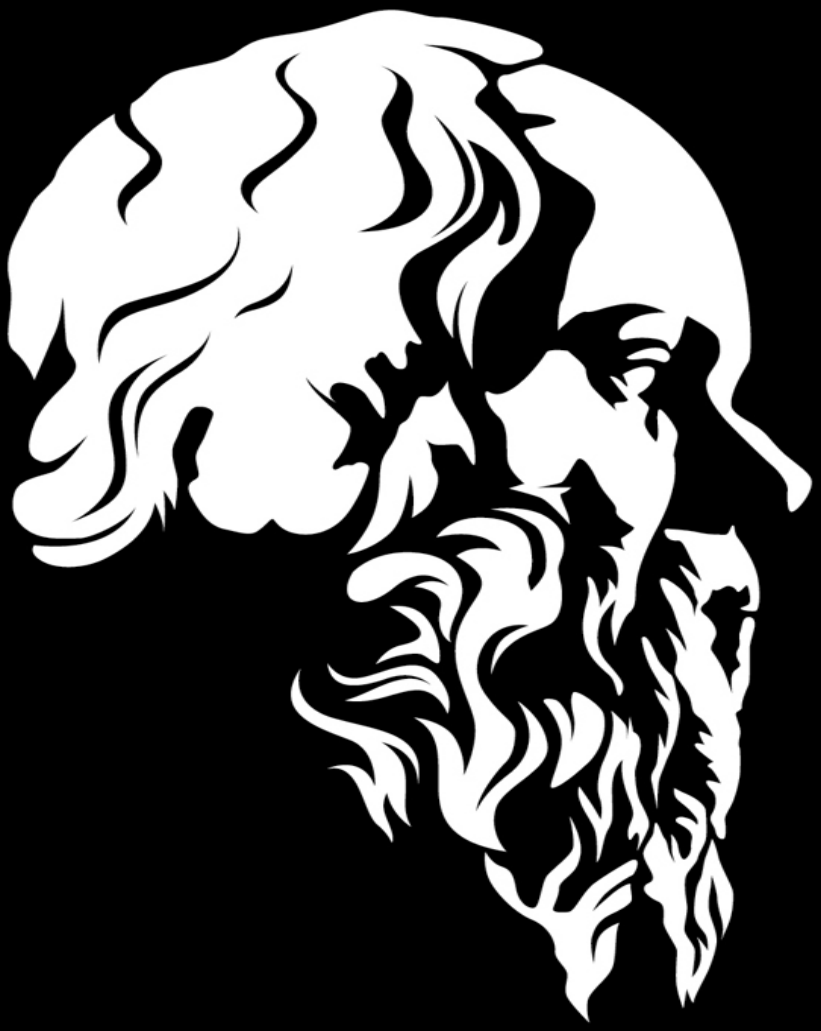
Nancy Sherman



STOISCHE WEISHEIT

Alte Lektionen für moderne Resilienz

Nancy Sherman

STOISCHE WEISHEIT

Alte Lektionen für moderne Resilienz

Nancy Sherman

STOISCHE WEISHEIT

Alte Lektionen für moderne Resilienz

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

Die englische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel *Stoic Wisdom: Ancient Lessons for Modern Resilience* bei Oxford University Press. © Oxford University Press 2021. All rights reserved.

Stoic Wisdom was originally published in English in 2021. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. FinanzBuch Verlag is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon. Diese Übersetzung wird in Absprache mit Oxford University Press veröffentlicht. Der FinanzBuch Verlag ist allein verantwortlich für diese Übersetzung aus dem Originalwerk und Oxford University Press übernimmt keine Haftung für Fehler, Auslassungen, Ungenauigkeiten oder Zweideutigkeiten in dieser Übersetzung.

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: Anne Büntig-Blietzsch
Korrektorat: Dr. Manuela Kahle
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer
Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Erd.Concept
Satz: Zerosoft, Timisoara

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-95972-573-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-085-2
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-086-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

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

INHALT

Einleitung Das große Revival des Stoizismus

Lektion 1 Wer waren die Stoiker?

Lektion 2 Gelassenheit finden

Lektion 3 Die eigenen Emotionen im Griff behalten

Lektion 4 Stoische Standhaftigkeit und Resilienz

Lektion 5 Heilung durch Selbstmitgefühl – stoische Krieger

Lektion 6 Lifehacks

Lektion 7 Die Kunst des stoischen Lebens

Lektion 8 Ein gesunder moderner Stoizismus

Danksagungen

Anmerkungen

Literaturempfehlungen

Literaturverzeichnis

Bildnachweise

Für Marshall
Für seine Liebe (und seinen Humor) – für immer

»Manche Dinge liegen in unserer Macht, manche nicht.«

Epiktet

»Ich akzeptiere nicht länger das, was ich nicht ändern kann. Ich ändere das, was ich nicht akzeptieren kann.«

Angela Davis

»Wenn du ein echter Profi sein willst, blicke über den eigenen Tellerrand.«

»Wer wird die Verantwortung für das Großziehen der nächsten Generation übernehmen?«

Ruth Bader Ginsburg

Einleitung

Das grosse Revival des Stoizismus

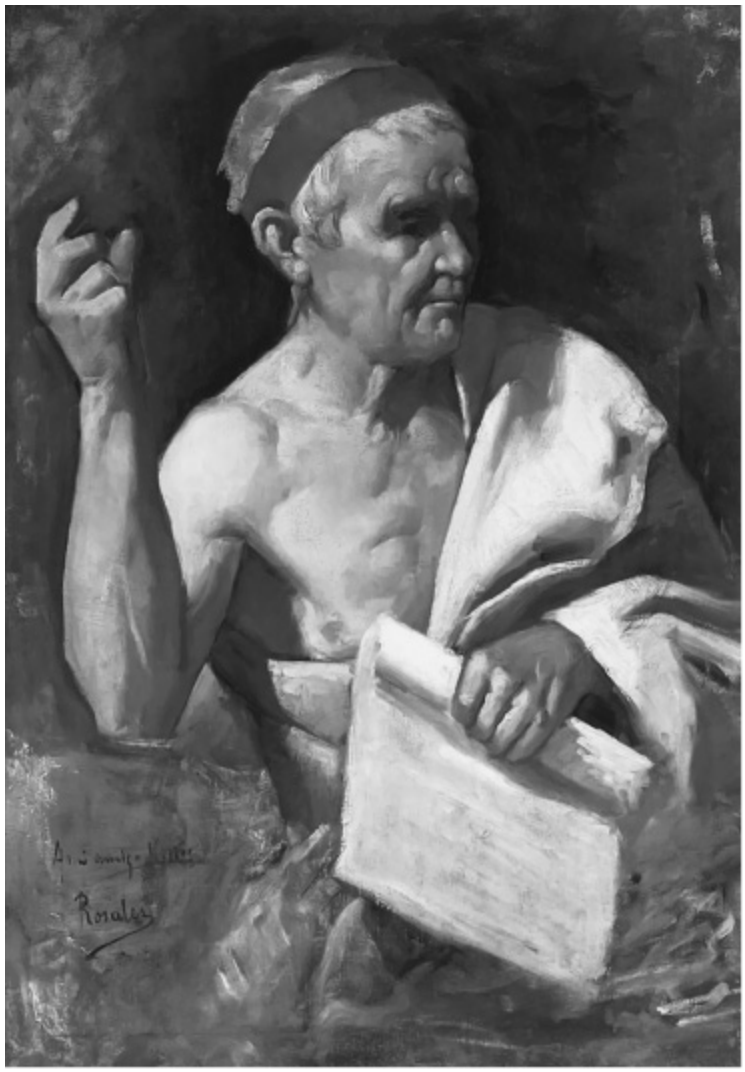


Abb. 1: Seneca, Eduardo Rosales, 1836–1873

Ein neues Zen

Der Stoizismus hat ein Comeback erlebt – und zwar ein gewaltiges. Es gibt Selbsthilfebücher über Stoizismus, Sammlungen stoischer Zitate, Webseiten mit stoischen Weisheiten für einen guten Start in den Tag, Podcasts, Sendungen und Onlinekurse. In manchen davon kann man lernen, forscher zu werden, in anderen, gelassen zu werden, manche vermitteln, wie man auf römische Art meditiert, andere, wie man Enthaltsamkeit übt, manche bringen einem bei, wie man verstärkt das Heft in die Hand nimmt, andere, wie man sich weniger aufhalst. Tim Ferriss, der bekannte Autor von *Die 4-Stunden-Woche* und populäre Silicon-Valley-Vordenker und Podcaster, preist den Stoizismus als die »ideale« Philosophie »für Unternehmer«. Er sei das richtige »Betriebssystem«[1], wie er es nennt, um Menschen, die große Träume hegen, zu lehren, wann und wie sie ihr Ego zügeln sollten. Der Stoizismus ist das »neue Zen« geworden. Es handelt sich um eine philosophische Praxis zur Stressreduzierung und zur Kultivierung des Guten. Über die stoische Online-Gemeinschaft hinaus gibt es das »Stoicon«, ein internationales, jährlich stattfindendes Treffen, das Interessierten aus allen Gesellschaftsschichten helfen soll, stoische Praktiken in ihr tägliches Leben zu integrieren. Die Begeisterung hat sich auch auf die Alt-Right-Bewegung ausgeweitet, deren Stoizismus-Enthusiasten die großen Werke der westlichen Zivilisation als eine Bastion des Weißseins und der Maskulinität ansehen.

Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass viele Menschen ihre Liebe zum Stoizismus entdeckt haben. Aber warum? Zunächst einmal ist es eine leicht zugängliche Philosophie mit prägnanten Weisheiten. Zu ihren römischen

Autoren und Anhängern gehörten Kaiser und politische Berater wie Cicero, Seneca und Mark Aurel, die über Macht und Klasse und die Gabe des Schreibens verfügten. Im Fall von Seneca war es so, dass sein berühmtester Schüler Nero täglich Unterweisungen in der Beherrschung von Wut und Zorn benötigte. Das politische Klima war damals reif für den Stoizismus – eine Philosophie der Gelassenheit im Angesicht kaiserlicher Macht und Intrigen. Dazu gibt es heutzutage durchaus Parallelen.

Aber der Stoizismus war nie nur für die Elite bestimmt. Er war auch für versklavte Menschen wie Epiktet da, der in einer bemerkenswerten Ironie der Geschichte einen Kaiser, Mark Aurel, dazu inspirierte, seine eigenen stoischen Gedanken aufzuschreiben. Diese *Selbstbetrachtungen* waren nur für Mark Aurels eigene Augen bestimmt. Es handelte sich um persönliche Betrachtungen, die er während der Germanenfeldzüge bei Einbruch der Dunkelheit in einem Zelt an der Donau niederschrieb. Die abendlichen Aufzeichnungen sollten ihn als Kaiser und Feldherr daran erinnern, wie wichtig Demut und vernunftbasierte Tugend angesichts seiner unbegrenzten Macht waren. Mark Aurel übernahm Epiktets Ansicht, dass wir Macht über unseren eigenen Verstand haben, nicht jedoch über äußere Ereignisse. Unser Wohlergehen hängt von unseren Urteilen über das ab, was uns betrifft, und nicht von rohen, uninterpretierten Objekten oder Ereignissen. Wir sind automatisch Interpreten der Welt. Es gibt keine ungefilterte Erfahrung. In diesem Punkt waren die Stoiker ihrer Zeit voraus.

Aber warum ist der Stoizismus ausgerechnet *jetzt* das neue Zen des Westens? Zum Teil wird das Bedürfnis, Ruhe zu finden, in der westlichen Kultur immer drängender. In der Welt der Technologie-Start-ups können die Arbeitswochen

höllisch sein, der Weg zu neuen Finanzierungsrunden ist noch schwieriger, und der Druck, Produkte zu entwickeln, die sowohl benutzerfreundlich als auch ein Aushängeschild für intelligente Technik sind, führt zu Stress und Burn-out. Lifehacking, also Abkürzungen zu einem effizienten und guten Leben zu schaffen, hat neue Anziehungskraft gewonnen. Der Stoizismus spricht viele an, weil er Lösungen bietet, die sich über eine lange Zeit bewährt haben. Für die Alt-Right-Bewegung besitzt er das zusätzliche Gütesiegel, eine Philosophie der »toten weißen Männer« zu sein.

Mit der Covid-19-Pandemie sind für jeden Menschen neue Sorgen erwachsen, da die Menschen plötzlich mit sozialer Isolation, Arbeitsplatzverlust, massivem Sterben und grundlegenden Ängsten konfrontiert wurden. Die Pandemie hat uns überdeutlich vor Augen geführt, dass wir uns emotional und seelisch auf schlimmste Katastrophen vorbereiten müssen. Kurz gesagt, wir sind auf der Suche nach Mitteln und Wegen, mit denen sich Ängste abbauen und die Verzweiflung mildern lassen. Es gibt Rufe nach Möglichkeiten zur Selbsthilfe und zur Selbstberuhigung. Für diejenigen, die nach Rat und Weisheit im traditionellen westlichen Kanon suchen, verleihen die griechisch-römischen Wurzeln dem Stoizismus eine Art Gütesiegel. Da er einen Großteil des nachfolgenden westlichen Denkens erkennbar geprägt hat, ist er noch umso zugänglicher. Darüber hinaus handelt es sich bei ihm (zumindest bei der römischen Schule des Stoizismus) um eine Philosophie, die nicht nur gedanklich betrachtet, sondern seit ihrer Entstehung auch praktiziert wird. Ihr zentraler Gedanke besteht nicht darin, das eigene Selbst loszulassen, wie es der Zen-Buddhismus lehrt, sondern die Selbstbeherrschung zu stärken und gleichzeitig deren Grenzen anzuerkennen. Die Praxis des Stoizismus war für die Menschen in der Antike

ein Weg zur Stärkung der Resilienz – und das gilt auch heute für die Menschen der Moderne. Er bedient sich psychologischer, aber auch philosophischer und normativer Methoden, verbunden mit einem Leben, das der Tugend und einem guten Charakter gewidmet ist. Das Ziel ist eine innere Stärke, die durch und durch von einer in der Vernunft wurzelnden Güte durchdrungen ist. Das Ergebnis ist unschlagbar: Antike Tugendethik trifft auf moderne Lebensmanagementfähigkeiten.

Es ist schwer, sich von einigen Aspekten des Stoizismus nicht angezogen zu fühlen, insbesondere von seinem Kerngedanken, die Selbstbeherrschung zu stärken und gleichzeitig klare Grenzen, die von Kräften außerhalb unserer selbst gesetzt werden, hinzunehmen. Die Anwendungsmöglichkeiten sind allgegenwärtig. Man muss nicht Seneca am Hofe Neros sein oder der US-Marinepilot und Kriegsgefangene der Vietnam-Ära James B. Stockdale, dem die Philosophie von Epiktet als Überlebensmethode während seiner siebenjährigen Gefangenschaft diente. Die Herausforderung, die Grenzen der persönlichen Kontrolle auszuweiten, ist Teil unseres Lebens, sei es als Elternteil, das herauszufinden versucht, wie es sein erwachsenes Kind beeinflussen kann, aber befürchtet, dass zu viel Kontrolle zu einer Entfremdung führt, oder als Lifehacker, der den Tod besiegen will und dabei feststellt, dass es wahrscheinlich eine übersteigerte Selbstbezogenheit ist, die ihn antreibt. In vielen Bereichen des Lebens möchten wir mehr Kontrolle ausüben, kennen die Grenzen nicht genau, wollen so weit gehen, bis sie erreicht sind, und wollen dann mit Gleichmut akzeptieren, was sein muss. Kurz gesagt, wir wollen Kontrolle überall da, wo wir sie haben können, und wir wollen zu gegebener Zeit deren Grenzen akzeptieren, damit wir nicht der Wut oder der lähmenden Enttäuschung

verfallen. Wir wollen die Meister unseres Schicksals sein, die Kapitäne unserer Seele, um das von den Stoikern inspirierte Gedicht »Invictus« des englischen Dichters William Ernest Henley zu paraphrasieren.

Aber die Herausforderung für die Stoiker – sowohl für die antiken als auch für die modernen Anhänger – besteht darin herauszufinden, was genau unserer Beherrschung und unserem Geschick unterliegt. Wenn wir als Stoiker die Grenzen zu eng ziehen, wirkt der Stoizismus wie eine Methode, auf Nummer sicher zu gehen, eine Art, nur in einem begrenzten Rahmen das Kommando zu haben, weil so vieles außerhalb unseres Willens liegt, in den Händen des Zufalls oder des Universums. Wenn andere die Grenze für uns ziehen, kann eine Hinwendung zum Stoizismus uns als Individuen überfordern und den Mythos eines unbezwingbaren Willens schaffen, der sich ungeachtet der Bedingungen und Systemstrukturen, wie widrig sie auch sein mögen, durchsetzen könne und solle. Dies lässt jedoch die kollektive Anstrengung, diese systemischen Strukturen zu verändern, außer Acht. Das Bild des auf der Folterbank gequälten Weisen, der sich dennoch entfalten und gedeihen kann, ist eines, das Aristoteles als »ungeheuerlich« ablehnt und das die orthodoxen Stoiker als Paradebeispiel für eine zum Glück ausreichende Tugend wiederbeleben.

Aber die meisten von uns, und das gilt mit Sicherheit auch für Stockdale, sind unglücklich, wenn wir, ohne etwas erreicht zu haben, an Grenzen stoßen oder das Wohlwollen derer untergraben, die wir zu beeinflussen versuchen. Die ungehinderte Ausübung antrainierter oder angeborener Fähigkeiten bringt Freude. Doch im entgegengesetzten Fall gilt auch: Wir empfinden Schmerz, wenn wir trotz größter Bemühungen ausgebremst werden, selbst wenn wir für die Zukunft Verbesserungspotenzial erkennen können.

Kurz gesagt, Resilienz als Unbezwingbarkeit ist ein Irrglaube. Epiktet, eine unserer Quellen, nutzt häufig den Begriff der Resilienz, ebenso wie die Vorstellung, ein Training in Moral sei wie das in einer athletischen Sportart, bei der man sich jederzeit wieder aufrappeln und erneut in den Ring steigen könne. Willenskraft und Durchhaltevermögen kennen seiner Ansicht nach keine Grenzen. Aber Epiktet übertreibt. Und er schenkt den sozialen Stützen, die uns tragen oder im Stich lassen können, zu wenig Beachtung.

Andere stoische Autoren schaffen es besser, unsere Verbundenheit und Verwundbarkeit im Hinblick auf Liebe und Verlust zu thematisieren. Ein weniger bekannter stoischer Schriftsteller, Hierokles, stellt eine Reihe von ausgedehnten, konzentrischen Kreisen mit dem Selbst im Zentrum bildlich dar. Um »die Verbundenheit mit der Welt« zu erreichen, müsse man danach streben, die äußersten Kreise näher an das Zentrum zu bringen. Der schottische Aufklärer Adam Smith, der selbst von den Stoikern beeinflusst wurde, nannte diesen Identifikationsprozess, der durch Übungen in Einfühlungsvermögen und Vorstellungskraft verfeinert wird, »in der Fantasie den Platz eines anderen einnehmen«. Mark Aurel malt in seinen *Selbstbetrachtungen* ein noch plastischeres Bild: Stellen Sie sich eine abgetrennte Hand und einen abgetrennten Kopf vor, die neben dem Rest des menschlichen Rumpfes liegen. Laut Mark Aurel sei dies genau das, was der Mensch aus sich selbst mache[2], wenn er sich von der Welt abschneide, von der er ein Teil sei. Mark Aurel schrieb, während er sich auf einem Feldzug befand. Vermutlich hatte er das ihm vertraute Töten und Zerstückeln im Sinn, das er zuvor auf dem Schlachtfeld gesehen hatte. Körperteile können nicht funktionieren, wenn sie von dem organischen Ganzen, zu dem sie gehören, getrennt sind. In ähnlicher Weise können

wir nicht gedeihen, wenn wir von dem politischen und sozialen Ganzen, dessen Teil wir sind, getrennt sind. Dies ist von entscheidender Bedeutung in einer Welt, in der die zerstörerischen Formen des Nationalismus und zügelloser Hass, der durch Stammesdenken genährt wird, zunehmen. Die Pandemie hat deutlich gemacht, dass wir eine globale Gemeinschaft sind, ob es uns gefällt oder nicht. Die Ängste und Risiken abzubauen, ist nicht nur für unser eigenes Überleben von entscheidender Bedeutung, sondern auch für das Wohlergehen anderer, die sich weit von uns entfernt befinden mögen, mit denen wir jedoch über Viren, Lebensmittelversorgung, Transportwesen, Medizin und Technologie verbunden sind.

Die Stoiker waren die ersten ernst zu nehmenden Kosmopoliten. Das ist nicht überraschend. Sie lebten in einer politischen Welt, die ihre Grenzen über den kleinen griechischen Stadtstaat oder die *Polis* hinaus ausdehnte. Das Römische Reich erstreckte sich über weite Landstriche auf mehreren Kontinenten. Die eigentliche Prägung des Begriffs »Kosmopolit« ist sogar noch älter als die Stoiker. Diogenes der Kyniker, der unmittelbare Vorgänger der Stoiker im 4. Jahrhundert v. Chr. aus Sinope (wahrscheinlich in der Nähe von Korinth, Griechenland), antwortete auf die Frage, woher er stamme, bekanntermaßen: »Ich bin Weltbürger.«[3], ein *kosmopolitēs.* Zenon von Kition (Zypern, etwa 335 v. Chr.), der Begründer der stoischen Schule, entwickelte diese Idee weiter und lehrte, dass soziales und politisches Engagement in diesem globalen Universum notwendig sind, um sich weiterzuentwickeln. Demnach besitzen wir alle eine gemeinsame Vernunft und sind auf soziale Unterstützung und Zusammenarbeit angewiesen, um ein gutes Leben zu führen. Was die Stoiker der Antike mit der Teilhabe an einer kosmischen Vernunft meinten,

entspricht eher nicht unserer heutigen Auffassung. Aber eine Sache, die der stoische Begriff des Kosmopolitismus nahelegt, ist, dass es bei Resilienz nicht nur darum geht, selbst sein Bestes zu geben, wobei die individuelle Anstrengung und Ausdauer über das Überleben bestimmen. Ganz im Gegenteil, »Verbundenheit mit der Welt« – ein weiterer zentraler stoischer Begriff, den wir erforschen werden – bedeutet, mit anderen verbunden zu sein, die in einen investieren und die das Gute in einem erhalten und unterstützen. Diese umfassendere stoische Geschichte darüber, durch die Ausdehnung der Kreise nach außen Tugend zu erwerben, muss Teil eines kritischen Leitfadens dafür sein, wie man als Stoiker wachsen kann. Das ist ein Teil der Geschichte, die ich hier erzählen werde.

Dieses Buch ist eine praktische Anleitung für eine *glaubwürdige* stoische Philosophie, die sich ins wahre Leben integrieren lässt. Es rückt die Verzerrungen gerade, die jüngste Popularisierungen des antiken Stoizismus aufgebracht haben, und argumentiert für stoische Lehren und Praktiken, denen sich zu folgen lohnt. Es bietet Hinweise darauf, wie man ein gutes Leben führen kann, und es erforscht den Grund für das Revival des Stoizismus in der Tech-Welt, im Militär, in der Alt-Right-Bewegung, in Selbsthilfekreisen und sogar in der Psychotherapie. Es erforscht die Anziehungskraft, die er auf uns alle ausübt, auf Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, auf der gesamten Welt, die auf der Suche nach Ruhe sind angesichts der Pandemie des Jahrhunderts.

Eine Vorschau auf die Lektionen

Die römischen Stoiker beschäftigten sich mit Philosophie in Form eines praktischen Diskurses. Sie lehrten und schrieben Briefe und nachdenkliche Betrachtungen, um anderen auf diese Weise Ratschläge zu erteilen. Sie gaben Unterweisungen in der »Kunst des Lebens«, wie sie es ausdrückten. In diesem Sinne finden Sie in diesem Buch eine Zusammenfassung der stoischen Lehren.

In Lektion 1 stelle ich den Lesern die Stoiker vor – wer sie waren, ihre Vorstellungen im historischen Kontext und ihr Vermächtnis. Der Bogen des stoischen Einflusses ist lang und stark. Die stoische DNA ist eingebettet in Judentum und Christentum, in das Denken des Mittelalters und der Renaissance, in die Philosophie der Aufklärung und in das Denken der amerikanischen Intellektuellen, etwa in den Werken von Ralph Waldo Emerson. Emerson wandelte die stoische Vorstellung von Selbstbeherrschung[4] in eine Vorstellung von Eigenverantwortlichkeit um, die darauf abzielte, gängige Konventionen durch Authentizität und eine in der Natur offenbarte Gemeinsamkeit des Geistes infrage zu stellen. Die stoischen Themen der inneren Beherrschung, die von der Sozialität und der Natur abhängt, ziehen sich durch die gesamte Geschichte.

Ich kann einige der intellektuellen Trends in diesem Buch nur andeuten, aber der Kern ist, dass die Stoiker eine Brücke zwischen der antiken und der modernen Welt darstellen. Sie stehen an der Schwelle des ersten Jahrtausends und leiten das jüdisch-christliche Zeitalter und die nachfolgenden westlichen Philosophien ein. Bei der Lektüre dieses Buches sollte man sich vor allem vor Augen halten, dass die römischen Stoiker ganz und gar öffentliche Philosophen waren. Sie traten dafür ein, die Philosophie auch tatsächlich anzuwenden. Der Stoizismus war eine weit bekannte Philosophie, die sowohl gelehrt als auch praktiziert wurde.

Genau das macht den Reiz des Stoizismus heute aus. Er ist eine Philosophie für den Alltag, die nicht nur in einem Elfenbeinturm existiert. Aber Popularisierungen führen häufig zu Übertreibungen und Verfälschungen. So war es auch damals – die Stoiker waren berühmt für ihre Übertreibungen, mit deren Hilfe sie junge Männer, ihre Hauptzielgruppe, von den Vorzügen ihrer Schule überzeugen wollten. Möglicherweise wiederholt sich die Geschichte nun in der Art und Weise, in der der Stoizismus heute falsch dargestellt wird. Dieses Muster, damals wie heute, aufzudecken, ist ein wichtiger Bestandteil dieses Buches. Erlangen wir bei all der Anziehungskraft, die der Stoizismus auf uns ausübt, ein ausgewogenes Bild der stoischen Lehren?

In Lektion 2 wende ich mich der Frage der stoischen Praxis zu. Wie funktioniert sie und was sind die stoischen Techniken zur Selbstbeherrschung? Sind die Stoiker Kontrollfreaks? Oder zeigen sie uns gesunde Wege auf, unser kompliziertes Gefühlsleben zu steuern? Die Stoiker sind eingefleischte Neologen, sie prägen eifrig neue Begriffe, die nicht von alten Denkweisen verdorben sind. Ihr Ziel ist es, die Trennung von innerer und äußerer Welt an anderen Stellen zu vollziehen als ihre Vorgänger. Das praktische Ergebnis dieses neuen konzeptionellen Plans ist, dass er Bereiche für eine größere Selbstbeherrschung und Techniken zur Stärkung dieser Kontrolle aufzeigt. Ganz wesentlich ist dabei, die Eindrücke und Bewertungen, denen wir zustimmen, während wir die Welt wahrnehmen, zu überprüfen. Genauso wichtig ist aber auch, alle möglichen Arten von Verlusten und Misserfolgen, mit denen wir konfrontiert werden könnten, im Voraus zu erproben, um den Schock des Unvorhergesehenen – sollte es dann irgendwann eintreffen – abzufedern. Das Streben nach

etwas vom letztlichen Resultat zu trennen, ist ebenfalls wesentlich dafür, die Ruhe und Gelassenheit zu finden, die sich aus dem Wissen um die Grenzen unserer Kontrolle ergibt. Sich Stressoren auszusetzen und die Reaktionen darauf einzuüben, ähnelt auffallend den heutigen Methoden der Traumabewältigung, auch wenn diese Techniken heute eher im Nachhinein, also therapeutisch, statt im Vorfeld, also prophylaktisch, eingesetzt werden. In diesem Bereich können uns die Stoiker etwas Wichtiges darüber beibringen, wie wir uns selbst darin trainieren können, physischen und psychischen Stress abzubauen, bevor wir von ihm überwältigt werden.

Was raten uns die Stoiker, wie wir mit unseren Emotionen umgehen sollen? Und mit welchen Emotionen eigentlich? Kurz gesagt: Lässt die stoische Praxis Emotionen überhaupt zu? Dies ist das Thema von Lektion 3. Die Stoiker beschreiben Emotionen in sehr ausgefeilter und vorausahnender Weise als kognitiv. Und sie gehen von verschiedenen Ebenen der emotionalen Erfahrung aus, von nahezu autonomen Reaktionen bis hin zu kultivierten Emotionen, die Tugend und Weisheit ausdrücken. Eine wichtige Frage, die wir uns bei der Untersuchung der Emotionssteuerung stellen müssen, ist, ob die Stoiker uns lehren können, wie wir den Stress im Leben begrenzen können, ohne die Gefühle abzuschwächen, die dem Leben einen Sinn geben – sei es als Liebende, Pflegende, Lehrer, Tänzer, Theaterbesucher, Romanleser oder engagierte Bürger. Wie hält man Interesse, Engagement, Motivation und Durchhaltevermögen aufrecht, ohne die Art von Leidenschaft, die einen gelegentlich aus den Angeln heben kann? Ich werde diese Fragen aufwerfen, wenn wir auf Gefühle im Allgemeinen und speziell auf Wut und Trauer zu sprechen kommen.

Viele Anhänger des Stoizismus fühlen sich von einem Programm zur Selbstbeherrschung angezogen, das auf harter Ausdauer und Zähigkeit beruht. Der Stoizismus ist zu einem Kürzel für eine altehrwürdige Methode geworden, mit der sich eine robuste Resilienz aufbauen lässt. Aber wie ich in Lektion 4 darlege, kann die Vorstellung von Resilienz leicht verfälscht werden. Es ist eine Sache, sich im Angesicht von Traumata und Widrigkeiten gut anzupassen. Eine ganz andere Sache ist es, die Kraft des Einzelnen überzubewerten, ungeachtet der Ressourcen solche Traumata und Widrigkeiten zu ertragen und durchzuhalten. Noch kritischer ist, dass diese Vorstellung von strapazierfähiger Eigenverantwortlichkeit den antiken Stoizismus missbraucht. Epiktet, eine unserer Quellen, spricht zwar oft von Unbezwingbarkeit, aber er popularisiert und ist für seine prägnanten Epigramme bekannt. Damit ist er nicht unser bester Vertreter eines differenzierteren stoischen Denkens.

Ich untersuche die stoischen Techniken zum Aufbau von Resilienz im Lichte der heutigen Vorstellungen von Resilienz. Die meisten aktuellen psychologischen Studien betrachten das resiliente Individuum nicht mehr als »unverwundbar«, sondern beziehen die sozialen und kulturellen Schutzfaktoren, die eine Anpassungsfähigkeit an Risiken und Widrigkeiten fördern, mit ein. Auch einige der Stoiker legen uns nahe, den Schutz vor Risiken und Widrigkeiten zu trainieren. Anpassungsfähigkeit ist das Ziel, nicht Unbezwingbarkeit. Wenn ein modernes stoisches Modell der Resilienz plausibel und nicht nur für diejenigen attraktiv sein soll, die um jeden Preis durchhalten wollen, dann muss es ein Modell für gesunde Resilienz sein. Andernfalls vertreten die Anhänger des Stoizismus Modelle, die potenziell ernsthafte Risiken für die psychische Gesundheit mit sich

bringen. Wie ich bereits angedeutet habe, steht die soziale Dimension, die Teil unseres Wohlbefindens ist, im Mittelpunkt der *Selbstbetrachtungen* von Mark Aurel. Sie ist auch ein immer wiederkehrendes Thema in vielen Schriften Senecas – in seinen Briefen und Essays und am anschaulichsten in seiner Tragödie *Hercules Furens* (der rasende Herkules)[5]. Hier zeigt Seneca, dass selbst herkulischer Mut der heilenden Zärtlichkeit einer sanften Berührung des Vaters und des Mitgefühls eines lieben Freundes bedarf, um ihm das zu zeigen, was er in seinem Drang zum heroischen Handeln selbst nicht zeigen kann. Selbst für einen Herkules ist es entscheidend, sich auf einen anderen verlassen zu können.

Der Stoizismus prägt seit Langem die Kultur des Militärs, wie ich in Lektion 5 anhand meiner eigenen Erfahrungen als Lehrer an militärischen Einrichtungen darlege. Für diejenigen, die dienen, ist »sich durchbeißen und weitermachen« gleichbedeutend damit, stoisch zu sein. Die Schriften von Epiktet und Mark Aurel werden an den Militärakademien in den Vereinigten Staaten sowie in anderen Ländern standardmäßig gelehrt. James B. Stockdale, ein Marineadmiral, verehrter amerikanischer Held und Militärdozent, schrieb sein siebeneinhalbjähriges Überleben als ranghöchster Kriegsgefangener in Nordvietnams berühmtem »Hanoi Hilton« der Verinnerlichung des *Handbüchleins der Moral* von Epiktet zu. Die stoische Lehre steht jedoch in einem Spannungsverhältnis zu dem, was in Militärkreisen zunehmend als psychologischer Preis des Krieges und als Gefahr für einen Kämpfer, der sich der Moral verpflichtet fühlt, anerkannt wird: die moralische Verletzung. Moralische Verletzung ist eine extreme Form von moralischer Bedrängnis. Einige ihrer Symptome überschneiden sich mit

denen des posttraumatischen Stresses, aber ihr Auslöser ist in der Regel nicht eine überwältigende Lebensbedrohung, sondern das Gefühl, moralische Übertretungen begangen, erlitten oder miterlebt zu haben. Ein Beispiel wäre, wenn ein Soldat bei einem kollateralen Zwischenfall an einem Kontrollpunkt ein kleines Kind in einem Auto tötet, als sich das Auto dem Militärstützpunkt nähert und trotz wiederholter Warnungen nicht anhält. Der Soldat, der selbst Vater ist, wird von überwältigenden Schuldgefühlen geplagt, die auch nicht durch die Tatsache gemindert werden, dass der Schuss nach den geltenden Kriegsregeln und den spezifischen Einsatzregeln zulässig war. Können die Stoiker in einer Ausbildung, die auf die Beseitigung von Stress ausgerichtet ist, Raum für moralische Verletzungen lassen? Wenn ja, sagen sie uns dann auch, wie wir aus moralischen Verletzungen lernen und daran wachsen können? In Lektion 5 beantworte ich beide Fragen mit »Ja«. Ich zeige, wie die Stoiker die Möglichkeit von »gutem« moralischem Leid und Heilung durch Selbstmitgefühl einräumen. Das ist entscheidend, wenn eine Verletzung den Weg für moralisches Wachstum und Ruhe öffnen soll.

In Lektion 6 frage ich: Warum ist das Silicon Valley vom Stoizismus so angetan? Wenn der Stoizismus die Weisheit der Demut und das Wissen um die Grenzen der eigenen Kontrolle lehrt, wie passt er dann zu denjenigen, die die Grenzen dieser Kontrolle so unbedingt verschieben wollen, dass sie sogar das Leben hacken, um den Tod zu besiegen? Geht es bei stoisch inspirierten Lifehacks immer um das eigene Ich, oder geht es manchmal auch um eine bessere Möglichkeit, andere ohne Voreingenommenheit und irrationale Ängste zu sehen? Kann die sofortige globale Verbindung über Twitter oder andere soziale Medien selbst ein moderner stoischer »kollektiver« Lifehack sein, um

Ängste bezüglich Rassismus zu überwinden? Wie antwortet der moderne Stoiker auf die Zweckentfremdung der griechisch-römischen »toten weißen Männer«, um soziale Institutionen zu schaffen, die weißer sind und Frauen, Minderheiten und Randgruppen ausschließen? Waren die antiken stoischen Philosophen selbst in ihren Schriften frauenfeindlich?

In Lektion 7 vergleiche ich die stoische und die östliche Meditation. Die römischen Stoiker meditierten am Ende eines jeden Tages. Seneca beschreibt seine eigenen Praktiken. Mark Aurel schrieb seine Tagebucheinträge am Ende eines Kampftages. In diesen meditativen Aufzeichnungen schwingt immer auch die Moral mit: die auf Vernunft basierenden Tugenden stärken und analysieren, was im Einklang mit der Natur steht; sich nicht an Ansehen, Reichtum und Ehre klammern; der Kultivierung der eigenen Güte den höchsten Wert beimessen; Dankbarkeit und Demut üben. Dies sind Wege zu Gelassenheit und Gleichmut. Östliche Meditationspraktiken, die ich in verschiedenen Formen praktiziert habe, beinhalten weniger Appell an die Moral. Bei der vedischen Meditation geht es darum, den Geist durch das Wiederholen eines Mantras zu beruhigen. Es geht dabei nicht um Tugend, Güte oder moralische Vollkommenheit. In der Tat ist es keine diskursive Praxis. Die Idee dahinter ist nicht, zu reden oder zu schimpfen, sondern das unnütze Geschwätz zum Schweigen zu bringen. Der Buddhismus betont eine Vorstellung von Leere, indem er die mit dem Ego verbundenen Illusionen loslässt. Wenn man bedenkt, dass die Meditation zu guten Teilen zur Anziehungskraft des Stoizismus beiträgt, wie sieht dann diese Meditationspraxis aus? Wenn es sich bei den Mantras nicht um »Om«-Gesänge, sondern um moralische Maximen handelt, wie können diese Maximen dann zu einer

Gemütsruhe führen, wenn sie doch gerade darauf abzielen, uns an unsere Unzulänglichkeiten zu erinnern, damit in uns der Wunsch erwacht, uns zu bessern? Ist das Moralisieren überhaupt die passende Methode, um Gelassenheit zu finden? In dieser Lektion reflektiere ich über meine eigenen Meditationspraktiken, östliche und stoische, und die anderer, die sich in ihrem Berufsleben auf den Stoizismus stützen.

In Lektion 8 ziehe ich einige Schlussfolgerungen über das stoische Leben. Wenn Sie immer noch ein Stoiker sein wollen, können Sie dann ein psychisch gesunder moderner Stoiker sein? Kann ein moderner Stoiker ein Leben mit lebendigen sozialen Beziehungen führen, in denen er andere unterstützt und von ihnen unterstützt wird? Ist stoische Resilienz mehr als nur individuelle Widerstandsfähigkeit und Durchhaltevermögen? Ich behaupte in diesem Buch, dass alle diese Fragen mit »Ja« beantwortet werden können, aber dazu ist es erforderlich, sich nicht nur die kursierenden Karikaturen des Stoizismus anzusehen, sondern den reicheren Informationsschatz der realen stoischen Texte zu nutzen. Dazu muss man sich auch mit der Einstellung der Stoiker zur Sklaverei auseinandersetzen. Epiktet war ein versklavter Römer, der sich der inneren Freiheit zuwandte, weil die äußere Freiheit nicht möglich war. Seneca war nicht versklavt, auch wenn er in die Verbannung geschickt wurde. Er plädierte nachdrücklich für eine humane Behandlung versklavter Römer, aber seine Motive waren kompliziert und oft eigennützig. Das Geflecht menschlicher Beziehungen ist nicht immer von Wohlwollen oder Respekt geprägt, auch wenn dies versprochen wird. Texte sind von der Geschichte geprägt, und die Realität eines tatsächlich gelebten Lebens ist moralisch chaotischer als die reinen Absichten, die in Schriften dargelegt werden.

Dennoch geben uns diese Texte und die in ihnen zum Ausdruck gebrachten Bestrebungen eine Fülle weiser Ratschläge, darunter auch Prototypen von Lifehacks, wie wir in einer Welt, die von weit verbreiteter Furcht und Angst geprägt ist, eine gesunde Ruhe finden können. In den Lektionen geht es um Tugend im Großen und Ganzen, nicht nur um mich und den Umgang mit Wünschen oder Risiken, sondern um uns und um Hilfsmittel, die wir gemeinsam nutzen können, um einem höheren Ziel zu dienen. Die Stoiker halten uns dazu an, unser Potenzial durch Vernunft, Zusammenarbeit und Selbstlosigkeit zu entfalten.

Anmerkung zur Terminologie

Texte sind von der Geschichte geprägt, und das gilt auch für Sprache und Begriffe. Das wahre Leben ist chaotisch, und das trifft auch auf den Wechsel zwischen verschiedenen Zeitaltern zu. Der Stoizismus gilt für uns, nicht als Griechen oder Römer in der Antike, sondern als moderne Menschen, die in unserer eigenen Zeit leben, mit unseren eigenen Herausforderungen und einer ehrlichen Abrechnung mit unserer Vergangenheit. Zu unserer Vergangenheit gehört die Versklavung der Afroamerikaner und zu unserer Gegenwart die Altlasten dieser Versklavung. Die »Black Lives Matter«-Bewegung, die nach dem Tod von George Floyd im Sommer 2020 neu entfacht wurde, hat eine nationale Diskussion über Ethnien, einschließlich der Sprache, die wir verwenden, um über sie zu sprechen, und die Bedingungen der Marginalisierung, neu eröffnet. Der Begriff »Sklave« suggeriert nach meinem Empfinden, dass er für die gesamte und dauerhafte Identität einer Person steht. »Sklaverei« wiederum verschleiert die Institutionen

und das Handeln derjenigen, die andere versklaven. Ich fühle mich mit beiden Begriffen unwohl und habe es vermieden, sie in meiner eigenen Sprache zu verwenden, egal ob ich über moderne oder antike Zeiten spreche.

Die Griechen und Römer haben uns eine Geschichte der Versklavung hinterlassen. Menschen wurden durch Geburt, durch Kriegsgefangenschaft und durch Verkauf auf Auktionen versklavt. Doch die Stoiker distanzieren sich bekanntlich von institutioneller Versklavung. Für sie ist die wahre Versklavung ein Zustand der Seele. Philon von Alexandria greift das stoische Paradoxon in zwei Abhandlungen auf[6]: in »Jeder gute Mensch ist frei« und in einer weiteren (leider verloren gegangenen) namens »Jeder schlechte Mensch ist ein Sklave«. Der mächtige und freie Schwindler, Schurke und Sklavenhalter kann versklavt sein. Der gekaufte und geschlagene Versklavte kann frei sein. In diesem Sinne wird die Moral von der sozialen und politischen Realität abgekoppelt.

Weisheit erfordert, aus der Vergangenheit zu lernen, aber auch ihre Sünden und Fehler zu vermeiden. Nur dann können wir moralisch, politisch und gesellschaftlich vorankommen. Deshalb habe ich in meinen Schriften den Begriff »versklavte« Personen und Institutionen der »Versklavung« verwendet, um darauf hinzuweisen, dass Versklavung ein politischer und sozialer Zustand ist, der einer Person auferlegt wird. Wir müssen uns immer wieder vor Augen führen, dass alle Menschen Teil der Menschheit sind. Wenn sie zu bloßen Werkzeugen, Eigentum oder Objekten gemacht werden, wie es bei Folter und Versklavung der Fall ist, wird dies von außen auferzwungen. Ebenso halte ich es bei Philon, den ich nicht als »Philon Judäus«, sondern als »Philon von Alexandria« bezeichne. »Judäus« verwässert seine Identität.

Abgesehen davon verwende ich Texte, die von anderen übersetzt wurden, deren profunde Gelehrsamkeit ich schätze und respektiere. Wenn sie in ihrer Übersetzung eines Textes von Seneca oder Epiktet oder anderen die Begriffe »Sklave« oder »Sklaverei« verwenden, behalte ich das bei. Ich habe kein Interesse daran, die Vergangenheit und ihre Aufzeichnungen auseinanderzunehmen. Wir müssen sie sehen, um zu wissen, wie eine bessere Zukunft für die gesamte Menschheit aussehen könnte. Das fortwährende stoische Versprechen besteht darin, uns in unserer gemeinsamen Menschlichkeit zu bestärken. Daran müssen wir uns erinnern, wenn wir uns dem Stoizismus zuwenden, um uns von ihm leiten zu lassen.

Lektion 1

Wer waren die Stoiker?

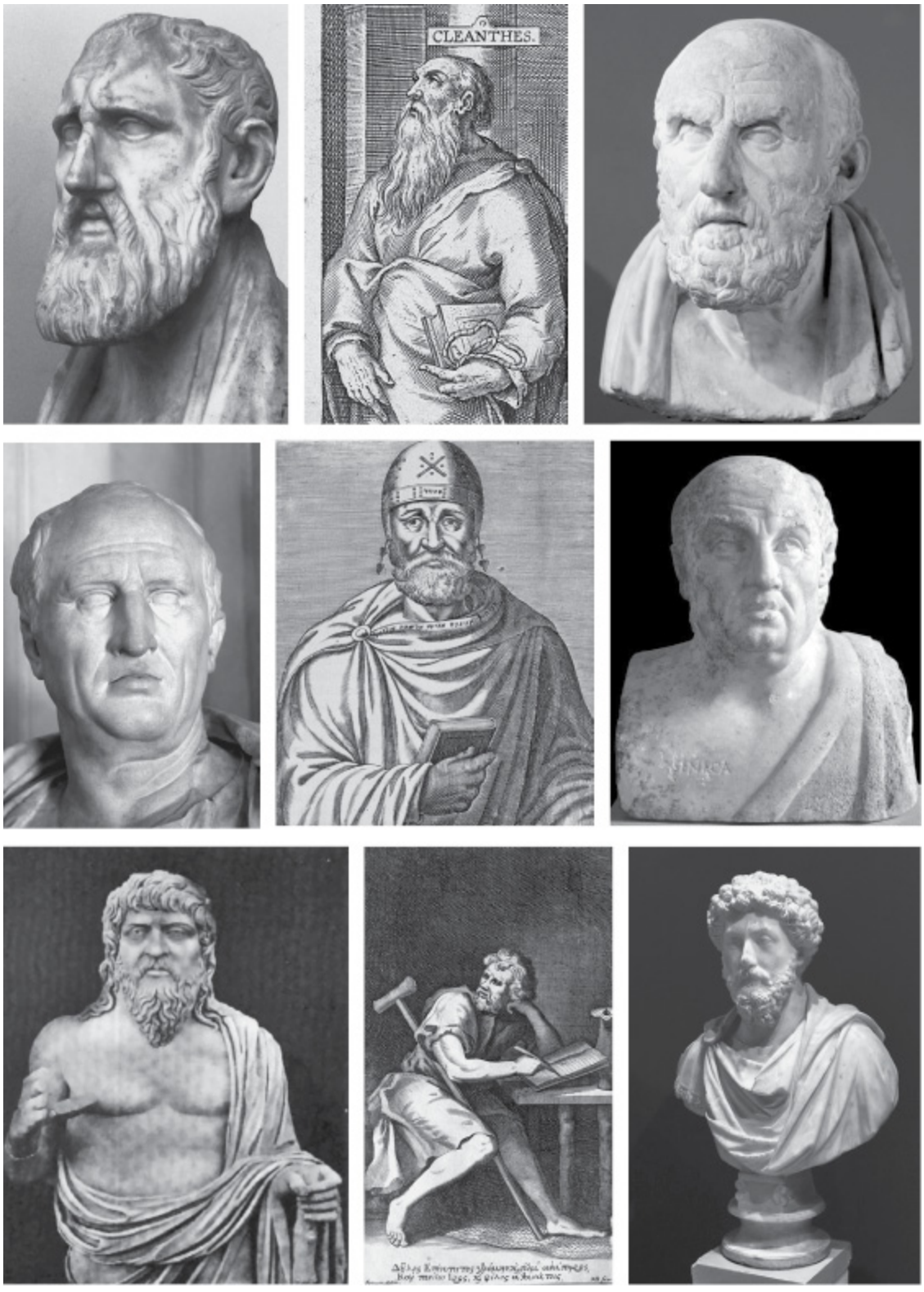


Abb. 2: Obere Reihe, von links nach rechts: Zenon von Kition, Kleanthes, Chrysipp. Mittlere Reihe, von links nach