

Epiktet, Marc Aurel, Musonius und Seneca waren größtmöglichen Belastungen ausgesetzt: Versklavung, Krieg, Verbannung, Mord und im Falle Senecas sogar einem Todesurteil. Doch sie ertrugen dies, nun ja, stoisch, also mit allergrößter Seelenruhe.

Es ist daher fast fahrlässig, diese Philosophie heute nicht in allgemein verständlicher Sprache und angepasst an unsere modernen Verhältnisse zugänglich zu machen. Wir erleben tagtäglich schwierige Situationen, auf die wir oft automatisch mit Stress reagieren, weil wir die gelasseneren Alternativen nicht kennen.

Deshalb sollten wir bei der Bewunderung der Stoiker und ihrer sprichwörtlich gewordenen Gelassenheit nicht stehen bleiben. Jeder kann genauso gelassen wie die Stoiker werden, wenn er oder sie sich die gleiche Denkweise zu eigen

macht.

Braucht man dafür ein philosophisches Wörterbuch, welches man am besten in der Hand- oder Aktentasche bei sich führt?

Nein, die bewährte Philosophie der Stoiker finden Sie in diesem Buch allgemein verständlich in die Neuzeit übersetzt.

In wenigen Schritten ist es möglich, unabhängig von den Umständen stressfrei zu leben. Dabei geht es nicht darum, jedes Problem zu beseitigen. Das steht leider nicht in unserer Macht. Trotzdem sind Glück und Gelassenheit mithilfe der stoischen Lebensphilosophie für alle erreichbar.

Wie, das erfahren Sie in den kommenden Kapiteln. Dafür müssen Sie sich nur die kleine Mühe des Lesens machen. Damit Sie dabei auf Kurs bleiben und anschließend das Gelesene

auch anwenden, halten Sie sich bitte immer wieder die zehn Gründe vor Augen, warum es sich lohnt, eine StoikerIn zu werden:

1. Die stoische Philosophie ist der Königsweg zur inneren Ruhe

Dieser Satz ist durchaus wörtlich zu verstehen. Der römische Kaiser Marc Aurel (121–180 n. Chr.) war Anhänger und Mitbegründer dieser Methode. Keine andere erfreute sich die Zeiten hindurch so sehr der Wertschätzung gebildeter Kreise. Diesen ist es zu verdanken, dass die Lehre der Stoa bis heute erhalten geblieben ist.

Die stoische Philosophie ist die Premium-Methode unter den Entspannungsverfahren. Alle anderen Anwendungen müssen sich an ihr messen lassen. Aus den zahlreichen Techniken, die ständig neu auf den Markt geworfen werden, ragt die stoische Philosophie weit heraus.

Sie lernen von den wahren Meistern der Gelassenheit.

2. Die stoische Philosophie fördert die Vernunft

Ist es gut, vernünftig zu sein? Die Ruhe zu bewahren? Viele Menschen denken und handeln heute ambivalent, wenn es darum geht, wirklich entspannt zu leben. Sie leiden unter dem Stress,

aber zugleich lieben sie ihn. »Ich will überhaupt nicht vernünftig sein!«, ist ihre Parole. Was würde ein Stoiker ihnen antworten? »Gut, du willst also nicht vernünftig sein. Das musst du auch nicht. Lebe unvernünftig und du wirst einen Punkt erreichen, an dem du dir nichts stärker wünscht, als vernünftig zu sein!«

3. Vernünftige Menschen leben länger

Stress verkürzt das Leben, Vernunft verlängert es. Das gilt für Einzelne wie für Gesellschaften. Jared Diamond hat in seinem Buch *Kollaps* Gesellschaften untersucht, die untergegangen sind. Was unterscheidet sie von denen, die noch