

ANGELA GEISSLER



GELASSEN
BLEIBEN

EGAL WAS
PASSIERT

Entdecke den Stoiker in dir

nymphenburger

ANGELA GEISSLER

GELASSEN BLEIBEN

EGAL WAS PASSIERT

Entdecke den Stoiker in dir

nymphenburger

Umschlaggestaltung von Gramisci Editorial Design, München / Claudia Geffert
unter Verwendung einer Zeichnung von Nadia Snopek/shutterstock

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.
Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und die
Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder
Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien,
Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden,
dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite
gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur
dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten
distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World
Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir
keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten
haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten
aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu
Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für
alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter kosmos.de/nymphenburger

© 2021, nymphenburger in der
Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart,
Pfizerstraße 5-7, 70184 Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-96860-506-7

Projektleitung: Dr. Stefan Raps

Lektorat: Dr. Eva Eckstein

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

Produktion: Angela List

INHALT

Einleitung

I. FINDE DEIN LEBENSZIEL

An Hindernissen wachsen

Finde dein Vorbild

Umgang mit inneren Widerständen

Den Willen stärken

II. DENKEN: DIE KRAFT DER VERNUNFT

Schnelles und langsames Denken

Schwierigkeiten auflösen

Das Glück der Veränderung

III. AKZEPTANZ - DAS LEBEN ANNEHMEN

Verändere deine Wahrnehmung

Liebe, was du tust

Klagen hilft nicht

Die Kraft des Jetzt

IV. MIT HERAUSFORDERUNGEN SOUVERÄN UMGEHEN

Verändere deine Gefühle

Dem Leben positiv begegnen

Nutze die Macht der Freundlichkeit

Vergib dir: die Kraft der Vergebung

V. DIE WURZELN DES GLÜCKS

Dein Vorbild als Mentor

Lass dich nicht antriggern

Entwickle Sanftmut und Milde

Die Kunst des Perspektivenwechsels

Herausforderungen meistern
Bleibe gelassen
Bereite dich auf Unvorhersehbares vor
Sag Ja zum Augenblick

VI. INNERE STÄRKE ENTWICKELN

Entwickle eine innere Ethik
Sei gütig
Finde Stärke in dir
Ziehe Grenzen
Widerstehe den Verlockungen
Gib deiner inneren Göttin Raum

VII. FREI SEIN - SCHWIERIGKEITEN ALS CHANCE

Finde deinen Lebenssinn
Entdecke die Wurzel der Angst
Sei dankbar
Lass Unsinniges los
Gestalte dein Leben
Der Weg in die Freiheit
Geh deinen Weg
Glücklich und weise

Anmerkungen
Autorenporträt

EINLEITUNG

Gelassenheit: Was bedeutet das für dich? Für mich ist es die Fähigkeit, sich nicht von den vielen kleinen und großen Widrigkeiten des Alltags mitreißen zu lassen. Ganz im Augenblick präsent zu sein und sich frei entscheiden zu können, statt emotional gefärbten automatischen Reaktionen ausgeliefert zu sein. Solche Kurzschlussreaktionen unter großem Stress kennt jeder, und oftmals sind wir hinterher unglücklich über das Geschehene. Tiefe Gelassenheit ist ein großartiger Weg zu mehr Glück und Lebensfreude. Die alte griechische Philosophie der Stoa bietet einen alltagstauglichen Ansatz, mit dem du Schritt für Schritt gelassener in den Stürmen des Lebens stehen kannst. Das konnte ich im stressigen Umfeld einer Klinik testen. Die Übungen, die ich in diesem Buch mit dir teile, entfalten ihre Wirkung jeden Tag aufs Neue. Je häufiger du sie anwendest, desto kraftvoller wirken sie.

Ich begegnete der Stoa nach langer Suche nach innerer Gelassenheit und Weisheit. Meine Führungserfahrung, eine Coaching-Ausbildung und die umfassende Schulung in einer Rinzaï-Zen-Linie halfen mir, einen wunderbaren Trainingsweg in den alten Texten freizulegen. Die wenig überraschende Erkenntnis war, dass alle alltagstauglichen Weisheitslehren dieselbe Essenz teilen.

Als ich begann, die Lehren der Stoa in meinen Alltag zu integrieren, entdeckte ich das Buch von Pierre Hadot, *Philosophy as a way of life* (1). Es hat mich zutiefst berührt, dass auch er sie als Training beschreibt: Philosophie als

Lebensweg, als spirituelle Übung, die zu einem glücklichen Leben führt. Diese Betrachtung der griechischen Philosophie als Handlungsanleitung für ein gelungenes Leben fühlte sich richtig an. Sie deckte sich mit meinen persönlichen Erfahrungen.

Für die Stoa, wie auch für andere Übungswege, wirken oftmals gerade die Hindernisse, die Probleme und Schwierigkeiten als Brandbeschleuniger auf dem Weg zu tiefer Gelassenheit. Wahrscheinlich hast auch du schon einmal die Erfahrung gemacht, dass du dich nach einer ausgestandenen schwierigen und aufwühlenden Situation plötzlich in einer fast unerklärlichen inneren Ruhe wiederfindest. Diese innere Haltung kannst du mithilfe der Übungen in diesem Buch kultivieren. Die stoische Philosophie öffnet dir den Weg, mit dir selbst und deinen Mitmenschen gelassener umzugehen.

Im Einklang mit der Natur zu leben, war für die Stoiker zentrales Ziel ihres Lebens und ihrer persönlichen Entwicklung. In Übereinstimmung mit sich selbst zu sein und mit der großen Natur, der Welt als lebendiger Organismus, der alles umfasst und von göttlichen Wirkkräften durchströmt ist. Die Vernunft (*logos*) sahen sie als besondere Fähigkeit des Menschen, Geschehnisse zu betrachten, zu analysieren und diese Erkenntnisse zu nutzen, um in vollkommener Harmonie mit dem großen Ganzen das eigene Leben zu gestalten. In tiefer Einheit mit der Natur zu leben, impliziert auch anzuerkennen, dass diese Kräfte für uns Menschen manchmal schwer zu akzeptieren sind, dass Krankheit, Tod und Katastrophen ein wichtiger Bestandteil sind.

Der spirituelle, philosophische Entwicklungsweg der Stoa entfaltet seine heilsamen Kräfte für alle Menschen. Wenngleich sich in diesem Buch nur Texte und Beispiele männlicher Stoiker finden, so bietet dieser Weg gerade Frauen eine großartige Unterstützung bei der Entdeckung der eigenen Kraft und Gelassenheit.

»Der alles gebenden und wieder nehmenden Natur sagt der Gebildete und Zurückhaltende: ›Gib, was du willst, nimm zurück, was du willst.« Er sagt dies aber nicht in Überheblichkeit, sondern nur in Gehorsam und Wohlwollen ihr gegenüber.« (2)

Täglich treten neue Herausforderungen in unser Leben. Wir brauchen eine stabile innere Ausrichtung, um gelassen damit umzugehen. Um im Einklang mit uns selbst und der Natur zu leben. Halt fanden die Stoiker in den Tugenden, die sie als zentrale innere Werte erkannten, um in Übereinstimmung mit der Vernunft ein gelingendes, harmonisches Leben zu führen. Wenn wir bereit sind, diese alten griechischen Tugenden, wie mitfühlendes Miteinander, Respekt, Mäßigung, Mut, neu zu entdecken, können wir auch heute sehr profitieren. Sie erleichtern uns die Orientierung, wenn sich alles als wenig verlässlich und unbeständig erweist.

Folgst du dieser Philosophie, wirst du entdecken, dass kraftvolles Handeln und weiser Umgang mit schwierigen Situationen dein Leben zunehmend bestimmen. Doch allein mit dem Lesen der Texte, so berührend diese auch sein mögen, wirst du nicht postwendend zum gelassenen Glück finden. Es braucht eine alltagstaugliche Umsetzung, einen

handfesten Trainingsplan. Dieses Buch ist kein Lehrbuch, es ist ein Übungsbuch, mit dem du den Weg der Stoa im Alltag gehen kannst.

Wäre es nicht großartig, wenn es dir gelänge, diese Gelassenheit mehr und mehr in dein Leben zu integrieren?

Was brauchst du für diesen Weg?

Du solltest bereit sein, jeden Tag etwas Zeit dafür zu investieren, selbst im größten Stress. Wenn du glaubst, dass dies unmöglich ist, solltest du deine Übungszeit verdoppeln. Denn dann ist das ein untrügliches Zeichen, dass du dieses Training wirklich nötig hast. Der römische Kaiser und Feldherr Marc Aurel, ein herausragender Vertreter der Stoa, folgte dem Übungsweg auch unter widrigsten Bedingungen im Heerlager der Kriegsgebiete. Gerade diese teils lebensbedrohlichen Situationen förderten tiefe Erkenntnisse zutage, die er in seinen *Meditationen* niederschrieb. Diese sehr persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen, die durch die Jahrhunderte erhalten blieben, sind ein Schatz, den es zu heben lohnt. Ihre tiefe Weisheit und die berührenden Einsichten in seine Persönlichkeit haben Menschen zu allen Zeiten inspiriert, dem Weg der Stoa zu folgen. Auch deine Erfahrungen im Alltag werden sich als wichtiges Übungsfeld erweisen.

Marc Aurel folgte mit seinen täglichen Schreibübungen dem Rat Epiktets, einem der großen Lehrer der Stoa, der seinen Schülern riet, Dinge, die sie beschäftigten, schriftlich festzuhalten: »Dies sind die Dinge, über die Liebhaber der Weisheit meditieren sollten: Sie sollten sie jeden Tag aufschreiben und sich damit schulen.« (3) Und er fährt fort: »Etwas niederschreiben und wieder lesen.

Darüber nachsinnen und auch mit anderen sprechen.« (4) Solche Niederschriften sind ein wichtiger Teil des Übungsweges. Im »Journaling«, der modernen Tagebuch-Methode, die auch in der Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung zum Einsatz kommt, findest du diesen Ansatz wieder.

Wie heilsam die Übungen der Stoa sind, konnte ich auf meinem Weg feststellen. Nach und nach gelang es mir, harsche Urteile über meine Mitmenschen und Gefühlsausbrüche zu vermeiden, aus der automatischen, manchmal überschießenden Reaktion in eine mitfühlende, abwägende Haltung zu kommen. Diese Erfahrungen führten dazu, diesem Weg immer weiter zu folgen.

Wir haben stets die Möglichkeit, zu entscheiden, welchen Weg wir einschlagen wollen, wie wir in einer bestimmten Situation reagieren, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Die stoische Philosophie bietet einen alltagstauglichen Ansatz, um dein Leben zu verändern. Zu lernen, Dinge, die dich aufregen, nerven und die unveränderlich erscheinen, aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Ihnen damit den Stachel zu ziehen und gelassen mit den Herausforderungen umzugehen.

Wenn du diesem Weg mit ganzem Herzen folgst, öffnet sich ein Feld der inneren Gelassenheit, der tiefen Lebensfreude und des Glücks.

Was du von diesem Buch erwarten kannst:

- Tools für deine innere Ausrichtung
- Die Kraft der Gedanken zu nutzen
- Schwierigkeiten besser zu meistern

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Mehr Gelassenheit in jeder Lebenslage
- Mehr Klarheit
- Mehr Freude
- Einen Übungsweg zum inneren Frieden
- Fokussierung und Power für den Alltag
- Hindernisse als Weg zu erkennen

I. FINDE DEIN LEBENSZIEL

»Mach dir zunächst klar, was du sein möchtest; und dann tue, was du tun musst.« (5)

Wenn du dich mit mir auf den Weg machen möchtest, dann brauchst du keine besondere Begabung. Du brauchst den Willen, dir die Frage zu stellen: »Wer bin ich?« Den Mut, in einen Spiegel zu blicken. Dem Stoiker in dir Raum zu geben. Niemand beginnt diesen Weg, wenn ihn nicht die tiefe Sehnsucht nach einem gelasseneren Leben antreibt, um alte Denkmuster und Verhaltensweisen hinter sich zu lassen. Wer möchte nicht in den Krisen und Wechselfällen des Lebens Fels in der Brandung sein, aus Problemen und Schwierigkeiten Kraft und neue Ideen schöpfen, statt sich in diesen zu verlieren. Wäre das nicht großartig? Statt gestresst in den Tag zu starten, gelassen den Herausforderungen und unerwarteten Schwierigkeiten entgegenzutreten. Wenn du nun denkst: »Wie soll das funktionieren?«, sei neugierig. Die Stoa öffnet einen praxisorientierten Weg, eine Art Schritt-für-Schritt-Anleitung, die den Kontakt zu deiner inneren Kraft und Gelassenheit stärkt.

Wenn du dich nun fragst: »Was brauche ich, um zu beginnen?«, dann ist die Antwort denkbar einfach. Weiterlesen und damit den ersten Schritt auf deinem persönlichen Entwicklungsweg machen. Dies ist deine persönliche Entscheidung. Eine Willensentscheidung. Du hast erkannt, dass sich etwas in deinem Leben ändern muss, du fühlst die Notwendigkeit, möchtest nicht so

weitermachen. Dein analytischer Verstand hat dies erkannt, dein Gefühl gibt die Richtung vor. Was nun noch fehlt, ist der Wille, es tatsächlich zu versuchen. Das bedeutet keineswegs, dass du dich oder andere zu etwas zwingst. Es ist die tiefe Verbindung mit dir selbst, in der sich der Wille, die Kraft zur Veränderung, manifestieren kann. Eine instinktive innere, unerschütterliche Ausrichtung.

Damit du deine Power, deine Willenskraft wirklich entfalten kannst, brauchst du ein klares Ziel. Was möchtest du sein, wo liegen deine Potenziale, was ist dein Sehnsuchtsort, dein Sinn, dein Warum im Leben? Dieses Ziel gilt es zu entdecken, zu erforschen, in den inneren Spiegel zu blicken und wirklich zu sehen, anzuerkennen, was dir entgegenblickt. Die Fragen zulassen: »Ist das wirklich mein Ziel?«, »Wer bin ich tief in meinem Inneren?«, »Sind das meine ureigensten Ziele oder folge ich tief in mir verankerten Erwartungen und Mustern?«, »Wohin möchte ich gehen?« Diese Fragen, die Menschen seit jeher beschäftigt haben, sind die ersten Schritte in die Gedankenwelt der Stoa.

Was möchtest du sein? Bei Epiktet klingt diese Frage einfach. Wahrscheinlicher ist es jedoch, dass sich, sobald du ein Ziel benennst, gleich ein Zweifler in dir meldet. Es mag sein, dass dein Ziel am Anfang deiner Reise nicht ganz klar ist. Wichtig ist dann, zumindest die Richtung zu kennen. Denn die Frage nach dem Ziel, dem du deine volle Aufmerksamkeit widmen möchtest, ist entscheidend und nicht immer einfach zu beantworten. Eine gewisse Offenheit, Unsicherheit am Anfang deines stoischen Abenteuers zuzulassen, ist sinnvoll. Vielleicht verbindest du Abenteuer eher mit wagemutigen Exkursionen in

abgelegene Weltgegenden. Das größte Abenteuer für die alten griechischen Philosophen war jedoch die Erforschung der eigenen inneren Hindernisse. Jener inneren Widerstände, die dazu führen können, dass du dein Lebensziel immer wieder aus den Augen verlierst. Wann hast du dir zuletzt die Zeit genommen, einen freien Raum entstehen zu lassen, einfach mal nichts zu tun, nichts zu planen, um dann mit frischen Ideen und klarer Ausrichtung weiterzugehen?

Epiktet war überzeugt: Ist das Ziel klar, ist es eine Frage des Willens, dieses auch zu erreichen. Der Weg findet sich, oft entsteht er auch beim Gehen. Der erste Schritt ist der wichtigste. Dann folgst du der Ausrichtung deiner inneren Kompassnadel. Du wirst in Situationen kommen, in denen du glaubst, deinen Weg verloren zu haben, in denen dein Ziel nur noch verschwommen erkennbar ist. Dann bleibt immer noch deine innere Ausrichtung. Du kannst diese körperlich wahrnehmen. Wenn sie stimmt, wirst du dich wohl in deiner Haut fühlen, eine große Leichtigkeit und heitere Freude spüren. Sei bereit, auf deinen Körper zu hören, er ist ein großartiger Kompass. Die Körperwahrnehmung kann dir helfen, selbst wenn Hindernisse deinen Weg kreuzen.

AN HINDERNISSEN WACHSEN

Im alltäglichen Trubel ist es oft gar nicht so einfach, herauszufinden, wer du sein möchtest und wer du bist. Vielleicht ist dir auch klar, wer du sein willst und was deine Aufgabe in dieser Welt ist. Dann gehst du ein Stück in diese Richtung und ein Hindernis taucht auf. Erste Zweifel

kommen. Du bist gezwungen, deinen Plan noch einmal zu überdenken. Deine inneren Stimmen, die Kommentatoren deines Lebens, wittern ihre Chance. Menschen, die dir begegnen, finden deine Idee unsinnig, versuchen, dich von deinem Weg abzubringen. Der Wille, nun weiter voranzugehen, scheint zu schwinden. Ganz plötzlich überkommt dich das Gefühl, dass du auf dem Holzweg bist. Was nun?

Marc Aurel kannte diese Probleme nur zu gut. Er war in seinem Leben mit schwierigsten Entscheidungen konfrontiert und keineswegs immer sicher, ob der eingeschlagene Weg der richtige war. In den *Meditationen* beschreibt er seinen Lösungsweg:

»Sonst aber, tritt auch ein Hindernis dir in den Weg, schreite nur besonnen vorwärts, den einmal empfundenen Antrieben folgend und treu dich haltend an das, was dir als das Rechte erschienen ist.« (6)

Aus Sicht der Stoa geschehen Dinge nicht einfach ohne Grund. Die Ereignisse, denen wir begegnen, sollten immer Anlass sein, genauer hinzusehen. Was bedeutet es wirklich? Besonnen voranzuschreiten, wie Marc Aurel schreibt, heißt, noch einmal zu prüfen, ob der Weg auch der richtige ist. Dich nicht irremachen zu lassen von deinen kritischen inneren Stimmen. Dich nicht durch Bemerkungen deiner Freunde und Familie von deinem Weg abbringen zu lassen. Aber nimm die auftauchenden Schwierigkeiten zum Anlass, mit dir selbst in innere Fühlung zu treten. Noch einmal liebevoll und neugierig zu prüfen, ob deine Ausrichtung deinem inneren Kern entspricht.

Dieses Buch ist ein Übungsbuch, das dich begleiten soll, gerade dann, wenn Hindernisse und Schwierigkeiten auftauchen. An Problemen zu wachsen, ist eine Grundhaltung der Stoa und von unerwarteter Aktualität. Ihre Art, Schwierigkeiten zu begegnen, würden wir heute als Methoden zur Verbesserung der Resilienz bezeichnen. Mit diesem Begriff aus der Stress- und Traumaforschung beschreibt man die Fähigkeit, gut mit schwierigen und traumatischen Veränderungen umgehen zu können, ohne lange darunter zu leiden. Rasch wieder bei sich selbst anzukommen, in einer gelassenen inneren Haltung, unabhängig von äußeren Faktoren. In modernen Studien zu Persönlichkeitsentwicklung finden sich Anleitungen, die den 2000 Jahre alten Texten der Stoa gleichen. Sie bestätigen die griechischen Philosophen, die beschrieben, dass starke Ängste, depressive Stimmungen und Antriebslosigkeit das Leben der meisten Menschen formen. Gleichzeitig formulierten sie die Übungswege, um diese Probleme in den Griff zu bekommen, mit den Fallstricken und Hindernissen des alltäglichen Lebens besser zurechtzukommen.

Ein wichtiger Aspekt war es, in den Schwierigkeiten, die uns begegnen, eine Chance zu sehen. Wir wissen heute, dass diese Grundhaltung wesentlich dazu beiträgt, gesund zu bleiben, sich wohlfühlen und ein glückliches Leben zu führen. Griesgrämig in allem nur Probleme zu erkennen, verbessert die Situation nicht. Es braucht eine willentliche Ausrichtung, immer wieder in den Spiegel zu sehen, sich selbst zuzuhören und die innere »Meckerliesel« gelassen zu betrachten. Das klingt einfach. Doch oftmals erscheint diese pessimistische Grundhaltung so tief in dir verankert

zu sein, dass sie dir gar nicht mehr auffällt. Dann hilft es, den inneren Kritiker neugierig zu beobachten, aber seinen Worten kein Gewicht beizumessen.

Die Stoiker führten keine evidenzbasierten, doppelt verblindeten Versuchsreihen durch, wie es die heutige Forschung erfordert, um objektive Erkenntnisse zu gewinnen. Für sie ging es um ein glückliches, sinnvolles und gelassenes Leben, eine der tiefsten Lebensfragen. Sie trugen ihre Erkenntnisse aus Beobachtungen des Alltags zusammen, aus den Gesprächen und Diskussionen, die sie in den Säulenhallen (Stoa) in Athen führten. In diesen offenen Räumen fand der philosophische Unterricht und Austausch statt. Ein Unterricht in Lebensweisheit, an dem sich jeder beteiligen konnte.

Doch auch der längste und spannendste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Der Erkenntnis, dass du die Lebensweisheit der Stoa für dich nutzen möchtest. Womit also beginnen? Es ist wichtig, am Anfang dein Ziel ins Auge zu fassen. Was möchtest du mit diesem Buch erreichen, mit diesem Weg? Mag sein, dass das Buch selbst dein Weg ist und du erst am Ende genauer erkennen kannst, wohin es dich geführt hat. Es lohnt sich aber, einen kleinen Selbstversuch durchzuführen. Es gibt sehr einfache Möglichkeiten, zu prüfen, ob dein Ziel, deine Vorstellung von dem, der du werden möchtest, wirklich deine innere Ausrichtung widerspiegelt.

FINDE DEIN VORBILD

Der erste Schritt: Nimm ein Blatt Papier oder besser ein leeres Notizbuch und setze dich an einen ruhigen Ort,

drinnen oder draußen. Trage einen Termin mit dir selbst in den Kalender ein. Schalte Ablenkungen aus, schließe die Türe und nimm einen Timer mit. Du solltest dir etwa eine halbe Stunde Zeit gönnen. Schreibe nun auf, wer du sein möchtest, was dein Ziel ist und wie du es erreichen möchtest.

Übung

Stelle dir selbst diese Frage: »Wer möchte ich sein, was ist mein Ziel, mein größter Wunsch, mein größter Traum?« Halte kurz inne und lass die Frage wirken. Dann beginne mit dem Schreiben. Schreibe einfach, kümmere dich nicht darum, ob alles, was du schreibst, logisch erscheint. Korrigiere dich nicht. Schreibe fünf Minuten lang, ohne Unterbrechung.

Danach mache eine Pause. Trinke etwas oder gehe ein paar Schritte. Dann schreibe weiter. Schreibe, wen du sehr bewunderst, wer dein Vorbild ist. Welche Taten, welche Eigenschaften du besonders bemerkenswert findest. Kümmere dich auch hier nicht darum, ob alles stringent ist. Schreibe wieder fünf Minuten.

Nun vergleiche die beiden Niederschriften. Umkreise die ähnlichen und gleichen Begriffe. Je ähnlicher deine Ziele und dein Vorbild sind, desto klarer kannst du dein Ziel anvisieren. Deine Vorbilder sind solche, die zu deiner inneren Ausrichtung passen und zu deinem Weg.

Weitaus häufiger wirst du wahrscheinlich große oder kleine Unterschiede finden. Was dann? Schau dir noch einmal an, was sich auf dem Papier an Ideen, Gefühlen und Vorstellungen manifestiert hat. Betrachte genau, was dich an deinem Vorbild inspiriert. Manchmal erscheinen die Fähigkeiten einer Person ebenso verlockend wie unerreichbar. So kann der Unterschied zwischen deinen Zielen und deinem Vorbild entstehen. Dann sieh genau hin. Führt es ein Leben, das erstrebenswert ist? Würde es dich glücklich machen, so zu leben? Versuche, dich in die andere Perspektive einzufühlen. Ist diese Person tatsächlich ein

Vorbild für dein Handeln und Leben? Versinnbildlicht sie dein inneres Ziel? Ist die Person berühmt, frage dich, ob du auch berühmt sein möchtest? Sind es Reichtum, Glanz, Publicity, die dich blenden? Wärest du gerne eine berühmte Influencerin mit vielen Followern? Überlege nun, ob du das wirklich sein möchtest. Ob das ein Weg zu dauerhaftem Glück, zu tiefer Gelassenheit sein kann?

Prüfe genau, was dies nach sich zieht. Glanz und Ruhm sind oft schnell verflogen. Was einfach erscheint, ist meist harte Arbeit. Ist es die vermeintliche Mühelosigkeit, die dich anzieht? Oder hast du eine innere Agenda entdeckt, etwas, das du mit anderen teilen möchtest? Wissen, das du weitergeben möchtest, besondere Talente, die du hast. Dann ist dies dein Weg. Wenn du nun nicht mehr ganz sicher bist, ob dein Vorbild wirklich einer inneren Sehnsucht entspricht, dann versuche es erneut. Halte inne. Suche nach Vorbildern, die Eigenschaften verkörpern, die wesentlicher sind. Menschen, die dich tief inspirieren. Die innere Qualitäten besitzen, die länger tragen als der kurze Ruhm eines viral gegangenen Videos, so cool dies auch sein mag. Vielleicht spricht dich mehr die Gelassenheit eines Dalai-Lama, die visionäre Kraft und Dynamik eines Steve Jobs, die charismatische Ausstrahlungskraft eines Schauspielers, der Mut eines Start-up-Gründers oder die Arbeit für Ärzte ohne Grenzen an.

Die Stoiker fanden, dass es sehr hilfreich sei, ein inneres Vorbild zu haben, um den Widrigkeiten des Lebens begegnen zu können. Das erleichtert deinen eigenen Weg, bestätigt deine innere Ausrichtung. Doch auch wenn dein zweiter Versuch scheitert, ein Vorbild zu finden, zu dem du dich innerlich hingezogen fühlst, ist dies kein Problem.

Wenn du dich zum ersten Mal in deinen kleinen zeitlichen Freiraum setzt, kann es einfach sein, dass du noch keine passende Person entdeckst, die in dir das Gefühl der harmonischen Übereinstimmung auslöst.

Wenn das der Fall ist, dann schau deinen Text noch einmal an. Suche dort und in deinem Inneren nach Eigenschaften, die du erreichen möchtest, die du als hilfreich und unterstützend empfindest. Grundhaltungen, die dir eine positive Ausrichtung auf deinem Weg ermöglichen, zum Beispiel Weisheit, Güte, Stärke, Gelassenheit, Kreativität, Freude, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl, Liebe. In der griechischen Sprache der Stoiker wurden solche Eigenschaften *areté* genannt. Ein Begriff, der mit »Tugend« übersetzt werden kann und eine tiefe Ebene des unzerstörbaren Guten in dir selbst umfasst. Schreibe diese Begriffe auf und streiche danach alle, die negative Aspekte beinhalten. Dann bleiben die Vorbilder und Begriffe übrig, die dir helfen, eine neue, positive Ausrichtung deiner Gedanken und Ziele zu versinnbildlichen. Wenn du dir diese immer wieder ins Gedächtnis rufst, wird sich deine innere Ausrichtung verändern, die für die stoischen Philosophen sehr wichtig war. Genauso wichtig wie der Blick in den inneren Spiegel, um deine Reaktionen immer besser kennenzulernen. Nur so kannst du deinen Weg gehen und dich Stück für Stück aus den automatischen, erlernten Reaktionsmustern lösen.

Der philosophische Übungsweg der Stoa ist kein Weg, der zu einem bestimmten Zeitpunkt endet. Es ist eine innere Haltung, die dich dein ganzes Leben begleiten wird, um glücklich und gelassen zu sein. Ist das nicht ein verlockendes Ziel? Nun hast du deine ersten Ziele und

Vorbilder gefunden. Wichtig ist, nicht enttäuscht zu sein, wenn in der ersten Begegnung mit deinem inneren Raum keine bahnbrechenden Erkenntnisse auftauchen. Wähle einen positiven Begriff aus deiner Liste, der sich stimmig anfühlt, das ist wichtiger als eine großartige Vision. Folge deinem inneren Ziel und nicht Vorstellungen, wie es sein sollte. Die Weisheiten der Stoa gelten unverändert, was auch psychologische Studien belegen. Es geht aber nicht darum, die tiefsinnigen und inspirierenden Texte nur zu lesen, denn so veränderst du dich in den seltensten Fällen.

»Erkläre deine Philosophie nicht. Verkörpere sie.« (7)
Lebe deinen Weg, dann wirst du dich verändern. Die Erkenntnisse der Stoa werden dich begleiten. Erfahrbare und erlebbar sein. In der Forschung gibt es inzwischen Studien, die belegen, dass wir unsere Welt beeinflussen. Du kennst das sicher: Die Menschen in deinem Umfeld spüren instinktiv, wenn du sauer bist und verhalten sich entsprechend. Dies funktioniert natürlich auch, wenn du dich in positiver Weise veränderst. Dein Umfeld wird ebenfalls gelassener. Was Epiktet elegant zusammenfasste, könnte man auch einfach so formulieren: Keine langen Reden schwingen, sondern mutig starten. Das bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als jeden Tag als einen wirklich neuen zu begrüßen. Jeden Tag einmal an dein Ziel zu denken. Diesem mit frischem Geist zu begegnen, gut vorbereitet, um gelassen auch den unerwarteten Wendungen des alltäglichen Lebens begegnen zu können. Wie das gelingen kann, wird sich bei der Lektüre dieses Buchs für dich erschließen. Nun hast du dir Gedanken darüber gemacht, was dein Ziel ist. Für diesen Tag. Damit

das aber nicht nur papiergewordene Theorie bleibt, solltest du regelmäßig ein paar Minuten investieren.

UMGANG MIT INNEREN WIDERSTÄNDEN

Vermutlich wird rasch eine innere Stimme auftauchen, die dich fragt: »Was soll das werden?«, »Wozu soll ich das tun?«, »Wäre es nicht schöner, jetzt ein Eis zu essen?« Dann bist du gerade deinem inneren Kritiker begegnet. Jetzt ist es wichtig, diese kleinen Fluchten zu erkennen. Denn dieser innere Schweinehund behauptet, dass man heute nicht üben sollte, dass es weitaus wichtigere Dinge zu erledigen gäbe. Gib nicht auf. Lade den Kritiker zur Mitarbeit ein. Wenn du mit einem besonders einflussreichen, vielleicht perfiden inneren Schweinehund zusammenlebst, kann dir die folgende Übung helfen, besser mit ihm zurechtzukommen. Auch für die Stoiker war die Beschäftigung mit inneren Anteilen eine der wichtigsten Übungen.

Übung

Setz dich entspannt hin und schließe kurz die Augen. Finde erst einmal heraus, was deinen inneren Widersacher bewegt. Es wäre nicht überraschend, wenn du ihn dir noch nie näher angesehen hast. Nutze nun den Augenblick, da er sich dir so klar zeigt. Lerne ihn kennen. Stelle ihm die Frage: »Was brauchst du, was willst du von mir?« Auch wenn es dir albern erscheint: Stelle dir deinen inneren Schweinehund bildlich vor, sieh ihm in die Augen und frage ihn. Lass dir Zeit. Je plastischer er vor dir erscheint, desto besser kannst du mit ihm umgehen. Lass das Bild entstehen, völlig gleichgültig, welche Gestalt sich entwickelt. Für manche stellt sich ein menschliches Wesen ein, andere sehen wundersame Figuren, Tiere oder etwas aus der Natur. Alles, was sich für dich entwickelt, hat seine Berechtigung, und du solltest es betrachten und annehmen.

Dann stelle ihm die Frage, wie du ihn unterstützen kannst. Lasse diese Frage einen Augenblick wirken. Dann setze dich auf einen gegenüberliegenden Platz. Schließe wieder kurz die Augen. Wiederhole innerlich die Frage: »Was

brauchst du, was willst du von mir?« Versetze dich in die Perspektive deines inneren Schweinehundes. Fühle dich in ihn ein, werde dein Widersacher und antworte dann. Korrigiere nichts, nimm die Antwort, die so entsteht, einfach an.

Setze dich dann wieder zurück auf deinen ursprünglichen Platz und lasse die Antworten wirken. Oft ist es so, dass dieser innere Widersacher dich beschützen möchte. Er fühlt, etwas wird sich verändern, und ist ängstlich. Ganz gleich wie schwierig deine Lebenssituation sein mag, dieser innere Teil von dir möchte lieber dort bleiben, wo er gerade ist, selbst wenn ihr beide leidet. Wenn dies so sein sollte, dann braucht er deine Unterstützung, deine Liebe, deine Gelassenheit. Er ist ein Teil von dir, der dir möglicherweise bisher nicht besonders gefallen hat. Nun begegnest du ihm, das heißt dir, auf Augenhöhe. Schau deinen inneren Widerstand an. Schau der Gestalt, die du ihm gegeben hast, wieder in die Augen. Dann gib ihm, was er benötigt. Gib ihm Liebe, lasse ein goldenes Licht der Liebe zu ihm fließen, oder gib ihm Sicherheit, sage ihm, dass du gut auf dich achten wirst, dass er sich nicht vor dich stellen muss, um dich zu schützen.

Dann frage ihn, was er zu deinem Weg beitragen möchte. Setze dich wieder auf den anderen Platz und fühle, was dies sein wird. Diese inneren Anteile besitzen und binden eine große Kraft. Wenn sie dir zur Verfügung steht, da dein innerer Schweinehund nun an deinem Weg teilnehmen wird, dann kannst du schneller vorankommen. Meist verschwindet dieser Anteil nicht sofort und vollständig. Wenn du wieder an eine solche innere Grenze stößt, wiederhole die Übung einfach. Wenn dir dies immer wieder gelingt, wird dieser Teil von dir harmonisch integriert. Er wird ein untrennbarer, nicht mehr als fremd empfundener Teil von dir. Er funkt kein Störfeuer mehr, wenn du neue Wege gehst. So kannst du immer kraftvoller deinem Weg folgen.

Diese Forschungsreise zu deinem inneren Widerstand mag dir ungewöhnlich vorkommen. Es ist eine Reise zu dir selbst, ein Treffen mit deinen inneren Anteilen. Die Stoiker nannten sie Dämonen, was auch »Wächter« und »Beschützer« bedeutet.

»Wenn du jedoch die Türen nach draußen schließt und es dunkel wird, sage niemals du seist allein, denn das bist du nicht. Das Göttliche ist in dir wie auch dein Dämon. Diese brauchen kein Licht, um zu sehen, was du tust.«

Dass man mit sich selbst Zwiesprache halten kann, hatten auch die Stoiker schon entdeckt. Dass es innere Anteile gibt, die dich behindern, aber auch fördern können. Die faszinierende Entdeckung, dass du mit dem inneren Schweinehund sprichst, du der innere Schweinehund bist und gleichzeitig ein Teil von dir weiß, dass dies alles eine Übung ist. Mit der du in Kontakt mit dir kommst, mit deinen offensichtlichen und deinen verborgenen Anteilen, deinen inneren Dämonen.

Auch die Philosophin Hannah Arendt (9) war der Ansicht, dass dieser innere Dialog der verschiedenen Anteile sehr erhellend sein könne. Bewusst genutzt kann man so tiefgründige Gespräche mit sich selbst führen, eine Fähigkeit, die nur der Mensch besitzt. Dies wirft die spannende Frage auf, wer du wirklich bist. Was hinter all diesen Teilen steckt. »Wer bin ich und wenn ja, wie viele?«, wie es der Philosoph Richard David Precht formulierte (10). Auf die Suche danach machst du dich gerade mit ersten kleinen Schritten. Wenn du den inneren Dialog führst, dich dazu entschlossen hast, weiterzugehen, ganz gleich, welcher Teil federführend war, dann bist du eben deiner Willenskraft begegnet. Denn ohne die Entschlossenheit, den Willen, wärst du nicht imstande, dir entgegenzutreten, dich mit deinen Anteilen auseinanderzusetzen.

DEN WILLEN STÄRKEN

Was ist diese Willenskraft? Wie kannst du sie nutzen, sie verstärken und für das Ziel deiner Entwicklung einsetzen? Hinter dem Willen steht eine Intention, eine Kraft, eine Entschlossenheit. Wille braucht ein Ziel, eine Ausrichtung.

Für die meisten Menschen gehören dazu auch Disziplin und die Bereitschaft, Hindernisse zu überwinden. Um aus der vollen Kraft des Willens zu schöpfen, bedarf es des Glaubens an dich selbst. Dass deine inneren Anteile gemeinsam wirken. Daran, dass du deine Terminabsprachen mit dir einhalten wirst. Dieser Glaube an deine innere Kraft ist sehr wichtig. Wenn du überzeugt bist, dass du den Willen besitzt, jeden Tag zu üben, dann wirst du auch die Disziplin aufbringen, dies zu tun. Disziplin klingt für viele Menschen nicht sehr einladend, militärisch und wenig zeitgemäß. Doch wenn du dein Ziel, ein gelassenes Leben zu führen, wirklich erreichen willst, dann brauchst du Willenskraft und Disziplin. Hindernisse werden sich dir in den Weg stellen. Mit den Techniken der Stoa und regelmäßigem Training werden diese zu Quellen deines Erfolgs und deines Fortschritts.

Nimm dein Notizbuch noch einmal zur Hand. Was ist der nächste Schritt? Wie kannst du deinem großen Ziel näherkommen? Lass diesen Gedanken kurz wirken. Für den Übungsweg wirst du etwas Kostbares einsetzen müssen, um reichlich belohnt zu werden: deine Zeit. Schreibe auf, wie dein Tag am Morgen beginnt und wie er am Abend endet. Für die täglichen Treffen mit dir selbst solltest du morgens und abends 15 bis 30 Minuten einplanen. Das kann bedeuten, dass du früher aufstehen musst. Wunderbar lassen sich die Übungen am Morgen auch nach einer kleinen Sporteinheit durchführen.

Betrachte nun deine abendlichen Gewohnheiten. Die Übungen der Stoa sind besonders geeignet, sich noch einmal mit den Ereignissen des Tages auseinanderzusetzen. Diese zum Abschluss zu bringen, um sich von ihnen zu

lösen. Deshalb ist die Zeit kurz vor dem Zubettgehen besonders für diese Reflexionen geeignet. Und als segensreiche Nebenwirkung führen sie zu einem harmonischeren Übergang in den Schlaf. Solltest du unter Schlafstörungen leiden, sind diese Übungen ein probates Heilmittel.

Schließe einen Vertrag mit dir selbst, um einen Freiraum zu schaffen. Eine Zeit, die unantastbar und ohne äußere Verpflichtungen ist: deine »Forschungszeit«. Es braucht Willenskraft, diesen Vertrag umzusetzen. Zu handeln, nicht nur darüber zu sinnieren, was getan werden muss. Die kleinen Fluchten zu erkennen. Wenn es schwierig wird, wenn dir innere Widerstände begegnen, wirst du immer besser in der Lage sein, diese für deine Entwicklung zu nutzen, um dich besser kennenzulernen. Die Übung zum Umgang mit dem inneren Schweinehund kann hier besonders hilfreich sein.

Wenn du täglich immer zur gleichen Zeit übst, dann hast du den ersten Schritt zu einem persönlichen Ritual gemacht. Menschen sind Gewohnheitstiere, deshalb haben Rituale eine große Kraft. Allein durch den immer gleichen Zeitpunkt deiner Übungen kannst du deine innere Kraft stärken. Du lernst, wie du immer einfacher aus den festzementierten Bewertungen und deinen inneren Kritikscheifen aussteigen kannst. Wer deine Ritualzeit stören möchte, muss gute Gründe vorweisen.

Rituale sind wichtige Anker in einem Prozess der Veränderung, den du gerade beginnst. Schaffe dein eigenes Ritual, das dir einen Raum erschließt, in dem Veränderung möglich ist. Das kann ein besonderer Platz sein, an dem du Ruhe findest, oder einfach ein Gegenstand, den du

betrachtest. Oder die immer gleichen Worte, mit welchen du deine Reflexionen einleitest. Rituale schaffen eine freudige Leichtigkeit, die sie zu wertvollen Begleitern auf deinem Weg zum Stoiker machen. Jeden Tag ein Treffen mit dir selbst. Jeden Tag dem Ziel ein Stückchen näherkommen. Wenn du diese Übungen einige Wochen durchführst, dann wirst du sie vermissen, wenn du sie tatsächlich einmal ausfallen lassen musst. Disziplin und Rituale stärken deine Willenskraft, die dir hilft, wenn Schwierigkeiten auftreten.

Wie anregend oder langweilig dir etwas erscheint, hängt maßgeblich von dir selbst ab. Ein einfaches Beispiel: Stell dir vor, du willst einen Raum unverplanter Zeit für dich schaffen. Um gezielt zu entspannen, einfach nur zu sein. Um kreative, neue Ideen zu entwickeln. Wenn du etwas so formulierst, dann kannst du die Energie, die in diesem Raum für dich zur Verfügung steht, sofort wahrnehmen. Neugierig und gelassen nichts zu tun, nichts zu erwarten, mit dem Willen, in diesem Augenblick nur da zu sein. Wach und neugierig, ohne Anforderungen.

Wie anders fühlt es sich dagegen an, wenn du eine Zeit lang einfach nur rumhängst, nichts willst. Langeweile kommt auf, Frustration, Sinnlosigkeit. Daher ist es wichtig, Freiräume nicht einfach geschehen zu lassen, sondern, wenn diese sich auftun, auch zu nutzen. Bewusst faul zu sein. Dann wirst du gestärkt aus der kleinen Auszeit hervorgehen.

Körperliche Beschwerden oder äußere widrige Umstände kannst du mithilfe des Willens überwinden. Alles, was dir begegnet, solltest du so betrachten, dass du den größten Nutzen daraus ziehen kannst. Die Welle an Hindernissen und unerwarteten Ereignissen muss dich nicht überrollen,

du solltest sie reiten. Die stoische Philosophie ist dein Surfboard.

»So ist Krankheit ein Hindernis des Körpers, nicht des Willens, insofern dieser sie nicht selbst dazu macht. Hinken ist ein Hindernis des Beines, nicht des Willens. Sage dir das bei allem, was sich für dich ereignet, so wirst du finden, dass die Ereignisse stets etwas anderes tun, als dich hindern.« (11)

Wie Epiktet hier beschreibt, sind Probleme nicht dazu da, um uns wütend zu machen, zu verzweifeln, anderen die Schuld daran zuzuschreiben. Probleme und Hindernisse werden es immer wieder in dein Leben schaffen, sich dir in den Weg stellen. Krankheiten sind hier sicher die größte Herausforderung. Aus der Sicht der Stoa geht es nicht nur darum, wieder gesund zu werden. Es gilt, eine neue Sichtweise zu entwickeln. Wenn du erfahren musst, dass dein Leben nicht mehr so weitergehen kann wie bisher, musst du neue Wege finden. Damit du ein zufriedenes und glückliches Leben führen kannst, unabhängig vom Verlauf deiner Erkrankung oder den Widrigkeiten des Alltags.

Hier hilft der Wille als innere Kraft, dir deine Ziele immer wieder klar vor Augen zu führen. Mag eine Erkrankung deine bisherigen Lebensstrategien auch über den Haufen werfen, so kann sie auch den Blick auf dein Leben verändern. Du kannst besser erkennen, was für dich im Leben wirklich wichtig ist. Epiktet beschreibt, wie er mit seiner Behinderung umging. Diese konnte ihn nicht daran hindern, seinen Weg zu gehen. Die Schwierigkeiten, denen er begegnete, betrachtete er als Übung. Die tiefe

Erkenntnis, dass man am Ende nie weiß, wozu etwas gut ist, mag trivial klingen und enthält doch eine tiefe Wahrheit.

Über das Leben von Epiktet ist wenig bekannt. Er war Sklave des Epaphroditus. Wer weiß, ob er freigelassen worden wäre, wenn er nicht eine Beinverletzung erlitten hätte. In den überlieferten Schriften wird berichtet, dass sein Besitzer ihm wohl das Bein zertrümmert hat. Dieser unglaubliche und schmerzhafteste Vorfall konnte Epiktet jedoch nicht seine Gelassenheit nehmen. Später beschrieb er sie als eine willentliche Entscheidung. Dieser Weg steht dir ebenfalls in jedem Augenblick offen. Dazu brauchst du den Mut, deine Situation nüchtern zu betrachten. Es liegt an dir, wie du damit umgehst.

Diese Erkenntnis kann dir helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Was dich heute behindert, kann dir morgen ermöglichen, deinen eigenen Weg endlich zu beginnen. Der inneren Stimme deines Herzens Raum zu geben und dann beherzt weiterzugehen. Der Weg zur Gelassenheit hat viele Tore, eines ist die innere Haltung. Epiktet folgte seiner inneren Agenda, seiner Liebe zur Philosophie, die für ihn nicht nur reine Theorie, sondern eine Anleitung zum glücklichen Leben war. Ein Weg der Weisheit, die sich in jeder Handlung im Alltag niederschlug.

Klappe dein Notizbuch für heute zu. Nimm dein Vorbild und damit die Eigenschaften und Ziele, die dir wichtig erscheinen, mit in den neuen Tag. Allein dadurch verändert sich in deinem Gehirn schon eine kleine Leitungsbahn. Inzwischen wissen wir, dass viele Übungen unsere Vernetzungen im Gehirn verändern. Ändern wir unsere innere Haltung, unsere Einstellungen, bewegen wir uns mehr, dann entstehen neue Leitungsbahnen. Unser Gehirn