

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

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



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.financebuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALTSVERZEICHNIS

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

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 Kleanthes 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