

## Was ist Stoizismus?

Der Stoizismus ist eine praxisorientierte Philosophie, die auf dem Glauben aufbaut, dass alle Menschen ein erfolgreiches Leben führen können, und zwar unabhängig von allen äußeren Umständen. Allerdings müssen Sie bereit sein, an der Entwicklung einer positiven Geisteshaltung zu arbeiten. Der Stoizismus lehrt Sie, Ihre Gedanken und Handlungen auf das zu lenken, was Ihrer eigenen Kontrolle unterliegt. Auf diese Weise entwickeln Sie eine positive Grundeinstellung. Indem Sie lernen, sowohl das zu bewerten, was Sie wollen, als auch das, was Sie lieber meiden würden, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf gesunde Wünsche. Und wenn Sie dies tun, werden Sie feststellen, dass Sie immer häufiger positive Emotionen entwickeln. Sie gewinnen emotionale Resilienz, mit deren Hilfe Sie Schwierigkeiten überwinden, die Ihrem Glück im Wege stehen.

Der Stoizismus zielt vor allem darauf ab, Sie zu einer klugen Lebensführung zu ermuntern. Wir bezeichnen diese Lebenskompetenz als *Tugend*. Die stoische Philosophie schult Sie in der Tugendhaftigkeit: Sie formt Ihren moralischen Charakter zu einem Menschen, der zufrieden, voller Freude und belastbar ist und dem es gelingt, so zu handeln, dass die Welt zu einem besseren Ort wird.

### Mythen und Missverständnisse

Auch wenn Sie noch nie von der Philosophie des Stoizismus gehört haben, haben Sie vielleicht schon das Wort *stoisch* gehört. Dieser Begriff bezeichnet Menschen, die angesichts von Widrigkeiten ihre Selbstbeherrschung bewahren. Obwohl eine »stoische«

Haltung oft bewundert wird, kann sie durchaus schädlich sein. Wenn Sie Gefühle lediglich unterdrücken und innere Unruhe herunterspielen, sich aber nie wirklich mit diesen inneren Problemen auseinandersetzen, kann das Ergebnis verheerend sein. Dies ist jedoch nicht der Stoizismus, von dem ich spreche. Schon die antiken Stoiker hatten mit dieser unrichtigen Beschreibung ihrer Philosophie zu kämpfen. Ihre Kritiker sahen darin eine Gefühlskälte, doch es war den Stoikern wichtig, dass niemand darauf abzielte, gefühlskalt wie eine Statue zu werden. Die Entwicklung eines tugendhaften Lebens führt im Gegenteil zu einem reichen Gefühlsleben, einem Leben, in dem Sie mit Ihren Gefühlen klug umgehen und das Positive fördern, während Sie das Negative rasch überwinden.

Ein weiteres Missverständnis ist die Passivität. Der Stoizismus sagt, dass man sich in jeder Situation weiterentwickeln kann; er lehrt, die Welt so zu akzeptieren, wie sie ist. Dies kann als Apathie missverstanden werden. »Warum sich verändern«, sagen manche, »wenn man auch in den schlimmsten Stürmen des Lebens glücklich sein kann?« Es mag paradox erscheinen, aber gerade die stoische Akzeptanz gibt Ihnen die Kraft, sich Herausforderungen zu stellen und sie zu meistern. Passivität dagegen ist häufiger eine Folge von Angst als von Akzeptanz. Wenn eine unhöfliche Person Ihnen Vorwürfe macht, wie oft geben Sie dann einfach nach, weil Sie befürchten, dass es noch schlimmer wird, wenn Sie sich wehren? Der Stoiker akzeptiert, dass die Person vor ihm feindselig ist, aber er entscheidet frei, wie er darauf reagiert. Wenn die Vorwürfe der angriffslustigen Person unrecht sind, setzt sich der Stoiker für Gerechtigkeit ein. Der Stoizismus lehrt Sie, einen klaren Blick zu behalten, um bestmögliche Entscheidungen treffen zu können. Wenn Sie darauf vertrauen, dass Sie Probleme bewältigen können, werden Sie ihnen nicht mehr untätig oder unent-

schlossen gegenüberstehen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie kontrollieren können, dann werden Ihre Handlungen zielgerichtet und effizient.

Bevor wir uns eingehend mit dem Handwerkszeug des Stoizismus befassen, schauen wir uns kurz an, wo diese Methoden ihre Wurzeln haben.

## Ursprünge

Der Stoizismus begann 300 v. Chr. im antiken Griechenland, entwickelte sich 500 Jahre lang weiter, verlor dann aber an Bedeutung und fand viele Jahre lang nur noch sporadisch Beachtung, bis er jüngst, in unserer Zeit, wiedererwachte. Der Begründer der Philosophie war Zenon von Kition, ein Kaufmann, der bei einem Schiffsunglück alles verloren hatte. Nach diesem Verlust wollte er sein Leben neu ausrichten und wandte sich der Philosophie zu. Zenon kam zu der Überzeugung, dass alle Menschen für einen »guten Fluss des Lebens« bestimmt sind, der aus persönlicher Gelassenheit und gleichzeitig aus freudvoller Harmonie mit der Gemeinschaft besteht. Um den Menschen seine Botschaft nahezubringen, hielt Zenon öffentliche Lehrstunden im Freien ab. Er und seine Schüler trafen sich in einer *Stoa*, einer der damals üblichen überdachten Arkaden. Seine Schule wurde als die *Stoa* bekannt, daher auch der Name Stoizismus.

Im Laufe der Zeit fand der Stoizismus seinen Weg ins Römische Reich, oder besser gesagt, das Römische Reich fand seinen Weg nach Griechenland. Wir werden uns vor allem mit den römischen Stoikern beschäftigen, da die Werke der griechischen Stoiker fast vollständig verloren gegangen sind. Wir wissen, dass sie Tausende von Büchern geschrieben haben, aber es sind nur

wenige Seiten erhalten. Von den römischen Stoikern sind vor allem die Werke dreier Männer relativ vollständig überliefert, dank derer die Weisheit ihrer Philosophie vor dem Aussterben bewahrt wurde:

- Epiktet (50-135 n. Chr.), ein stoischer Lehrer, der sein Leben als Sklave begann und uns die Lehren dieser Philosophie am umfassendsten vermittelt
- der römische Senator Seneca (4 v. Chr.-65 n. Chr.), der uns erhellende Einsichten liefert
- Mark Aurel (121-180 n. Chr.) steht uns, obgleich er Kaiser von Rom war, auf unserer Erkundungsreise am nächsten. Wir haben Zugang zu seinem persönlichen philosophischen Tagebuch und damit auch Zugang zur inneren Gedankenwelt eines praktizierenden Stoikers.

## Moderner Stoizismus

Ich binde mich nicht an einen bestimmten  
Lehrer des Stoizismus; auch ich habe das  
Recht auf eine eigene Meinung.

SENECA, VOM GLÜCKLICHEN LEBEN

Der moderne Stoizismus stellt hauptsächlich die Ethik in den Mittelpunkt. Die antiken Stoiker teilten ihre Lehre in drei große Themenbereiche ein: Physik, Logik und Ethik. Es mag intellektuell durchaus befriedigend sein, stoische Gedanken über Physik und Logik zu lesen, doch die meisten Stoiker widmen sich eher den Gebieten, die ihnen zu einem erfolgreichen Leben verhelfen. Die stoische Lebenseinstellung übt eine starke Anziehungskraft

auf uns aus. Auch die heutige kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist von den Schriften der Stoiker beeinflusst. Ihre Herangehensweise an das Gefühlsleben und viele ihrer Praktiken sind mit dem Stoizismus vergleichbar. Die KVT zeigt Menschen eine gesündere Art des Denkens auf, bietet aber keinen Fahrplan für ein erfolgreiches Leben. Die stoische Philosophie verwendet ähnliche mentale Praktiken, kombiniert sie aber mit einem Wertekanon, der die beste Version Ihres Selbst zum Vorschein bringen kann. Es ist genau diese Verbindung aus geistiger Klarheit und Zielorientierung, die den Stoizismus für viele so anziehend macht.

Der moderne Stoizismus hat auch eine andere Sichtweise auf unsere Beziehung zum Universum. Viele antike Stoiker waren gläubige Pantheisten, für die das Universum vom gütigen Göttervater Zeus beherrscht war. Der heutige Stoizismus vertritt eine eher säkulare Sichtweise. Er behält auch seine Sinnhaftigkeit, wenn Sie nicht religiös sind. Wenn Sie religiös sind und sich für den Stoizismus entscheiden, haben Sie mehr davon, wenn Sie sich nicht an Glaubensfragen klammern.

### Über die Pantheisten

Die Stoiker der Antike werden oft als Pantheisten bezeichnet. Dies ist eigentlich ein Anachronismus, da der Pantheismus ein moderner Begriff ist, der erst 1697 n. Chr. entstand. Gleichwohl entspricht die stoische Theologie der pantheistischen Definition, dass Gott das Universum ist – oder das Universum eine Manifestation von Gott ist.

Die meisten der frühen Stoiker glaubten, dass das gesamte Universum ein einziges, zusammenhängendes Wesen sei, ein einziger Organismus, den sie Zeus nannten und der gleichbedeutend mit Natur und Vernunft war. Der römische Geschichtsschreiber Diogenes Laertius berichtet: »Die Stoiker