

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 klaute 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,