll Chrysipp, der das einflussreiche dritte Oberhaupt der stoischen Schule war, gesagt haben, dass der einzige Grund für das Studium der Physik die Ethik sei.

Cicero, einer der wichtigsten antiken Kommentatoren des Stoizismus, bezeichnete die Frage, was das höchste »Gut« im Leben sei – das zentrale Thema der stoischen Ethik –, als das Fundament dieser gesamt-

ten Philosophie. Er meinte, die wichtigste stoische Lehre sei, dass »das einzig Gute die Tugend« sei, und nannte sie »das wahre Oberhaupt des stoischen Haushalts« (*Vom höchsten Gut und vom größten Übel*, 4.14; 4.44). Epiktet warnte seine Schüler wiederholt, dass mit einer übermäßigen Beschäftigung mit anderen, eher akademischen Aspekten der Philosophie die Gefahr einhergehe, von der zentralen Aufgabe, tugendhaft zu leben, abgelenkt zu werden.

Es existieren jedoch auch Überschneidungen zwischen der stoischen Logik, Ethik und Physik, und so wird dieses Buch einige Elemente der anderen Themen aufgreifen, wo dies nötig oder hilfreich erscheint. Insbesondere werden wir die gelebte Praxis des Stoizismus im Hinblick auf drei praktische »Disziplinen« betrachten, die die Gelehrten mit den drei Themen des theoretischen Lehrplans in Verbindung gebracht haben: Urteilsbildung, Handeln und Begehren.

Manche Leute haben das Gefühl, dass der moderne Stoizismus der antiken Tradition nicht treu genug ist – hoffentlich helfen diese Bemerkungen, die Unterschiede zu begründen. Andere wiederum haben das Gefühl, dass *zu viel* Wert auf das gelegt wird, was die antiken Stoiker gesagt haben. Wie auch immer, der Stoizismus ist per Definition eine *aus dem Altertum stammende* Philosophie. Selbst diejenigen, die ihn für das moderne Leben adaptieren, fühlen sich im Allgemeinen durch ein gemeinsames Interesse an den ursprünglichen griechischen und römischen Lehren miteinander verbunden, von denen sie sich inspirieren lassen. Diese Texte sind immer noch immens wertvoll und hoch angesehen. In vielen Fällen sind sie sogar bemerkenswert schön. So sind Seneca (ein Stoiker) und Cicero (kein Stoiker, aber dennoch eine wichtige Quelle) als zwei der besten Schriftsteller der Antike bekannt.

Ich habe daher die antiken Stoiker häufig zitiert; zum Teil, um Belege zu liefern, wenn eine Interpretation fraglich erscheinen mag, aber auch, weil sie offen gesagt viel bessere Autoren sind, als ich es jemals sein könnte, und es verdienen, mehr gelesen zu werden. Immerhin gehören sie zu den größten philosophischen Köpfen und zu den fähigsten Schriftstellern aller Zeiten. Doch selbst die antiken

Stoiker waren sich bewusst, dass ein Gleichgewicht zwischen zu viel und zu wenig Vertrauen in die Originaltexte ihrer Bewegung gefunden werden muss. Über drei Jahrhunderte nach der Gründung der stoischen Schule schrieb Seneca:

Folge ich also nicht unseren Vorgängern? Doch, das tue ich, aber ich erlaube mir, Neues zu erfinden und anderes anzupassen oder aufzugeben: Ich bin nicht ihr Sklave, aber ich stimme ihnen zu. (*Briefe an Lucilius*, 80)

Um ein berühmtes lateinisches Sprichwort zu paraphrasieren: »Zenon ist unser Freund, aber die Wahrheit ist ein noch größerer Freund.« Wir haben heute Zugang zu gigantischen Bänden voller psychologischer Forschung, die uns viel über die menschliche Natur verraten, Dinge, die die Stoiker nicht so einfach haben wissen können. Insbesondere gibt es einen großen Fundus an Forschungsergebnissen zur KVT, die uns viel über gesunde und ungesunde Arten der Reaktion auf seelische Belastungen aufzeigen. Dies war auch ein Hauptanliegen der Stoiker, deren philosophische Schule traditionell als diejenige mit dem explizitesten »therapeutischen« Fokus wahrgenommen wurde. Heutige Leser sind natürlich daran interessiert, was die Stoiker über Psychotherapie zu sagen hatten und inwiefern deren Ansichten mit der modernen Forschung zu diesem Thema übereinstimmen oder nicht.

Der Stoizismus wurde oft therapeutisch eingesetzt. Er diente zur Linderung von überwältigendem Leid, wie in den vielen Beispielen antiker »Trostbriefe«, die geschrieben wurden, um anderen zu helfen, mit traumatischen Trauerfällen und anderen Schicksalsschlägen im Leben emotional fertigzuwerden. Manchmal wird fälschlicherweise angenommen, dass erst moderne Forscher und Autoren, die sich mit dem Stoizismus befassen, diesen zu einer Psychotherapie uminterpretierten. Doch tatsächlich waren es die antiken Stoiker selbst, die die medizinischen Anwendungszwecke der Philosophie einführten und die von ihnen entwickelten Praktiken als eine moralische und psychologische »Therapie« (*therapeia*) beschrieben.

Wie bereits erwähnt, ist Vorbeugung jedoch besser als Heilung, und man könnte den Hauptfokus der stoischen psychologischen Übungen durchaus als das beschreiben, was wir heute als »Aufbau psychischer Resilienz« bezeichnen. So soll Musonius Rufus, einer der bedeutendsten stoischen Lehrer der römischen Kaiserzeit, gesagt haben: »Um uns zu schützen, müssen wir wie Ärzte leben und uns selbst stets vernünftig behandeln.« Er riet seinen Schülern, von denen der berühmteste Epiktet war, dass die Menschen die Philosophie nicht zu Heilzwecken wie ein verschriebenes Medikament verwenden sollten, das abgesetzt wird, sobald es ihnen besser geht. Vielmehr müssten sie der Philosophie erlauben, sie ständig zu begleiten. Sie sollte Grundlage ihrer Lebensanschauung und Teil ihres täglichen Programms sein, ganz so wie nahrhaftes Essen oder körperliche Bewegung.

Diese Vorstellung von angewandter Philosophie als Grundlage für den Aufbau allgemeiner psychischer Widerstandsfähigkeit scheint viele moderne Leser anzusprechen und ist ein Teil des Grundes, warum sich Menschen zu diesem Thema hingezogen fühlen. Genau wie in der Antike fühlen sich diejenigen, die mit dem Leben unzufrieden sind und sich in einer schwierigen psychischen Situation befinden, oft vom Stoizismus angezogen, da sie sowohl nach Seelenfrieden als auch nach einem Gefühl der Sinnhaftigkeit suchen. Wie wir noch sehen werden, zielt die stoische »Therapie der Leidenschaften« auf nichts Geringeres als die Transformation unseres Charakters ab. Stoische Ethik und Therapie gehen Hand in Hand. Sie stehen im Zentrum des Themas und sind die Aspekte, die Menschen heute am relevantesten und faszinierendsten finden.

Es gibt aber auch Seiten des Stoizismus, die Menschen als äußerst herausfordernd empfinden. Manche dürften von der grundlegend *kompromisslosen* Haltung in ethischen Belangen abgeschreckt sein. Andere werden genau das erfrischend und faszinierend finden, vielleicht sogar ziemlich radikal und aufregend. Die Stoiker galten in der Antike zweifellos als philosophische Macht, mit der man rechnen musste. Selbst diejenigen, die anderer Meinung waren als sie, waren vom Umfang und der logischen Konsistenz ihrer philosophischen Vi-

sion beeindruckt. Doch der Stoizismus wurde auch dafür kritisiert, zuweilen undurchsichtig zu sein. Cicero rang mit ihm und klagte:

Der Stoizismus ist sowohl hinsichtlich seiner Fundamente als auch des Bauwerks selbst ein mit großer Sorgfalt konstruiertes System; falsch vielleicht, obwohl ich mich darüber noch nicht zu äußern wage, aber sicherlich kunstvoll. Es ist nicht leicht, ihn völlig zu erfassen. (*Vom höchsten Gut und vom größten Übel*, 4.1)

Der Zweck dieses Buches ist es, eine praktische Einführung in den Stoizismus zu geben, daher geht es nicht sonderlich detailliert auf die Kritik an dieser Philosophie ein. Allerdings bietet Ciceros *De Finibus* einige relativ unparteiische Argumente für wie auch gegen den Stoizismus. Plutarchs Essay »Über die Widersprüche der Stoiker« stellt ebenfalls eine klassische Quelle der Kritik dar. Eine moderne Einschätzung des Stoizismus, die versucht, eine detaillierte fachliche Verteidigung seiner Lehren in Bezug auf ethische Philosophie zu liefern, findet sich in Beckers *A New Stoicism* (1998).

Dennoch, auch wenn eine detaillierte Kritik der stoischen Philosophie den Rahmen dieses Buches sprengen würde, besteht nicht die Absicht, den Stoizismus so darzustellen, als würde er in irgendeiner Form über philosophische oder wissenschaftliche Kritik erhaben sein. Der Stoizismus ist eine Philosophie, *keine* Religion. Die Leser sollten sich also selbst gründlich Gedanken über diese Ideen machen und sie hinterfragen. Natürlich müssen Sie dazu zuerst wissen, was die Stoiker eigentlich glaubten. Also fangen wir doch gleich an ...

## Eine Kostprobe der stoischen Paradoxien

Obwohl der Stoizismus ein *philosophisches* System war, das rationales Verständnis schätzte, waren die ursprünglichen philosophischen Argumente von Zenon notorisch knapp gehalten und blieben für seine philosophischen Kritiker nicht überzeugend. Zenon ver-



kündete viele berühmte »Paradoxien«, womit wörtlich Ideen gemeint sind, die der Meinung der Mehrheit zuwiderlaufen. Sie stellten eine radikale, aber beeindruckend kohärente Weltsicht dar. Das zog viele Menschen an, die sehen wollten, ob dies sich nicht vehementer verteidigen ließe.

Das dritte Oberhaupt der stoischen Schule, Chrysipp, einer der größten Intellektuellen der antiken Welt, versuchte dies zu erreichen, indem er Hunderte von Bänden mit detaillierten philosophischen Argumenten zur Verteidigung der stoischen Lehre schrieb und sich insbesondere mit der Kritik der antiken Skeptiker auseinandersetzte, die eine rivalisierende Schule, die Akademie von Platon, vertraten. Er verwandelte den Stoizismus von einer kleinen, von Zenon gegründeten Bewegung in eines der philosophischen Schwergewichte der antiken Welt.

Hätte Chrysipp nicht gelebt und gelehrt,  
wäre die stoische Schule heute nichts wert.  
(*Leben und Meinungen berühmter Philosophen*, 7.183)

Von ihm ist überliefert, dass er seinem Lehrer Kleantes gegenüber die erstaunliche Bemerkung machte, er wolle nur in den grundlegenden Lehren (*dogmata*) des Stoizismus unterrichtet werden und könne selbst bessere Argumente für und gegen sie finden. Auch viele moderne Leser werden sich zunächst von den aufsehenerregenden Ideen der Stoiker angezogen fühlen, die versprechen, unsere vorherrschende Lebensphilosophie auf den Kopf zu stellen, und dann versuchen, sie rational mit ihren eigenen Vorstellungen in Einklang zu bringen. Einige Stoiker bezeichneten diesen Umbruch in unserem Weltbild und Wertesystem, die Abkehr von der konventionellen Sichtweise der Mehrheit, sogar als philosophische »Konversion« (*epistrophê*), wörtlich eine »Umkehr« oder »Wende« im Leben. In dieser Hinsicht wurden die Stoiker von den Kynikern beeinflusst, von denen es heißt, dass sie beim Verlassen eines Theaters gegen den Strom der Menschenmenge liefen oder in der Öffentlichkeit rückwärtsgingen. Dies veranschaulichte ihren Wunsch, gegen den Strom des Lebens zu

schwimmen und sich in die entgegengesetzte Richtung der Mehrheit der Menschen zu bewegen.

Den Stoikern war klar, dass sie Dinge sagten, die viele Menschen zunächst nur schwerlich würden akzeptieren können, obwohl sie auch glaubten, dass ihre Philosophie letztlich auf den Annahmen des gesunden Menschenverstandes basierte, die jedem zugänglich sind, der darüber reflektiert. Zum Beispiel verteidigt Cicero sechs notorisch kryptische »stoische Paradoxien« in seinem kurzen gleichnamigen Buch:

1. Tugend oder moralische Vortrefflichkeit ist das einzige Gut (übliche »Güter« wie Gesundheit, Reichtum und Ansehen zählen grundsätzlich *nichts*, wenn es darum geht, ein gutes Leben zu führen).
2. Tugend ist völlig ausreichend für Glück und Erfüllung. Einem Menschen, der tugendhaft ist, fehlt keine Voraussetzung für das gute Leben.
3. Alle Formen der Tugend sind gleichwertig, ebenso wie alle Formen des Lasters (in Bezug auf den Nutzen oder Schaden, den sie dem Einzelnen zufügen).
4. Jeder, dem es an vollkommener Weisheit mangelt, ist wahnsinnig (was im Grunde genommen auf jeden Lebenden zutrifft; wir sind im Wesentlichen also alle verrückt).
5. Nur der Weise ist wirklich frei, und alle anderen sind verklamt (selbst wenn der Weise von einem Tyrannen eingekerkert oder wie Sokrates zum Tode verurteilt wird, ist er immer noch freier als alle anderen, einschließlich seiner Unterdrücker).
6. Nur der Weise ist wirklich reich (auch wenn er, wie Diogenes der Kyniker, nichts besitzt, was er nicht in seinem Rucksack tragen kann).

Diese rätselhaften Aussagen sind erklärungsbedürftig, womit wir uns noch beschäftigen werden. Musonius Rufus pflegte wohl zu sagen, dass die Schüler normalerweise nach seinen Vorlesungen in verblüfftem Schweigen verharrten, statt ihm zu applaudieren. Sie hatten

das Gefühl, etwas Radikales und Mächtiges gehört zu haben, aber sie waren sich oft zunächst nicht sicher, was sie daraus machen sollten. Ich würde sagen, dass dies auch auf Leser der heutigen Zeit zutrifft. Wenn wir uns von den Aussagen der Stoiker nicht zumindest leicht verunsichert fühlen, dann entgeht uns wahrscheinlich etwas Wichtiges von ihrer Philosophie.

Doch trotz der Paradoxien war die Stoa in vielerlei Hinsicht die bodenständigste der athenischen philosophischen Schulen, da sie im Alltag verankert war. Es heißt, dass Kleantes, das zweite Oberhaupt der Stoa, zu sagen pflegte:

»Möglicherweise sagen die Philosophen etwas, das der allgemeinen Meinung widerspricht [oder »paradox« ist], aber ganz sicher nichts, was der Vernunft widerspricht.« (Epiktet, *Unterredungen*, 4.1)



### **Fallstudie: Das Forschungsprojekt der University of Exeter zum modernen Stoizismus**

Der Stoizismus war die ursprüngliche philosophische Inspiration für die kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Beide Ansätze interpretieren Emotionen so, dass sie hauptsächlich auf unsere Überzeugungen und Denkmuster (»Kognitionen«) zurückzuführen sind. Beide nehmen an, dass wir seelischen Stress überwinden können, indem wir die entsprechenden Überzeugungen ändern. Eine beeindruckende Anzahl wissenschaftlicher Belege aus klinischen Studien und anderen Forschungsarbeiten hat die Wirksamkeit der KVT untermauert, insbesondere bei der Behandlung von Angststörungen und Depressionen.

Dies könnte man als indirekte Unterstützung für die »stoische Therapie« ansehen. Bis vor Kurzem gab es jedoch keinen Versuch, direkte Belege für den psychologischen Nutzen des Stoizismus zu erbringen.

Im November 2012 organisierte jedoch Patrick Ussher, Doktorand und Forscher zum Thema Stoizismus an der Universität von Exeter (Ussher, 2012), eine informelle Pilotstudie mit dem Namen »Stoic

Week«, die von Christopher Gill betreut wurde, einem Professor für antikes Denken, der Werke über Stoizismus geschrieben und zur akademischen Forschung beigetragen hat (Gill, 2006; 2010; 2011).

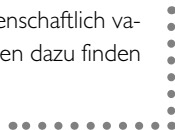
Ein multidisziplinäres Team aus Philosophen, Altertumswissenschaftlern, Psychologen und Psychotherapeuten war an dem Projekt beteiligt (mich selbst eingeschlossen). Die Teilnehmer erhielten online ein Handbuch, das grundlegende stoische Konzepte und Praktiken erklärt, damit sie es eine Woche lang in ihrem Alltag als ersten Machbarkeitstest verwenden konnten. (Ich habe einige Abschnitte des Handbuchs geschrieben, und das Buch, das Sie gerade lesen, wurde teilweise davon und von einigen unserer Erkenntnisse inspiriert). Es stieß auf großes Interesse, und mehrere Artikel in den Zeitungen *The Independent* und *Guardian* berichteten darüber.

Die Stoic Week findet seitdem jedes Jahr statt. Im Jahr 2018 haben 7000 Menschen online an dem Projekt teilgenommen, in dessen Zuge Daten von ihnen gesammelt wurden. Der Philosoph und Psychotherapeut Tim LeBon, Autor von *Wise Therapy* (LeBon, 2001), veröffentlichte mehrere statistische Auswertungen, die ebenfalls auf der Website verfügbar sind.

Welche Ergebnisse hat das Projekt also gebracht? Es muss betont werden, dass es sich hierbei nur um erste Pilotstudien handelt und weitere formale Forschung erforderlich ist. Die Daten haben jedoch jedes Jahr einen Anstieg von etwa 10 Prozent bei drei verschiedenen Selbsteinschätzungen des psychologischen Wohlbefindens gezeigt, und das bereits nach einer Woche, während der das Stoizismus-Handbuch des Projekts befolgt wurde. Das ist zwar eine sehr kurze Zeitspanne, bringt aber dennoch messbare Veränderungen hervor. Es gab zudem eine Abnahme von etwa 10 Prozent bei den negativen Emotionen, während die positiven Emotionen um etwa 5 Prozent zunahmen. Die Teilnehmer konnten aus einer Reihe von stoischen Strategien wählen und haben die folgenden drei für am nützlichsten befunden:

- \* Stoische Achtsamkeit (*prosoché*)
- \* Die retrospektive Abendmeditation
- \* Der Blick von oben

Wir werden daher diese drei klassischen stoischen Strategien in späteren Kapiteln genauer untersuchen. Das Hauptergebnis unserer Forschung ist jedoch, dass es machbar erscheint, ein Regelwerk mit stoischen Übungen aufzusetzen, das einfach genug ist, um es innerhalb weniger Tage erlernen und im modernen Leben anwenden zu können. Die Teilnehmer hatten Spaß an den Übungen, empfanden sie als hilfreich und wollten gern mehr davon machen. Bei diesen ersten Studien handelte es sich nicht um sorgfältig kontrollierte wissenschaftliche Experimente, sodass wir die Ergebnisse mit Vorsicht genießen müssen, aber die Daten deuten darauf hin, dass schon das einwöchige Praktizieren der stoischen Übungen einen positiven psychologischen Effekt haben kann, der mit wissenschaftlich validierten Skalen gemessen werden kann. Mehr Informationen dazu finden Sie unter: <http://modernstoicism.com>



## Stoizismus in der modernen Welt

Wie sieht es heutzutage mit dem Stoizismus aus? Er erfreut sich einer wachsenden Community von Menschen auf der ganzen Welt, die sich ihm widmen, verbunden über das Internet. Wenn Sie »Stoizismus« in Google eingeben, werden Sie wahrscheinlich nicht lange brauchen, um praktizierende Stoiker zu finden, denn es gibt viele, die beispielsweise in Onlineforen aktiv sind. Wir haben kürzlich geschätzt, dass etwa 100.000 Menschen Mitglieder der verschiedenen Online-Communitys für Stoizismus sind.

Jules Evans hat ein Buch mit dem Titel *Philosophy for Life* veröffentlicht, in dem er viele konkrete Beispiele von Menschen anführt, die antike Philosophie auf das moderne Leben anwenden, insbesondere den Stoizismus und verwandte sokratische Denkschulen (Evans, 2012). Der Stoizismus ist besonders beim heutigen Militär beliebt. Zum Beispiel hat Lieutenant Colonel Thomas Jarrett, ein ehemaliger Green Beret, Tausende von Angehörigen der US-Armee in einem psychologischen Resilienzprogramm unterrichtet, das auf der stoischen Philosophie und

Elementen der KVT basiert. Daten aus Fragebögen, die von 900 Teilnehmern seines stoischen »Warrior Resilience Training«-Programms ausgefüllt wurden, deuteten auf positive Ergebnisse hin. Zum Beispiel zeigten die Statistiken, dass seine Teilnehmer das Gefühl hatten, das Training würde ihnen tatsächlich helfen, beim Einsatz und nach der Rückkehr nach Hause widerstandsfähiger zu sein (Jarrett, 2008). Ein kürzlich erschienenes Buch mit dem Titel *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy behind the Military Mind* von Prof. Nancy Sherman, vormals Distinguished Chair in Ethics an der US Naval Academy, hat ebenfalls die Ähnlichkeit zwischen stoischer Philosophie und zeitgenössischen militärischen Werten untersucht (Sherman, 2005).

Viele Menschen werden hingegen durch Tom Wolfes gefeierten Roman *A Man in Full* (1998; auf Deutsch erschienen unter dem Titel *Ein ganzer Kerl*) vom Stoizismus erfahren haben. Zwei der Hauptfiguren »konvertieren« an entscheidenden Stellen zum Stoizismus, und ihre Anwendung des Stoizismus wird zu einem zentralen Element für den Höhepunkt der Geschichte. Die zweite Hälfte des Buches enthält daher viele Verweise auf die Aussagen von Epiktet. Eine der Figuren, Conrad, stößt während seiner Gefangenschaft zufällig auf die Schriften der Stoiker. Auf die Frage, ob er sich selbst als Stoiker betrachtet, antwortet er:

»Ich lese nur darüber«, sagte Conrad, »aber ich wünschte, es gäbe heute jemanden, an den man sich wenden könnte, so wie Schüler sich damals an Epiktet wandten. Heute glauben die Leute von den Stoikern – nun ja, sie sehen sie als Menschen, die die Zähne zusammenbeißen und Schmerz und Leid hinnehmen. Aber darum geht es ganz und gar nicht. In Wahrheit bleiben sie gelassen und zuversichtlich, ganz egal, womit man sie konfrontiert. Wenn Sie zu einem Stoiker sagen: »Hören Sie, tun Sie, was ich Ihnen sage, oder ich bringe Sie um«, dann wird er Ihnen in die Augen sehen und erwidern: »Sie tun, was Sie tun müssen, und ich tue, was ich tun muss – und übrigens, wann habe ich Ihnen eigentlich gesagt, ich sei unsterblich?«« (Wolfe, 1998)

Ein guter Leitfaden für die Anwendung des Stoizismus in der modernen Welt ist Keith Seddons *Stoic Serenity* (zu Deutsch: Stoische Gelassenheit), das auf seinem Selbstlernkurs in der stoischen Lebenskunst basiert (Seddon, 2006). Seine leicht verständliche Erklärung des Stoizismus lautet wie folgt:

Ein Stoiker kann vielleicht als jemand betrachtet werden, der sich ständig daran erinnert, dass seine missliche Lage nicht so schlimm ist, wie sie erscheinen mag, und dass unsere Fähigkeiten, sowohl mit den kleinen Frustrationen des täglichen Lebens als auch mit bedeutenden Schicksalsschlägen umzugehen, besser sind (mithilfe der Philosophie), als wir für gewöhnlich glauben. (Seddon, 2006)

Die meistverkaufte populäre Einführung in den Stoizismus ist wahrscheinlich William Irvines *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (Irvine, 2009; auf Deutsch erschienen unter dem Titel *Eine Anleitung zum guten Leben: Wie Sie die alte Kunst des Stoizismus für Ihr Leben nutzen*). Nichtsdestotrotz räumt Irvine ein, dass es eine Reihe von wesentlichen Aspekten gibt, in denen seine Darstellung von dem Stoizismus, wie er traditionell verstanden wird, abweicht. Er sagt zum Beispiel, dass der Schwerpunkt seines Buches darauf liegt, »innere Ruhe« zu erreichen und nicht »Tugend« (Irvine, 2009).

Die sich daraus ergebende Version des Stoizismus ist zwar von den antiken Stoikern abgeleitet, sie unterscheidet sich jedoch von dem Stoizismus, wie er von den Stoikern, egal welchem, vertreten wurde. Es ist auch wahrscheinlich, dass die von mir entwickelte Version des Stoizismus in mancher Hinsicht anders ist als der Stoizismus, wie man ihn in einer antiken stoischen Schule zu praktizieren gelernt hätte. (Irvine, 2009, S. 244)

Orthodoxere Stoiker könnten dagegen einwenden, dass Gelassenheit oder »Gemütsruhe« (*ataraxia*) traditionell als positiver Nebeneffekt der Tugend und nicht als das eigentliche Lebensziel angesehen wird. Grob gesagt: Wenn Ruhe wirklich das oberste Ziel im Leben wäre, könnte man auch einfach *Beruhigungsmittel* nehmen. Die

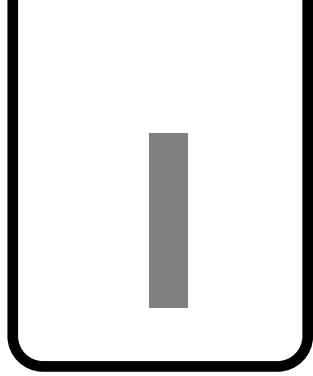


Stoiker argumentierten, dass das höchste Gut im Leben etwas sein müsse, das sowohl von sich aus gut sei als auch »instrumentell« gut, was bedeutet, dass es gute Konsequenzen nach sich zieht. Gemütsruhe wird normalerweise als etwas Gutes angesehen, aber sie führt nirgendwohin, sie erhält sich nicht zuverlässig selbst aufrecht oder erzeugt andere gute Konsequenzen – sie kann zweckentfremdet oder missbraucht werden. Ein Psychopath könnte sich innerlich ruhig fühlen, während er die Leichen seiner Opfer zerstückelt! Das Streben nach Weisheit und Tugend als Hauptziel im Leben führt jedoch zu etwas, das sowohl sich selbst aufrechterhält als auch andere vorteilhafte Dinge hervorbringt, *einschließlich* Gemütsruhe. Wie Therapeuten es gern ausdrücken, gibt es einen Unterschied zwischen dem bloßen Sich-besser-Fühlen und dem tatsächlichen Gesundwerden.

In diesem Buch werden wir uns daher mit einem modernen Ansatz des Stoizismus beschäftigen, der sich stärker an den charakteristischen Ansichten der antiken Stoiker orientiert. Wir werden den Stoizismus in seinen historischen Kontext stellen und die philosophischen Grundlagen der Schule untersuchen, insbesondere die ethischen grundlegenden Lehren, die in der Antike weithin als die Essenz des Stoizismus angesehen wurden. Mit anderen Worten, wir werden versuchen, die Frage »Was *macht* jemanden zu einem Stoiker?« zu beantworten, indem wir ausgiebig aus der historischen Tradition schöpfen.

### **Die stoische Hymne an Zeus**

Führe mich, o Zeus, und du, o Schicksal,  
den Weg, den Ihr mir zu gehen gebietet:  
Ich bin bereit, zu folgen. Wenn ich es nicht tun sollte,  
mich selbst ins Unglück stürzend, so muss ich dennoch folgen.  
Das Schicksal führt denjenigen, der willens ist, den Unwilligen schleift es  
mit. (Kleanthes, Fragment einer Hymne an Zeus)



# Stoiker sein: Leben im Einklang mit der Natur

In diesem Kapitel erfahren Sie:

- ▶ wer die Stoiker waren und die Essenz ihrer Philosophie: ein »Leben im Einklang mit der Natur« als Ziel
- ▶ die Gesamtstruktur des Stoizismus und die drei theoretischen »Themen« des philosophischen Lehrplans: »Physik«, »Ethik« und »Logik«
- ▶ wie diese Themen die drei Disziplinen der stoischen Praxis prägen: »Verlangen«, »Handeln« und »Urteilsvermögen«
- ▶ Anregungen zum Nachdenken über die Natur des »Guten« und wie Sie einschätzen können, über welche Lebensbereiche Sie die Kontrolle haben

Die Lebensdauer eines Menschen ist nur ein Augenblick im Laufe der Zeit; die Substanz fließt stetig davon, der Sinn ist vernebelt; und der Körper neigt zum Verfall. Die Seele ist ein unruhiger Strudel, das Glück ist ungewiss und auf den Ruf kein Verlass; kurz, was den Körper angeht, ist ein rauschender Fluss, was die Seele betrifft, Träume und Dunst. Das Leben ist Krieg, ein Aufenthalt in einem fremden Land. Der Nachruhm ist nicht mehr als Vergessenheit.

Was kann den Menschen da sicher leiten? Nur eines: die Philosophie, die Liebe zur Weisheit. Und die Philosophie besteht darin, dass der Mensch den inneren Genius oder den göttlichen Funken, der ihm innewohnt, vor Gewalt und Verletzungen bewahrt, vor allem vor schädlichen Qualen oder Vergnügungen; dass er niemals etwas ohne Absicht, falsch oder heuchlerisch tut, ungeachtet des Tuns oder Nichttuns anderer; dass er alles, was ihm widerfährt, zufrieden annimmt, als stamme es aus derselben Quelle, aus der auch er selbst gekommen ist, und dass er vor allem mit Demut und ruhiger Heiterkeit den Tod erwartet und darin nichts anderes sieht als die Auflösung in die Elemente, aus denen jedes Lebewesen besteht.

Und wenn die Elemente selbst ihre fortwährende Umwandlung des einen in ein anderes, diese Auflösung und Veränderung, die ihnen allen gemeinsam ist, nicht als Leid empfinden, warum sollte ein Mensch es dann fürchten? Ist es denn nicht der Natur gemäß? Aber nichts, was der Natur gemäß ist, kann schlecht sein. (Mark Aurel, *Selbstbetrachtungen*, 2.17)

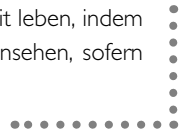


### **Selbsteinschätzung: Stoische Einstellungen und Grundprinzipien**

Überprüfen Sie vor der Lektüre dieses Kapitels, wie weit Sie den folgenden Aussagen zustimmen, indem Sie die unten angegebene Skala (1–5) verwenden, und prüfen Sie Ihre Einstellung erneut, nachdem Sie dieses Kapitel gelesen und verarbeitet haben.

1. Stimme überhaupt nicht zu, 2. Stimme nicht zu, 3. Stimme weder zu noch nicht zu, 4. Stimme zu, 5. Stimme voll und ganz zu

1. Das Ziel des Lebens besteht darin, »im Einklang mit der Natur zu leben«, indem wir Dinge, die außerhalb unserer Macht liegen, bereitwillig akzeptieren.
2. Wir sollten außerdem in Harmonie mit unserer eigenen menschlichen Natur leben, indem wir versuchen, die Vernunft zu fördern und Fortschritte in Richtung vollkommener Weisheit und Tugend zu machen.
3. Wir sollten in Harmonie mit dem Rest der Menschheit leben, indem wir uns alle als grundlegend verwandt miteinander ansehen, sofern wir Vernunft besitzen.



## **Was ist Stoizismus?**

Was ist Stoizismus? Zur Erinnerung: Es handelt sich um eine bedeutende Schule der antiken Philosophie, die um 301 v. Chr. in Athen von einem phönizischen Kaufmann namens Zenon gegründet wurde, der aus der Stadt Kition auf Zypern stammte. Der Stoizismus wurde jedoch auch als eine von mehreren konkurrierenden Schulen angesehen, die vom Leben und Denken des Sokrates inspiriert waren, dem herausragenden Philosophen aus Athen, der ein Jahrhundert zuvor hingerichtet worden war.

Ursprünglich wurde sie »Zenonismus« genannt, aber dieser Name wurde fallen gelassen. Vermutlich war der Grund dafür, dass die Stoiker ihre Gründer nicht für vollkommen weise hielten und sie nicht wollten, dass ihre Philosophie zu einem Personenkult würde. Stattdessen wurde sie als »Stoizismus« bekannt, weil Zenon und seine Anhänger sich in der *Stoa Poikilê* (»bemalte Säulenhalle«) trafen, einer berühmten Kolonnade, die mit einer Mischung aus mythischen und historischen Kampfszenen geschmückt war und an der Nordseite der Agora, des antiken Athener Marktplatzes, lag. Manchmal wird der Stoizismus, oder die stoische Schule, daher einfach »die Stoa« genannt.

Wie ihr Held Sokrates, aber im Gegensatz zu den anderen formalen Philosophieschulen Athens, trafen sich die Stoiker auf dem öffentlichen Marktplatz, in dieser Säulenhalle, wo ihnen jeder bei ihren Debatten zuhören konnte. Hier schritt Zenon energisch auf und ab, während er dozierte, was angeblich dafür sorgte, dass die Säulenhalle frei von herumlungernenden Menschen blieb. Der Ausdruck »stoische Philosophie« wurde daher so verstanden, dass es sich bei ihr um eine »Philosophie der Straße« handelt, eine Philosophie für gewöhnliche Menschen, die nicht in den sprichwörtlichen »Elfenbeintürmen« der akademischen Welt eingesperrt ist. Bis vor Kurzem wurden die Stoiker in den meisten Universitätsstudiengängen deshalb eher vernachlässigt.

Vor dem zwanzigsten Jahrhundert haben diejenigen, die mit Philosophie in Berührung gekommen sind, wahrscheinlich die Stoiker gelesen. Im zwanzigsten Jahrhundert verloren die Philosophen jedoch nicht nur das Interesse am Stoizismus, sondern ganz allgemein an Lebensphilosophien. Es war möglich, wie meine eigene Erfahrung zeigt, ein Jahrzehnt lang Philosophie Kurse zu besuchen, ohne die Stoiker gelesen zu haben und ohne Zeit damit verbracht zu haben, über Lebensphilosophien nachzudenken, geschweige denn, sich eine anzueignen. (Irvine, 2009)