

Der Aussenwelt zu zürnen...

...wäre töricht: sie kümmert sich nicht darum.

Marcus Aurelius (Buch 7 -38)

Was will Aurelius damit sagen? Es hat keinen Zweck und macht keinen Sinn sich aufzuregen, gar wütend oder ärgerlich zu werden. Es ist der Aussenwelt egal. Klar, das ist nicht ganz einfach und erfordert Training und Übung.

Es geht nicht darum, dass man sich den widerten Umständen hingibt, sondern, dass man lediglich Ruhe bewahrt und einen kühlen Kopf beibehält. Ein Beispiel:

Wenn Ihnen wieder einmal jemand auf der Strasse die Vorfahrt nimmt oder sonst wie sich unmöglich (= gegen Ihre Vorstellungen) verhält, dann denken Sie das nächste Mal vielleicht wie [Epiktet](#): „Er/sie wusste es gerade nicht besser und anscheinend war es die beste Option in der Situation. Da ich auch nicht immer perfekt bin, lasse ich Milde walten“. Natürlich kann ich ihn, bei passender Gelegenheit auf dieses Verhalten hinweisen, oder gar hupen, wenn ich oder andere in Gefahr sind. Ist die Motivation zu hupen jedoch Ärger, Wut und/oder Rechtfertigung, dann lass' es lieber sein.

Sind die meisten Aufregungen, Ärgernisse als Emotion doch nur die Folge meines pedantischen Anspruch auf Einhaltung von Bestimmungen oder meiner Erwartungen oder oftmals: Bullshit. Stoisch cool sein, wünschen wir uns manchmal im Nachhinein, so wie [Herr Feuerkopf](#).

[Die Stoic Week 2017](#), ein internationaler, kostenfreier On-Line Event, endet heute. Das Handbuch für die Woche ist downloadbar und ist eine schriftliche Zusammenfassung der Woche (auf Englisch). 3.400 Menschen nahmen letztes Jahr teil.

Stoa (Stoizismus) ist eine Schule der antiken griechischen Philosophie in sokratischer Tradition. Der Stoizismus wurde später im antiken Rom sehr populär und florierte selbst nach dem Verschwinden der ursprünglich griechischen Schule weiter. Nur circa 1% der stoischen Literatur überlebte. Die wichtigsten Quellen, die wir heute haben, sind:

⇒ Die Briefe, Essays und Dialoge von Seneca.

⇒ Das Handbuch und vier überlieferte Bücher von Epiktet.

⇒ Die „Meditations“ (Selbstbetrachtungen), ein privates stoisches Notizbuch oder Tagebuch des römischen Kaisers Marcus Aurelius.

(Bei Amazon gibt es die [The Meditations](#) (engl.) und [Selbstbetrachtungen](#) (dtsch.) für null Euro in der Kindle Ausführung).

Kernideen der Stoiker¹

Was ist Stoizismus? Kann Stoizismus helfen, heutzutage besser und glücklicher zu leben? Das uralte stoische philosophische System ist bekannt dafür, dass es umfassend und komplex ist und sich auf eine breite Palette von Themen, wie Ethik, Logik und Physik konzentriert. Im Zentrum der stoischen Ethik stehen drei wesentliche Ideen:

¹ *Frei übersetzt aus dem Handbuch der Stoic Week 2017*

Tugendhaftigkeit

Die Stoiker argumentieren, dass das Wichtigste im Leben und das Einzige, was wirklich Wert hat, die „Tugend“ ist, unter der sie exzellente Charaktereigenschaften verstehen. Die Kerntugenden der Stoiker waren:

- ⇒ Weisheit, insbesondere moralische und praktische Weisheit.
- ⇒ Gerechtigkeit, die sowohl Freundlichkeit und Fairness als Weisheit für unsere Beziehungen beinhaltet.
- ⇒ Mut oder „Stärke“, um unsere Ängste zu meistern.
- ⇒ Moderation oder „Mässigkeit“, um unsere Wünsche (Zwänge) zu meistern.

Weisheit ist die wichtigste Tugend der Stoiker. Alle anderen Tugenden werden als Formen praktischer Weisheit gesehen. Man könnte sagen, dass Tugend jene Weisheit ist, die unsere Handlungen bestimmen. Die Tugenden des Mutes und der Mässigung sind erforderlich, um mit Weisheit und Gerechtigkeit konsequent zu leben, besonders wenn sie von Herausforderung von aussen und/oder von unruhigen Gefühlen und Wünschen von innen erfüllt werden. Epiktets berühmter Slogan „ertragen und entsagen“ bezieht sich auf die beiden Tugenden der Selbstbeherrschung. Wir haben die Fähigkeit zur Weisheit und die Tugend besteht darin, dieses Potential in uns selbst zu erfüllen. Die Stoiker verwenden das Wort *Eudaimonie*, um jemanden zu beschreiben, der die beste Art des Lebens lebt. Es wird normalerweise mit „Glück, blühend oder Erfüllung“ übersetzt, im archaischem Sinn als Gegenteil von „unglücklichem oder elendem“ Zustand.

Emotionen

In der populären Interpretation ist ein Stoiker jemand, der seine Gefühle, möglicherweise ungesund, wie ein Roboter oder Mr. Spock von Star Trek, verleugnet oder unterdrückt. Dies ist jedoch ein weitverbreitetes Missverständnis. Die zentrale stoische Betrachtung ist, dass unsere Emotionen letztendlich ein Ergebnis der Urteile sind, die wir vornehmen. Wenn wir besser verstehen, was für uns selbst wirklich „wichtig“ ist und was wir wirklich beeinflussen können, dann werden irrationale oder ungesunde Emotionen durch gesunde und rationale Emotionen ersetzt. In Kurzform: Wir entwickeln uns ethisch weiter und wenn wir den Wert der Tugendhaftigkeit erkannt haben, wird sich unser emotionales Leben zum Besseren verändern. In Aurelius Worten: „Frei von Leidenschaft und doch voller Liebe“.

Es gibt bestimmte reflexartige Emotionen: Erröten, stottern, zittern, Übelkeit, erblassen oder erschrecken. Diese sind in der Regel unfreiwillig und ausserhalb unserer direkten Kontrolle. Wir können jedoch wählen, wie wir auf sie reagieren und ob wir uns erlauben, unsere ersten Eindrücke und ersten Reaktionen, allgemein, ohne Reflexion als Wahrheit aufzunehmen. Es ist eine Sache, erschrocken zu werden oder überrascht zu sein und eine andere, sich unnötig mit unwichtigen Dingen zu beschäftigen oder sich Sorgen zu machen.

„Es ist ein Vorzug des Menschen, auch diejenigen zu lieben, die ihn beleidigen. Dahin gelangt man, wenn man bedenkt, dass die Menschen mit uns eines Geschlechtes sind, dass sie aus Unwissenheit und gegen ihren Willen fehlen, dass ihr beide nach kurzer Zeit tot sein werdet und vor allem, dass dein Widersacher dich nicht beschädigt hat. Denn er hat die in dir herrschende Vernunft doch nicht anders gemacht, als sie zuvor war.“

(Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 7.22)

Natur und die Gemeinschaft der Menschheit

Die zentrale Lehre der stoischen Philosophie – das Ziel des Lebens – lässt sich als „im Einklang mit der Natur leben“ zusammenfassen. Die Stoiker sehen die Natur in mindesten drei Schlüsselformen:

⇒ Unsere wahre innere Natur, von der sie glaubten, dass sie in unserer Fähigkeit zur Vernunft besteht.

⇒ Die Natur der Gesellschaft und unsere Beziehungen zum Rest der Menschheit.

⇒ Die Natur unserer äusseren Umgebung als Ganzes.

Die Stoiker ermutigen uns, uns als integralen Teil der Natur zu sehen. Für die Stoiker ist unser Lebenszyklus von der Geburt bis zum Tod nur ein infinitesimaler Teil des Lebens der Natur. Wenn wir dies erkennen, dann können wir jedes Ereignis (mit Gleichmut) akzeptieren. Tugend ist nicht nur eine Frage des Geisteszustandes, sondern auch eine Frage des Umgangs mit anderen. Die Stoiker glaubten, dass die menschliche Spezie von Natur aus gesellig ist. Wir sind sozial und leben in Gemeinschaften. Aus dieser natürlichen Zuneigung stammt das stoische Ideal der „Gemeinschaft der Menschheit“. Wie Marcus Aurelius schrieb:

„Sage zu dir in der Morgenstunde: Heute werde ich mit einem unbedachtsamen, undankbaren, unverschämten, betrügerischen, neidischen, ungeselligen Menschen zusammentreffen. Alle dieser Fehler sind Folgen ihrer Unwissenheit hinsichtlich des Guten und des Bösen. Ich aber habe klar erkannt, dass das Gute seinem Wesen nach schön und das Böse hässlich ist, dass der Mensch, der gegen mich fehlt, in Wirklichkeit mir verwandt ist, nicht weil wir von demselben But, derselben Abkunft wären, sondern wir haben gleichen Anteil an der Vernunft, der göttlichen Bestimmung. Keiner kann mir Schaden zuführen, denn ich lasse mich nicht zu einem Laster verführen. Ebenso wenig kann ich dem, der mir verwandt ist, zürnen oder ihn hassen; denn wir sind zur gemeinschaftlichen Wirksamkeit geschaffen, wie die Füße, die Hände, die Augenlieder, wie die obere und untere Kinnlade. Darum ist die Feindschaft der Menschen untereinander wider die Natur; Unwillen aber und Abscheu in sich fühlen ist eine Feindseligkeit.“

(Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 2.1)