

Vom Autor des Bestsellers *Finanzielle Intelligenz*

NICLAS LAHMER

DER ECHT HEISSE SCHEISS VON SENECA

Was man Ihnen
über Erfolg,
Glück und Ruhe
verschweigt



Niclas Lahmer

Der echt heiße Scheiß von Seneca

Was man Ihnen über Erfolg, Glück und Ruhe verschweigt

N I C L A S L A H M E R

**DER ECHT HEISSE SCHEISS VON
SENECA**

Was man Ihnen über Erfolg, Glück und Ruhe verschweigt

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

Originalausgabe, 1. Auflage 2021

© 2021 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

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.

Redaktion: Anne Büntig
Korrektorat: Matthias Höhne
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München
Umschlagabbildung: Katharina Borgs
Abbildungen Innenteil: Sabrina Jeshen
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-444-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-832-4
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-833-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: _____

www.financebuchverlag.de

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

*Für dich,
weil du die Farbe in einer Welt voller Grautöne für mich bist.*

INHALT

EINLEITUNG	11
Das Glück ist eine Handgranate	13
Das Streben nach Glückseligkeit	14
Die Philosophie des Glücks	17
Wahlmöglichkeiten	21
Aller Anfang war schwer	24
 DER KAMPF GEGEN DEN HEDONISMUS	30
Verloren im Hamsterrad	32
Wendepunkt	35
Der Kampf gegen sich selbst	37
Arsch hoch und los!	40
Nehmen Sie Ihre Schwächen an	43
Ihr bestes Ich	45
Radikale Verantwortung	48
Toleranz ist eine Lüge	50
Der Endgegner	53
Mut zur Veränderung	57
Fangen Sie nie an aufzuhören	60
 SUCHEN SIE DIE WAHRHEIT	63
Sie sind nicht Ihre Vergangenheit	67
Geplante Angst	69
Gewiss ist nur die Ungewissheit	71
Praemeditatio malorum	74
Das Leben schuldet Ihnen nichts	76
Selbstliebe ist maßlos	79
Ein Eimer voller Vergleiche	82
Im Gleichgewicht mit uns und der Welt	85
Logos – die Harmonie im Chaos	87
Unter Kontrolle	91

Der Kampf um den Dualismus	96
Suchmodus	99
DIE TYRANNEI DER EINZIGARTIGKEIT.....	103
Alles halb so gut	106
Getarnte Idiotie	108
Planlosigkeit	110
Adieu, Ich	112
Die Knappheit der Güter und die Unendlichkeit der Zeit	114
Die Vorstellung von uns	116
Die Manipulation der Wahrnehmung	118
Der Weg zur Erleuchtung	120
Das Studium der Weisheit	122
MISSTRAUEN SIE IHREN EMOTIONEN.....	125
Wenn Stoiker lieben	128
Tapferkeit ist nicht nur für Ritter	131
Heul leise!	135
Einsicht ist besser als Vorsicht	137
Auf den Spuren der Gerechtigkeit	141
Nichts wird gewährt, was nicht geschenkt wird	143
Sparen Sie sich Ihr Mitleid	146
Subjektiv gefangen	149
Von oben betrachtet	151
Assoziierte Realität	154
Niemals wieder enttäuscht werden	155
DIE HEDONISTISCHE TRETMÜHLE.....	158
Kardinalfehler	161
Belohnung und Status	163
Maßlosigkeit	166
Alles nur gemietet und geleast	168
Minimalismus	169
Üben Sie sich in Armut	172

Reichtum ist keine Schande	175
Das beste Vermögen	177
Erfolg $\neq$ Aufmerksamkeit	179
Abnehmender Grenznutzen	181
Antrainierter Hedonismus	184
Homo consummatio	187
AMOR FATI	190
Akzeptanz	192
Wählen Sie Ihre Leiden	194
Der ewige dunkle Begleiter	197
Eudämonie	200
Der Krieg formt den Krieger	204
Alles ist eine Übung	208
Sie können nicht alles verbessern	210
Ihre Taten sprechen die lautesten Worte	213
Vom Umgang mit Neidern	215
Vom Umgang mit Beleidigungen	217
Vom Umgang mit Rache	219
Es ist nie zu spät, ein Underdog zu sein	221
SUCHEN SIE DIE STILLE	223
Das größte Gut	224
Unsere Wahrnehmung	226
Sprechen Sie, wenn es nötig ist	229
Stoische Meditation	232
Sehnsüchte und Hoffnungen	235
Gestehen Sie Ihre Fehler ein	238
Energievampire	240
Ihr schärfster Kritiker	242
Wollen Sie schnell ankommen, dann gehen Sie langsam	244
Sie müssen niemandem etwas beweisen	247
Zur Hölle, nein!	249

CARPE DIEM	253
Der Nutzen der Zeit	254
Raus aus der Schule, rein ins Chaos	257
Tugendhafter Belohnungsaufschub.	259
Das Leid nützt der Zeit.	261
Essenzialismus	262
Der Regelkodex Ihrer Zeit	265
Fleiß ist der Preis	267
Wer werden Sie gewesen sein?	269
Ablenkungen	271
 DIE ASCHE MACHT ALLE GLEICH.	274
Fürchte den Tod nicht.	275
Dem Tod ins Auge geblickt	277
Die unendliche Veränderung.	279
Memento mori	280
Ein guter Tod	283
Vom Umgang mit Verlusten	285
Wenn der Tod zu früh eintritt	288
Ein langes Leben kurz gelebt	291
Das höchste Gut	294
 ABSCHLIESSENDE WORTE	296
 DANKSAGUNG	299
 LESEEMPFEHLUNGEN	300

EINLEITUNG

»Die Zeit wird kommen, wo unsere Nachkommen sich wundern, da wir so offenbare Dinge nicht gewusst haben.«

Seneca

»Sag mal, was macht dich eigentlich glücklich?« Eine simple Frage und dennoch fand ich keine Antwort. Ich war im Wald spazieren, als ich plötzlich völlig sprachlos und erstarrt stehen blieb. Ich und sprachlos? Ich fand auf die Frage meiner Begleitung keine Antwort. Wer hätte das einmal gedacht! Vielleicht hätte ich so etwas sagen können wie: »Na, das ist einfach. Meine Arbeit.« Ich hätte auch falsche Glückseligkeit und Bescheidenheit mit den Worten vortäuschen können: »Ach weißt du, ich bin schon glücklich, solange ich ein Dach über dem Kopf habe und jeden Tag eine warme Mahlzeit genießen kann.« Menschen täuschen diese Glückseligkeit schließlich vor. Wie oft hören wir einen Menschen, der uns nahesteht, sagen, dass es ihm oder ihr gut ginge, auf die Floskel: »Hey, wie geht's?« Sollte ich meine Begleitung also anlügen und sagen, dass ich bedingungslos glücklich sei? Ich glaube nicht an Bedingungslosigkeit. So etwas wie Bedingungslosigkeit gibt es nur in den Hollywood-Streifen, freitagabends im Fernsehen, wo der Held der jungen Frau bedingungslose Liebe verspricht und sie schmachkend in seinen Armen zerfließt. Das, was sie in Hollywood aber nicht zeigen, sind die Szenen nach dem Happy End, dem Kuss und der Hochzeit. Die Zeit der Rechnungen, der Arbeit, der täglichen Routine, Probleme, Krisen und Sorgen. Im Leben regnet es eben die meiste Zeit. So ist das nun einmal.

Nietzsche sagte mal: »Leben bedeutet leiden.« Eine tragische Bedingung! Trotzdem stand ich dort auf dem trockenen Waldboden wie versteinert und wusste in genau diesem Moment absolut nicht, was ich sagen sollte. In diesen Momenten der Sprachlosigkeit wusste ich nicht mehr weiter. Normalerweise finde ich auf fast jede Frage eine Antwort; selbst, wenn ich mich einfach nur herausreden muss. Doch in diesem Moment quälte mich die Stille, bis es aus mir herausplatzte: »Ich habe keine Ahnung, was mich glücklich macht.« Ich hatte zwar eine Ahnung von den Momenten, in denen ich glücklich war, doch wirklich definieren, was Glück bedeutet, konnte ich nicht.

Was tut man, wenn man nicht mehr weiterweiß? Man fragt Professor Doktor Google. Im Netz finden Sie allerlei tolle Sprü-

**Ich war unglücklich,
obwohl ich alles hatte.**

che zum Glück. Es gibt Zitate, kleine Bilder mit kunstvoll inszenierten Metaphern oder einen schlaun Spruch von irgendeinem Kerl, der seit 250 Jah-

ren tot ist. Theodor Fontane beispielsweise schrieb: »Wenn man glücklich ist, soll man nicht noch glücklicher sein wollen.« Na toll! Und jetzt? Ich bleibe also einen Moment stehen und schaue meiner Begleitung in die Augen. In diesem Moment fiel es mir auf. Ich war unglücklich, obwohl ich alles hatte. Damals hatte ich gerade eine neue Firma gegründet und erfreute mich an den frühen Erfolgen, hatte eine wunderbare Familie, ein schickes Auto, ein Dach über dem Kopf, warmes Essen und jede Menge Gesundheit. Klingelt es nicht auch manchmal in Ihren Ohren und hören Sie dort die Worte Ihrer Großeltern oder Eltern? Sie haben bestimmt auch die Geschichten von den armen Kindern in Afrika gehört, die von der Hand in den Mund leben. Diese Geschichten sollen schließlich eine Ermahnung an unsere Demut sein. Obwohl ich diese Geschichten kenne, bestand für mich kein

wirklicher Anlass, jetzt in diesem Moment aus tiefstem Herzen glücklich zu sein. Ja und wo war das Glück nun? Keine Ahnung! Es war definitiv nicht bei mir.

Das Glück ist eine Handgranate

Wissen Sie instinktiv, was Sie glücklich macht? Sind Sie es überhaupt? Ich habe oft das Gefühl, dass die meisten Menschen nicht wissen, was sie im Leben glücklich macht. Doch das Glück erkennen, das können wir ohne Probleme. So wie Sergeant First Class P. Gilmore. Als ich den Sergeant traf, war er bereits in Rente gegangen. Einst war er bei der U.S. Army und als Soldat in verschiedenen Einsätzen auf dem gesamten Globus unterwegs. Obwohl der Sergeant den Krieg kannte, Tod und Leid gesehen, verursacht und allen Grund für Trauer, Bedauern und Unglück hatte, strahlte er doch immer wie ein Honigkuchen, wenn ich ihn sah. Ihm konnte ich das Glück ansehen. Jeden Tag zu jeder Uhrzeit. Ich fragte ihn also eines Tages: »Hör mal, ich brauche deinen Rat. Wie schaffst du es, immer so glücklich zu sein? Ich möchte das auch.« Er grinste mich an und sprach die Worte, die ich niemals vergessen werde: »Das Glück ist eine Handgranate!«

Sergeant First Class P. Gilmore war sieben Jahre vor seinem Austritt aus der Army im Kampfeinsatz in Afghanistan stationiert gewesen, als auf einer Patrouillenfahrt sein Konvoi angegriffen wurde. Die Soldaten bremsten den Humvee, in dem er saß, ab, sprangen aus den Fahrzeugen und begannen, den Feind unter Beschuss zu nehmen. Der Sergeant und sein bester Freund sa-

Das Glück ist eine Handgranate!

ßen noch auf den hinteren Sitzen des Humvee, als durch eine Öffnung eine alte Splittergranate auf den Schoß seines Kumpels fiel. Wenn eine scharfe Handgranate auf Ihren Schoß fällt, haben Sie noch zwei bis vier Sekunden zu leben. Daraufhin wird die Granate Ihren Körper vollständig zerstören, die Druckwelle Ihre Organe zum Platzen bringen und die Splitter Ihren Körper durchsetzen. Die Splittergranate jedoch blieb auf dem Schoß des Soldaten liegen. Sie zündete nicht. Ein Blindgänger. Wie groß ist wohl die Wahrscheinlichkeit, dass Ihnen an diesem Ort, an diesem Tag und zu dieser Uhrzeit eine Splittergranate durch eine winzig kleine Öffnung eines Militärfahrzeuges auf den Schoß fällt und dann nicht zündet? Mathematisch bin ich nicht in der Lage, dieses Glück auszudrücken oder gar in einer Formel zu formulieren. Der Analytiker in mir kann so etwas nicht begreifen. Eines ist aber gewiss! Das Glück ist eine Handgranate! Womöglich ist es der bloße Zufall, der uns zugutekommt. Das nicht planbare Vorhandensein eines Umstandes, den wir so leicht als Schicksal oder göttliche Fügung titulieren, könnte womöglich das Glück sein. Ein Quäntchen Glück besteht eben auch aus der Zutat Zufall. Ein wenig spielt das Schicksal immer mit und wir werden wohl nie verstehen, warum.

Das Streben nach Glückseligkeit

Laut dem World Happiness Report von 2020 sind wir Deutschen relativ bis sehr glücklich. Platz 17 erreichte Deutschland auf der Skala! Na, wenn das mal nicht ein Grund zum Feiern ist? Der Index des World Happiness Report basiert auf

**Glück war gekoppelt
an Bedingungen.**

den Kategorien Bruttoinlandsprodukt pro Einwohner, soziale Absicherung, Gesundheit und Lebenserwartung sowie individuelle Entscheidungsfreiheit, Spendenbereitschaft und Wahrnehmung von Korruption. Genau das scheint das Problem zu sein! Glück ist eine Frage der Wahrnehmung und damit subjektiv. Die Befragten der Statistik gaben die wesentlichsten Bedingungen für Ihr Glück an. Darunter befanden sich ein schönes Zuhause, Besitz, Geld, eine intakte Familie und eine gute Partnerschaft. Was genau mit »gut« gemeint ist, wurde jedoch nicht weiter erläutert. Das Wichtigste, da waren sich die Hälfte aller Deutschen einig, ist die eigene Gesundheit. Klar, denn glücklich mit Fieber im Bett zu liegen, ist schwierig. Das Hauptproblem aber gab die Statistik nur indirekt wieder: Glück war gekoppelt an Bedingungen. So wie bei einer Handgranate. Wenn der Stift gezogen und der Bügel losgelassen wird, geht die ganze Geschichte in die Luft. Das ist die Bedingung.

Das Glück wird von uns Menschen an äußeren Umständen wie Familie, Geld und Gesundheit festgemacht. Die vier wichtigsten Faktoren für Glück waren für den Deutschen laut des World Happiness Report: Gesundheit, Partnerschaft, Familie und Geld. Zwei der vier Faktoren verweisen darauf, dass der Mensch nur ungern allein ist. Ein Partner und eine Familie müssen für das große Glück her. So scheint es zumindest. Wer gegen diesen Umstand rebelliert und einmal die andere Seite der Medaille sehen möchte, kommt plötzlich auf ganz neue Ideen.

Das erklärt auch den Erfolg des Artikels der *Brigitte*, einer der beliebtesten Frauenzeitschriften Deutschlands, mit dem Titel »Alleine glücklich sein: So kannst du es lernen«. Scheinbar verstehen mehr und mehr Menschen, dass Glück doch nicht an eine Bedingung gebunden sein muss. Wenn ich als Mann dann tatsächlich in einer Frauenzeitschrift lese, dass sich diese Frau-

en dort selbst feiern, weil sie zu sich selbst gefunden haben, bleibt mir die Spucke weg. Das ist nicht nur so, weil ich in jenem Moment tatsächlich im Wartezimmer beim Zahnarzt eine Frauenzeitschrift lese, sondern ich mich frage, warum das Glück eine Bedingung braucht. Die Emanzipation ist ja eine wunderbare Sache, doch scheint man bei dieser Errungenschaft den Mann völlig zu vergessen. Auch der moderne Mann braucht nicht unbedingt eine Frau, um das große Lebensglück zu finden. Gleichberechtigung gilt eben auch für die Männer.

Mir fällt dazu die Show eines Coaches ein, die ihren zahlenden Kundinnen auf der Bühne erklärt: »Du bist stark. Du bist sexy. Du brauchst keinen Mann an deiner Seite.« So weit, so gut. Im Sinne der Gleichberechtigung gibt es von einem anderen Coach dann den gleichen Spaß für die testosterongesteuerten Wesen. »Entfessele den Krieger in dir!«, heißt es dort. Der 190 Zentimeter große Coach und Berserker steht auf der Bühne mit einem schwarzen T-Shirt in Größe S und einer Cargo-Hose aus Armeezeiten und schreit die Männer im Anzug vor sich an: »Du brauchst die Schlampe nicht. Sei ein Mann und finde wieder zu deiner Dominanz! Das brauchst du für dein Glück!« Doch so richtig glücklich sehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den beiden Shows dann doch nicht aus. Sowohl die Killer-Queen als auch der Drill-Sergeant propagieren das große Glück. Ob sie es wohl liefern können? Mit leeren Träumen lässt sich leider sehr viel Geld verdienen. Für einige kommt das (Un-)Glück dann in der Form von Illusionen und den damit verbundenen Kreditkartenabrechnungen um die Ecke. So ist das eben, wenn man sein eigenes Glück an eine Bedingung knüpft. Die Menschen neigen dazu, ihre Sehnsüchte in der Welt zu suchen, unwissend, dass sie diese dort niemals finden werden, denn alles, was sie brauchen, ist bereits bei ihnen. Solange wir unser Glück an andere Men-

schen oder Dinge knüpfen, können wir niemals das Glück finden. Es gibt keine Glückseligkeit mit Bedingungen.

Die Philosophie des Glücks

Haben Sie auch schon einmal Ihr eigenes Leben hinterfragt und Ihre Glückseligkeit infrage gestellt? Keine Sorge! Sie sind nicht die erste Person, die sich über solche Belange bereits Gedanken gemacht hat. Schon vor der Geburt

Sie sind nicht die erste Person, die nach dem Glück sucht.

Christi und dem World Happiness Report machten sich einige Männer und womöglich auch Frauen, so enig ist man sich da nicht bei den Historikern, Gedanken über das bedingungslose gute Leben. Ein Leben in Glückseligkeit und Freiheit. Sie sind nicht die erste Person, die nach dem Glück sucht.

Es heißt, dass Zenon von Kition rund 300 vor Christus die Philosophie des Stoizismus begründete und seine Philosophie des Glücks kundtat. Seine Gedanken über das gute Leben, welches wir vorerst als glückliches Leben bezeichnen wollen, teilte Zenon in einer Säulenhalle (Stoa) auf einem Markplatz in Athen mit. Nach und nach wurde die Philosophie mündlich durch seine Schüler an neue Schüler weitergegeben und von diesen wiederum an neue Schüler vermittelt. Der Stoizismus war erfunden und erfreute sich in den darauffolgenden Jahren, Jahrhunderten und sogar Jahrhunderten großer Beliebtheit, bevor er im Mittelalter fast gänzlich verschwand. Doch der Stoizismus überlebte auch diese dunkle Zeit der Menschheitsgeschichte. Große Persönlichkeiten und Mentoren verpflichteten seither ihr Leben der

stoischen Philosophie. Unter ihnen war Seneca höchstpersönlich, der römische Kaiser Marcus Aurelius und Epiktet. Doch auch Persönlichkeiten der jungen Geschichte wie Ryan Holiday, Jeff Bezos, Warren Buffett und Bill Gates sind große Verfechter der Philosophie, die heute über 2000 Jahre alt ist. Sogar Altkanzler Helmut Schmidt war ein großer Bewunderer von Marcus Aurelius und dem Stoizismus.

Aber Moment mal! Wenn das Rezept für Glück, Reichtum, ein erfolgreiches und gutes Leben bereits vor 2000 Jahren existierte und die Zeit sogar überdauerte, müssten es heute theoretisch Millionen von Menschen kennen und erfolgreich anwenden. Doch das Gegenteil ist häufig der Fall. Der Stoizismus kämpfte lange um seine Daseinsberechtigung. Oft wurde er als eine gefühllose Philosophie oder ein Gewäsch von alten Männern abgetan. Wie soll es auch anders sein? Bei dem Wort Philosophie denken die meisten an Birkenstock-tragende Hippies, pfeiferauchende Professoren und Taugenichtse, welche der Gesellschaft auf der Tasche liegen. Die Gedanken der Stoiker wurden daher oft nicht als diese verkauft, vermarktet oder gelehrt. Viele der heute bekannten Personen aus der Coaching-Industrie, sich selbst inszenierende Mentoren und Esoteriker, nutzen Grundgedanken der stoischen Philosophie für ihre persönlichen Zwecke und unter ihrem eigenen Namen. Dass sie die Lehren der großen Mentoren wie Seneca dabei entwenden, ist für die geschäftstüchtigen neuen Meister verkraftbar. Es ist ja schließlich unwahrscheinlich, dass jemand, der vor 2000 Jahren lebte, sie nun aufgrund von Urheberrechtsverletzungen verklagen würde. Es wäre sogar fraglich, ob Seneca – würde er noch leben – es überhaupt zu einem Prozess kommen lassen würde.

Oft höre ich die Gedanken und Lehren der Stoiker neu verpackt in wilden Coaching-Programmen, die nach einem Fan-

tasy-Abenteuer klingen: »Kommen Sie zum 90-Tage-Mach-dich-glücklich-Programm« oder »Sieben Jahre bis zu den ersten Millionen«. Tatsächlich brauchen Sie weder einen Kurs noch einen Power-Coach oder ein Programm, um glücklich zu werden. Womöglich aber können Ihnen die Prinzipien dabei weiterhelfen, die auch ich lernen durfte. Es war Sergeant First Class P. Gilmore, der mich der Philosophie der Stoiker näherbrachte und sie mich lehrte. Der Sergeant war für mich eine Art lebender Seneca. Ich hatte so gesehen meinen eigenen Philosophen und Stoiker. Der Sergeant war mein Lehrmeister und zeigte mir, was es bedeutet, gemäß der Philosophie der Stoiker zu leben. Ich erlaube mir daher in diesem Rahmen, keine alten Ideen und Philosophien in ein neues »Ich mach dich sexy, du Hengst!«-Programm zu packen, sondern stattdessen Ihnen den Stoizismus durch moderne Augen zu präsentieren und Ihnen die Wahl zu lassen. Auch maße ich mir nicht an, den Stoizismus in wissenschaftlicher oder gar steifer Manier darzulegen. Das haben andere bereits erfolgreich getan und ich möchte eine wertfreie Philosophie wie den Stoizismus auch nicht empirisch bewerten müssen. Stattdessen möchte ich den Stoizismus als eine überaus aktuelle Philosophie und Unterstützung für ein Leben in der heutigen Moderne präsentieren und Ihnen dazu verhelfen, die Qualität Ihres Lebens zu verbessern.

Als ich anfang, den Stoizismus zu leben, wollte ich ihn allen Menschen um mich herum näherbringen und begann damit, Tipps und Ratschläge zu verteilen. Typisch für mich war, dass ich euphorisch alles, was ich gelernt hatte, sofort teilen wollte. Besonders wollte ich jenen Menschen helfen, von denen ich glaubte, dass der Stoizismus ihnen helfen, ihr Leben verbessern oder sie gar retten könnte. Die meisten Menschen waren daran sehr interessiert und riefen begeistert: »Geiler Scheiß!«

So in etwa! In den letzten Jahren musste ich für Freunde, Bekannte und komischerweise auch deren Freunde und Bekannte immer als der Kerl herhalten, von dem alle sagten: »Rede mal mit Niclas. Der ist voll das Orakel!« Orakel? Davon bin ich weit entfernt. So richtig weiß ich auch nur, dass ich eigentlich nichts weiß. Doch der Stoizismus schien ein Medium zu sein, das die unterschiedlichsten Problemstellungen mit einer Lösung versorgte – Beziehungsprobleme, Geldsorgen, Tipps zu Ernährung und Training. Ich habe mir alles Mögliche angehört und wurde zu allem Möglichen befragt. Stoische Seelsorge am Telefon war sozusagen mein Gebiet. Für alles gab es eine unkonventionelle und hocheffiziente Lösung, die nicht nur das Problem löste, sondern scheinbar auch den Fragenden eine völlig neue Perspektive brachte.

Ich versuche nach wie vor weiterzugeben, was ich lernen durfte, und zu erzählen, wie der Stoizismus zu mir kam. Ich habe aber lernen müssen, mich mit der Stille zu begnügen und die permanente Seelsorge einzustellen. Am Ende hätte ich sonst noch eine Couch und Taschentücher kaufen müssen! Da ich kein Prediger bin und auch niemals einer sein möchte, erlauben Sie mir bitte, Ihnen die Lehren der Stoiker auf die Weise näherzubringen, wie ich sie lernen durfte – in Gesprächen mit Seneca höchstpersönlich oder zumindest einem Mann, der Seneca sein Leben lang studiert und erfolgreich nach dessen Prinzipien gelebt hat. Ich halte mich persönlich nicht für den großen Stoiker der Neuzeit. Ich halte mich eher für einen Lernenden, der sich auf den Weg gemacht hat, diese wunderschöne Philosophie und deren Prinzipien zu studieren und zu leben. Auch ich bin nicht vor Fehlern oder dem falschen Weg gefeit und habe daher mein permanentes Zitieren von Marcus Aurelius oder Seneca auf meine Schreibaarbeit beschränkt.

Allgemein kann man sagen, dass es im Stoizismus nicht darum geht, einen Wettkampf daraus zu machen und jemanden zu besiegen. Es geht nicht darum, besser zu sein als jemand anderes oder gar auf alle Fragen eine Antwort zu finden. Es geht darum, jeden Tag besser zu sein, als Sie es gestern waren. Das Ziel ist es zu wachsen. Wir sind selbst unser größter Gegner und Kontrahent. Die Entscheidung, ob Sie ein Stoiker werden oder nach den Prinzipien des Stoizismus leben, soll daher bei Ihnen verbleiben. Sie sollen es sein, der über Ihr Leben entscheidet. Niemand sonst. Es war Seneca, der sagte: »Wie lange ich lebe, das hängt nicht von mir ab, ob ich aber wirklich lebe, das hängt von mir ab.« Der Stoizismus ist eine Lebensphilosophie und eine konträre Perspektive zu unserer heutigen modernen Welt. Wie Sie wählen, liegt bei Ihnen.

Wahlmöglichkeiten

Das Komplizierte am Leben ist, dass wir immer eine Wahl haben. Die Wahl, morgens aufzustehen oder liegen zu bleiben, zu duschen oder zu stinken, zu essen oder zu hungern, zu lieben oder zu hassen, dieses Buch zu Ende zu lesen oder, wie im Durchschnitt 60 Prozent aller Leser, ein Buch nie bis zur letzten Seite zu lesen. Laut Umfragen werden die meisten Bücher nie beendet, weder beim Lesen noch beim Verfassen. Viele Manuskripte werden niemals zu einem Buch, da sie nicht zu Ende geschrieben werden. Selbst wenn Sie einen Arbeitsvertrag eingegangen sind, liegt es noch an Ihnen, ob Sie die-

Das Komplizierte am Leben ist, dass wir immer eine Wahl haben.

sen Vertrag auch wirklich einhalten. Stehen Sie also nun morgens auf und gehen zur Arbeit oder bleiben Sie doch lieber liegen, machen sich spät am Vormittag eine Schüssel Müsli und reichen darauf lieber einen Krankenschein ein? Werden Sie Ihre Lebenszeit dafür einsetzen, mit dem oder gegen den Strom zu schwimmen? Werden Sie Ihr Leben wie eine Generalprobe erleben, eine Art ersten Durchlauf eines echten Lebens, das alles auf ein fernes Später verschiebt? Oder werden Sie ein Leben der Exzellenz und des Außergewöhnlichen erleben und nicht gleich nach der Grabesrede in Vergessenheit geraten? Es hängt von uns selbst ab, lehrt uns Seneca. Es ist unsere Entscheidung, was wir im Leben tun und was nicht. Machen Sie sich bewusst, dass wir immer eine Wahl haben. Immer! Jede Negierung unserer Wahlmöglichkeiten ist eine Ausrede.

Das Problem an unseren Wahlmöglichkeiten ist allerdings, dass wir, wenn wir uns erst einmal für einen Weg in unserem Leben entschieden haben, damit gleichzeitig einen anderen Weg ausschlagen. Wer in die Sonne fliegt, macht keinen Skiurlaub. Wer am Meer ist, kann nicht in den Bergen sein. Wer liebt, kann nicht hassen und wer sich vegan ernährt, kann das Filetsteak nicht genießen. Das ist furchtbar, aber ein Teil des Preises, den wir bezahlen.

Ob Sie sich nun für den Stoizismus oder gegen ihn entscheiden oder wie die meisten einen Weg gehen, der nicht vollkommen

Jede Entscheidung, die wir im Leben treffen, hat Konsequenzen.

mit den, aber auch nicht ohne die Lehren der Stoiker auskommt, ist Ihnen überlassen. In den meisten Fällen bleibt der Stoizismus für die Menschen nur ein

Buch, eine Idee oder etwas, nach dem sie sich sehnen. Sich aber klar dafür oder dagegen zu entscheiden, scheint für viele un-

möglich. Wer nach einer Lebensphilosophie sucht, findet diese womöglich im Stoizismus. Vielleicht wollen Sie aber auch nur lernen, gelassener zu werden, den richtigen Partner finden, mehr Freunde gewinnen oder vielleicht versprechen Sie sich durch diese Philosophie einen Leitfaden für Erfolg jedweder Art. Möglicherweise aber sind Sie auch ein Verfechter einer anderen Philosophie oder gar esoterischer Sichtweisen. Sie haben immer die Wahl und Wahlmöglichkeiten sind weder gut noch schlecht. Jede Entscheidung, die wir im Leben treffen, hat Konsequenzen. Dazu gehören auch die Entscheidungen, die wir nicht treffen.

Wir haben in der großen Welt des Dualismus die Wahl zwischen Himmel und Hölle, Links oder Rechts, Oben und Unten, Falsch und Richtig, Wahrheit und Lüge, Realität und Fantasie, Freude und Leid, Schwarz und Weiß oder Kalt und Heiß. Bei all den Möglichkeiten ist es im Leben verdammt schwer, sich immer für den richtigen Weg zu entscheiden. Das ging auch den Stoikern so. Auch der praktizierende Stoiker tut sich mit all den Wahlmöglichkeiten nicht ganz leicht. Die richtige Wahl bei unseren Entscheidungen zu treffen, ist nicht einfach. Zumindest so lange, bis wir entscheiden, dass die Qualität der Entscheidung selbst weniger wichtig ist als die Tatsache, dass wir die Entscheidung überhaupt treffen.

Sie werden mir daher hoffentlich verzeihen, dass ich Ihnen nicht alle Wahlmöglichkeiten aufzeigen und am Ende dieses Buches die Formel für Glück, Erfolg und Reichtum offenbaren kann. Im Stoizismus geht es nicht darum, der reichste Trottel auf dem Friedhof oder die angesehenste Frau der Stadt zu werden. Wer Wahlmöglichkeiten hat, muss entscheiden. Wie Sie entscheiden, liegt außerhalb meiner Kontrolle und bleibt Ihnen überlassen. Was Sie mit den Worten und Ideen in diesem Buch

machen, ist Ihre Wahl und ich verspreche Ihnen, dass ich jede davon akzeptieren werde – selbst wenn Sie am Ende das Buch vor Zorn verbrennen sollten. Wichtig ist nur, dass Sie erkennen, dass Sie eine Wahlmöglichkeit besitzen, und eine Entscheidung treffen. Wie auch immer Sie sich entscheiden mögen, treffen Sie am Ende der letzten Seite eine Entscheidung, als ob Ihr Leben davon abhinge – ob für oder gegen den Stoizismus, für Ihre Zukunft, Ihr Wohlbefinden oder Ihre Entwicklung. Ihr Leben hängt nämlich davon ab. Treffen Sie Ihre Entscheidung noch heute. Wer weiß schon, ob es ein Morgen überhaupt geben wird?

Aller Anfang war schwer

Der Stoizismus ist nicht die erste Philosophie, die ihrem Anwender das Gelbe vom Ei verspricht. Andere Philosophien und sogar Religionen warben in der Vergangenheit und werben sogar noch in der Gegenwart für Erlösung, Erleuchtung, *good old fucking Paradise* und 72 keusche Nymphomaninnen. Was für ein Widerspruch! Welcher Religion Sie auch angehören oder welcher Philosophie, Lebensweisheit oder welchem erleuchteten Guru mit rotem Punkt auf der Stirn Sie auch auf Instagram, Facebook oder im wahren Leben folgen, so sei gesagt, dass die Stoiker sich selten selbst als solche preisgaben. Der Stoiker beschäftigt sich mit der Anwendung seiner Prinzipien. Er übt und trainiert diese unerlässlich und sieht in jeder Lebenslage eine Chance und Übung. Es ist daher selten, dass Sie jemanden finden, der gemäß dem Stoizismus lebt und sich stolz Stoiker nennt. Sie werden eher jemanden finden, der es cooler findet,

sich Stoiker zu nennen, als wirklich gemäß dem Stoizismus zu leben. So ist das häufig bei uns Menschen. Wir finden die Vorstellung von etwas besser, als es dann eigentlich ist. Wie oft bezeichnen sich junge Männer als Unternehmer, weil sie glauben, dass es cool ist, einer zu sein? Aber als einer zu arbeiten und sich all den Herausforderungen zu stellen, die damit verbunden sind, das wollen die wenigstens. Es klingt richtig sexy, wenn man von sich behaupten kann, Musiker zu sein. Doch wirklich Berufsmusiker zu sein und all die harten Zeiten durchzumachen, ist weniger glorreich. Wir lieben die Vorstellung, etwas zu sein und dieses Etwas an unsere Identität zu binden. Es dann aber tatsächlich immer wieder zu tun, ist harte Arbeit und macht weniger Spaß als erhofft. Einen »gläubigen Stoiker« gibt es daher nicht.

Die Stoiker waren zu Zeiten der Antike zwar kräftig dabei, die Werbetrommel für ihre Philosophie und Schule zu rühren, doch seitdem es ruhig um den Stoizismus geworden ist, üben sich Stoiker in der Stille. Aus diesem Grund gibt es auch keine Anhängerschaft und auch keinen Kult, den wir mit einer Sekte oder gar Religion vergleichen könnten. Die Stoiker waren und sind einfache Menschen, die ein einfaches, aber gutes Leben führen. Mehr ist es im Grunde genommen nicht. Daher findet sich der Stoizismus kaum in Hallen wieder, die voller coaching-begeisterter Menschen sind. Der Vermarktung dieser so alten und einfachen, aber komplexen Philosophie wird nur eine geringe Aufmerksamkeit geschenkt.

Die griechische Philosophie des Stoizismus wurde leider oft in den vergangenen Jahren und Jahrhunderten fälschlicherweise als eine kaltherzige Lebensphilosophie dargestellt. Jemand, der als »stoisch« bezeichnet wird, erträgt scheinbar alles, ohne jede Gefühlsregung. Obwohl der Stoizismus oft als Gegenstück

einer freizügigen hedonistischen Philosophie gesehen wird, so waren die Stoiker keine Asketen und Lebensverweigerer. Niemand bejahte das Leben anscheinend so sehr wie die Stoiker. Das oberste Ziel für den Stoiker war es, ein gutes Leben zu führen und seine Wahlmöglichkeiten so klug zu wählen, dass diese ein gutes Leben ermöglichten, welches einem selbst und anderen zugutekam.

Der Stoizismus hatte es nicht immer einfach. Zu Beginn der Lehren Zenons erfreute sich der Stoizismus einer wachsenden Anhängerschaft. Doch im antiken Griechenland herrschte ein reges öffentliches Treiben und die Popularität von philosophischen Schulen war mit der heutigen nicht zu vergleichen. Die philosophischen Schulen der griechischen Antike lieferten sich geradezu intellektuelle Schlachten um neue Schüler. Die Schule des Stoizismus hatte es neben den Kynikern, Epikureern, Anhängern Platons oder Sokrates' und anderen schwer. Doch Zenon, der Gründer des Stoizismus, lernte zuerst bei den Kynikern, bevor er die Philosophie des Stoizismus förderte, und verband so später viele Elemente einzelner Philosophien miteinander in einer lebensbejahenden und praktischen Philosophie. Arthur Schopenhauer meinte im 19. Jahrhundert sogar, dass der Stoizismus aus der Philosophie der Kyniker hervorgegangen sein müsse.

Zenon war die bloße theoretische Schule zu wenig, er strebte nach einer praktischen Philosophie. Diese praktischen Lehren machten den Stoizismus so bekannt und beliebt. Jeder konnte plötzlich eine Lebensphilosophie haben, egal aus welcher sozialen Schicht er kam. In der philosophischen Schule des Stoizismus konnten Bettler und reiche Menschen gemeinsam lernen. Man bedenke, dass Marcus Aurelius, der später römischer Kaiser wurde und einer der größten Stoiker war, unglaublich mäch-

tig und reich wurde, während Epiktet, ebenfalls ein großer Stoiker, einst ein Sklave war. Durch den Stoizismus bekamen alle Menschen die Möglichkeit, eine Philosophie zu erlernen, die es ihnen unabhängig von Herkunft, Vermögen oder Status erlaubte, ein gutes Leben zu führen.

In den Jahrhunderten nach Zenon gelangte der Stoizismus bis nach Rom und damit zu eben jenen Größen wie Marcus Aurelius, Epiktet oder auch Seneca. Im Gegensatz zu den griechischen Stoikern waren die Römer hervorragend darin, den Stoizismus zu vermarkten. So kam es, dass im antiken Rom der Stoizismus seine Sternstunde erlebte und aufblühte. Seneca und Epiktet brachten beide den Stoizismus voran, während Marcus Aurelius als Kaiser sein Volk nichts über den Stoizismus lehrte. Erst durch seine Tagebücher (*Selbstbetrachtungen*) konnten später seine Gedanken zum guten Leben veröffentlicht und gelesen werden.

Der Stoizismus fand mit dem Niedergang des römischen Reiches beinahe sein Ende. Die Lehren der Stoiker wurden immer seltener. Im Mittelalter verschwand der Stoizismus dann fast völlig. Erst in der Moderne fand die Lebensphilosophie wieder in die Bücherregale, Klassenzimmer, Schulen und Universitäten zurück. In den letzten Jahren verhalfen Professoren der Philosophie, Schriftsteller und Denker dem Stoizismus zu neuem Leben. Obwohl die Stoiker eine Philosophie vermittelten, die heute über 2000 Jahre alt ist, wissen wir nun, dass die Techniken, Prinzipien und Ideen des Stoizismus auch heute noch die gleiche Tragweite und Relevanz besitzen. Noch heute kann der Stoizismus seinen Schülern zu mehr Gelassenheit, Ruhe, Frieden, Erfolg und Glückseligkeit verhelfen, während er Angst, Trauer, Wut, Zorn, Depression und Hoffnungslosigkeit im Keim zu ersticken vermag. Dabei ist der Stoizismus keine ent-

spannte Chiller-Philosophie für potrauchende Hippies mit Löckchen. Der Stoizismus ist ein harter Knochen und nichts für die zarten Blümchen unter Ihnen, die sich an den Händen fassen wollen, »Fuchs, du hast die Gans gestohlen« singen, freitagabends Wollsocken stricken und von der heilen Welt träumen. Die Stoiker waren keine Pessimisten, doch ihre Philosophie bedarf des Mutes, der Ehrlichkeit und Aufgeschlossenheit gegenüber den eigenen Fehlern, Kanten und Ecken, die jeder von uns hat. Die Stoiker strebten nach der Wahrheit und damit auch danach, sich selbst gnadenlos die eigenen Fehler aufzuzeigen, um sich so verbessern zu können. Dass sich die Stoiker dabei nicht selbst kasteiten oder schlechtredeten, werden wir im Verlauf des Buches noch vertiefen. Schließlich wollen Sie lernen, sich zu verbessern, und nicht etwa an Ihren Fehlschlägen kleben bleiben, um an diesen traurig nagen zu müssen. Seneca schrieb in seinen Briefen an Lucilius: »Man muss so lange lernen, als man noch Mangel an Kenntnissen hat (...).«

Wenn Sie erfahren wollen, wie Seneca Ihnen dazu verhelfen kann, ein großartiges Leben zu führen, vollkommene Gelassenheit und Ruhe zu erlangen, Frieden zu finden, ungeahnte Erfolge zu genießen und auch mit den schwierigsten Situationen des Lebens umzugehen, so wird der Stoizismus Ihnen ein treuer Gefährte auf all Ihren Wegen sein. Weiterhin werden Sie erkennen, dass die meisten der heutigen Lehren nicht dem Weg Senecas entsprechen und hier womöglich der wahre Grund für die Unglückseligkeit, Unruhe und den Misserfolg vieler liegt. Die Philosophie des Hedonismus hat längst über unsere moderne Gesellschaft gesiegt und steht damit konträr zum gelebten Stoizismus. Seien Sie auf Ihrem Weg zu mehr Glück, Erfolg und Frieden offen für Neues und hinterfragen Sie ruhig Ihren bisherigen Weg. Auf diese Weise gelingt es Ihnen am besten,