



E I N E  
A N L E I T U N G  
Z U M  
G U T E N  
L E B E N

{ Wie Sie die alte Kunst  
des Stoizismus  
für Ihr Leben nutzen }

W I L L I A M B. I R V I N E

# Inhaltsverzeichnis

1. Decke
2. Titelseite
3. Impressum
4. INHALT
5. Vorwort zur deutschen Ausgabe von William B. Irvine
6. Einleitung – Ein Lebensplan
7. Teil 1: DIE ENTSTEHUNG DES STOIZISMUS
  1. Kapitel 1: Eine Philosophie, die sich für die praktischen Aspekte des Lebens interessiert
  2. Kapitel 2: Die ersten Stoiker
  3. Kapitel 3: Der römische Stoizismus
8. Teil 2: DIE PSYCHOLOGISCHEN TECHNIKEN DER STOIKER
  1. Kapitel 4: Negative Visualisierung
    1. Was ist das Schlimmste, das passieren kann?
  2. Kapitel 5: Dichotomie der Kontrolle
    1. Unbesiegbar werden
  3. Kapitel 6: Fatalismus
    1. Die Vergangenheit hinter sich lassen ... und die Gegenwart
  4. Kapitel 7: Verzicht
    1. Von der dunklen Seite des Genusses und wie man mit ihr umgeht
  5. Kapitel 8: Meditation
    1. Sich bei der stoischen Praxis beobachten
9. Teil 3: STOISCHE RATSCHLÄGE
  1. Kapitel 9: Pflicht
    1. Von der Liebe zu den Menschen
  2. Kapitel 10: Soziale Beziehungen
    1. Vom Umgang mit anderen Menschen
  3. Kapitel 11: Beleidigungen

1. Vom Umgang mit Herabsetzungen
4. Kapitel 12: Trauer
  1. Vom Überwinden von Tränen mittels Vernunft
5. Kapitel 13: Wut
  1. Vom Überwinden von Ärger
6. Kapitel 14: Persönliche Werte
  1. Vom Streben nach Ruhm
7. Kapitel 15: Persönliche Werte
  1. Vom Umgang mit Luxus
8. Kapitel 16: Exil
  1. Vom Überleben einer Verbannung
9. Kapitel 17: Das Alter
  1. Von der Verbannung in ein Altersheim
10. Kapitel 18: Sterben
  1. Vom guten Ende eines guten Lebens
11. Kapitel 19: Wie man Stoiker wird
  1. Einfach anfangen und sich gegen Spott wappnen
10. Teil 4: DER STOIZISMUS UND MODERNE LEBENSENTWÜRFE
  1. Kapitel 20: Der Niedergang des Stoizismus
  2. Kapitel 21: Stoizismus neu gedacht
  3. Kapitel 22: Angewandter Stoizismus
11. Ein stoisches Lektüre-Programm
12. Der Autor
13. Danksagung
14. Anmerkungen
15. Literaturverzeichnis

## Guide

1. Decke

**WILLIAM B. IRVINE**

**EINE  
ANLEITUNG  
ZUM  
GUTEN  
LEBEN**

Zur Erinnerung an Charlie Doyle, der mich lehrte, mit dem Kopf im Boot zu bleiben, selbst wenn ich gerade nicht rudere.

**WILLIAM B. IRVINE**

**EINE  
ANLEITUNG  
ZUM  
GUTEN  
LEBEN**

**{Wie Sie die alte Kunst des Stoizismus für Ihr  
Leben nutzen}**

**FBV**

### **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](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

2. Auflage 2021

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

Copyright der Originalausgabe © 2009 by William B. Irvine. *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy* was originally published in English in 2009. 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. Die englische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy*. 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 oder 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; Karin Schuler und Franziska Knupper

Redaktion: Dr. Manuela Kahle

Korrektorat: Anja Hilgarth

Umschlaggestaltung: Karina Braun, in Anlehnung an das Cover der Originalausgabe

Foto Autor: Lori Daugherty

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-95972-361-9  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-665-8  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-666-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

*Danksagung*

*Vorwort zur deutschen Ausgabe von William B. Irvine*

*Einleitung - Ein Lebensplan*

Teil 1

DIE ENTSTEHUNG DES STOIZISMUS

*Kapitel 1*

*Eine Philosophie, die sich für die praktischen Aspekte des Lebens interessiert*

*Kapitel 2*

*Die ersten Stoiker*

*Kapitel 3*

*Der römische Stoizismus*

Teil 2

DIE PSYCHOLOGISCHEN TECHNIKEN DER STOIKER

*Kapitel 4*

*Negative Visualisierung*

*Was ist das Schlimmste, das passieren kann?*

*Kapitel 5*

*Dichotomie der Kontrolle*

*Unbesiegbar werden*

*Kapitel 6*

*Fatalismus*

*Die Vergangenheit hinter sich lassen ... und die Gegenwart*

*Kapitel 7*

*Verzicht*

*Von der dunklen Seite des Genusses und wie man mit ihr umgeht*

*Kapitel 8*

*Meditation*

*Sich bei der stoischen Praxis beobachten*

Teil 3

STOISCHE RATSCHLÄGE

*Kapitel 9*

*Pflicht*

*Von der Liebe zu den Menschen*

*Kapitel 10*

*Soziale Beziehungen*

*Vom Umgang mit anderen Menschen*

*Kapitel 11*

*Beleidigungen*

*Vom Umgang mit Herabsetzungen*

*Kapitel 12*

*Trauer*

*Vom Überwinden von Tränen mittels Vernunft*

*Kapitel 13*

*Wut*

*Vom Überwinden von Ärger*

*Kapitel 14*

*Persönliche Werte*

*Vom Streben nach Ruhm*

*Kapitel 15*

*Persönliche Werte*

*Vom Umgang mit Luxus*

*Kapitel 16*

*Exil*

*Vom Überleben einer Verbannung*

*Kapitel 17*

*Das Alter*

*Von der Verbannung in ein Altersheim*

*Kapitel 18*

*Sterben*

*Vom guten Ende eines guten Lebens*

*Kapitel 19*

*Wie man Stoiker wird*

*Einfach anfangen und sich gegen Spott wappnen*

Teil 4

DER STOIZISMUS UND MODERNE LEBENSENTWÜRFE

*Kapitel 20*

*Der Niedergang des Stoizismus*

*Kapitel 21*

*Stoizismus neu gedacht*

*Kapitel 22*

*Angewandter Stoizismus*

*Ein stoisches Lektüre-Programm*

*Anmerkungen*

*Literaturverzeichnis*

## VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE VON WILLIAM B. IRVINE

Ein gutes Dutzend Jahre müssen seit der Veröffentlichung der englischen Ausgabe von *Eine Anleitung zum guten Leben* vergangen sein. Der Stoizismus war damals kaum in Mode und beschränkte sich in der Regel auf wissenschaftliche Exkurse. Die breite Öffentlichkeit hatte allerdings meist keine Ahnung, was es mit dieser Philosophie eigentlich auf sich hatte, und wenn doch, dann traf man in der Regel auf krasse Vorurteile. Viele Menschen assoziierten mit dem Begriff »stoisch«, dass man einfach dastand und jede Unannehmlichkeit des Lebens über sich ergehen ließ, ohne eine Miene zu verziehen. Der Stoizismus erschien ihnen sozusagen als eine Umschreibung für unterdrücktes Elend.

Allerdings hatten die Stoiker nie vor, uns in gefühllose Wesen zu verwandeln. Das Einzige, woran ihnen vernünftigerweise lag, war, negative Gefühle – wie Wut, Neid, Reue oder Angst – zu reduzieren. Positive Emotionen, darunter Gefühle wie Verzückung, Ehrfurcht und sogar Freude, hießen sie ausdrücklich willkommen.

Die stoische Philosophie wurde rund 300 vor Christus von Zenon von Kition ins Leben gerufen und fand im 2. Jahrhundert vor Christus ihren Weg nach Rom. Das war ein Glücksfall, denn im Gegensatz zu den meisten griechischen Werken blieben die Schriften der römischen Stoiker – die berühmtesten unter ihnen Seneca, Epiktet und Mark Aurel – erhalten. Auch in den darauffolgenden Jahrtausenden

beeinflusste die stoische Praxis weiterhin grundlegend das menschliche Denken, wenn auch oft nur unterschwellig. In seiner *Abhandlung über die Methode* bezieht sich René Descartes auf den Ratschlag Epiktets, »immer bemüht zu sein, lieber mich als das Schicksal zu besiegen, lieber meine Wünsche als die Weltordnung zu verändern, und mich überhaupt an den Glauben zu gewöhnen, dass nichts vollständig in unserer Macht sei als unsere Gedanken«. Auch Arthur Schopenhauers *Aphorismen zur Lebensweisheit* und *Paranäsen und Maximen* haben einen eindeutig stoischen Unterton, und als Mitte des 20. Jahrhunderts das Reinhold Niebuhr zugeschriebene Gelassenheitsgebet erschien, hätte das Epiktet sicher ein Lächeln abgerungen: »Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

Als ich in den 1970er-Jahren Philosophie im Hauptfach studierte, kam ich mit den Stoikern in Berührung, konzentrierte mich aber auf ihre Logik, nicht auf ihre Lebensphilosophie. Das nächste Mal liefen sie mir Mitte der 2000er-Jahre während meiner Recherchen zum Thema des menschlichen Verlangens über den Weg. Ich begann, einige stoische Techniken, die auf die Vermeidung negativer Emotionen zielten, zu erforschen, und fand sie ebenso einfach wie auch ausgesprochen wirksam. Mir wurde klar, dass die Stoiker offenbar die herausragenden Psychologen ihrer Zeit waren. Sie entwickelten brillante Strategien, mit denen wir negative Emotionen bereits im Keim ersticken oder sie auch nach ihrem Aufkommen überwinden können. Die moderne Psychologie holte tatsächlich erst im letzten halben Jahrhundert auf.

Schon bald wurde deutlich, dass ich – ohne es zu beabsichtigen – zu einem praktizierenden Stoiker geworden

war, und so betrachtete ich es als meine soziale Pflicht, meine Einsichten mit der Welt zu teilen, die dergleichen dringend nötig hat. Ich schaute mich auf dem Büchermarkt um und musste feststellen, dass die meisten Veröffentlichungen zum Thema Stoizismus von Gelehrten für Gelehrte verfasst wurden und dass die wenigen Bücher, die sich an die breite Öffentlichkeit wandten, die Bedeutung der stoischen Psychologie nicht gebührend hervorhoben. Ich beschloss, ein Buch zu schreiben, das diese Lücke füllen würde, hatte dabei aber keine großen Erwartungen. Als das Buch 2008 schließlich auf den Markt kam, schien meine Einstellung gerechtfertigt – die ersten Verkaufszahlen kann man nur als schleppend bezeichnen. Dann wendete sich das Blatt. Aus mir nicht ganz ersichtlichen Gründen gewann der Stoizismus an Beliebtheit. Meine Verkäufe schnellten in die Höhe und sind seitdem stabil geblieben, obwohl es plötzlich viel mehr Konkurrenz gab. Sucht man bei Amazon nach englischen Büchern mit dem Schlagwort »Stoizismus« im Titel, zeigt sich, dass derzeit mehr als ein Buch pro Tag zu diesem Thema veröffentlicht wird! Sicherlich erscheinen die meisten von ihnen im Eigenverlag, aber es ist dennoch ein Beweis dafür, welches Aufsehen der Stoizismus momentan erregt. Dies würde Epiktet erneut ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Ich sollte hinzufügen, dass es sich bei diesem aufkeimenden Interesse um ein weltweites Phänomen handelt. Stoische Organisationen und Tagungen stoischer Enthusiasten sind zu einer Alltäglichkeit geworden.

In den Jahrtausenden seit der Gründung des Stoizismus durch Zenon hat sich viel getan. Die menschliche Psyche jedoch hat sich nicht allzu sehr verändert. Wir sind heute den gleichen schlechten Emotionen ausgesetzt, mit denen sich auch schon die antiken Griechen herumschlugen. Wer mir nicht glaubt, sollte noch einmal die *Ilias* aufschlagen.

Das Gute daran ist, dass stoische Techniken aus diesem Grund auch heutzutage noch genauso effektiv sind. Und da alle Menschen zudem über die gleiche Psyche verfügen, sind diese Strategien auch überall auf der Welt im gleichen Maße wirksam. Glück gehabt!

Diese deutsche Fassung von *A Guide to the Good Life* bietet Ihnen einen leichten Einstieg in die Welt der stoischen Philosophie. Während Sie diese Welt erforschen, sollten Sie nicht zögern, die psychologischen Prinzipien der Stoiker im Alltag anzuwenden und zu beobachten, welche Auswirkungen sie auf Ihr seelisches Wohlbefinden haben. Die folgenden Seiten könnten einen wichtigen Wendepunkt in Ihrem Leben markieren. Wer weiß, vielleicht werden Sie sogar meine Erfahrung wiederholen und eines Morgens - ohne es zu bemerken - als praktizierender Stoiker aufwachen.

## EINLEITUNG – EIN LEBENSPLAN

Was wünschen Sie sich vom Leben? Viele von uns antworten darauf bestimmt, dass wir gerne einen liebevollen Partner, einen guten Job und ein schönes Haus hätten. In Wahrheit sind das aber bloß einige der Dinge, die wir uns *im* Leben wünschen. Wenn ich aber *vom* Leben spreche, dann stelle ich die Frage so allgemein wie nur möglich. Es geht mir nicht um die kleinen Ziele, die wir uns im Laufe eines Tages stecken, sondern um das große Lebensziel. Oder anders ausgedrückt: Welches der Ziele, die Sie in Ihrem Leben verfolgen, betrachten Sie als das wertvollste?

Vielen von uns wird es schwerfallen, ein solches Ziel zu benennen. Wir wissen vielleicht, was wir von einer Minute auf die nächste wollen, oder stecken uns Jahrzehnt für Jahrzehnt neue Ziele, aber wir halten nie inne und fragen uns nach unserem großen Lebensziel. Das ist mitunter verständlich. Unsere Kultur ermutigt uns nicht gerade zu solchen Gedanken. Vielmehr bietet sie uns einen endlosen Strom an Ablenkungen, damit wir nie über Derartiges nachgrübeln müssen. Allerdings ist ein so allumfassendes Lebensziel der erste Baustein einer Lebensphilosophie. Wenn wir also kein universales Ziel angeben können, haben wir auch keine schlüssige Lebensphilosophie.

Warum ist eine solche Philosophie so wichtig? Nun, man läuft sonst Gefahr, »falsch zu leben«. Trotz aller Aktivität und all der angenehmen irdischen Ablenkungen führt man womöglich ein schlechtes Leben. Man geht sozusagen das Risiko ein, auf dem Sterbebett zu erkennen, dass man seine

einzigste Gelegenheit zu leben verschwendet hat. Statt sich einer wirklich wertvollen Tätigkeit zugewandt zu haben, ließ man sich von all den Spielereien, die das Leben zu bieten hat, ablenken und vergeudete es damit.

Nehmen wir nun an, wir wären imstande, ein übergeordnetes Lebensziel zu benennen. Nehmen wir außerdem an, wir könnten unsere Wahl sogar begründen. Trotzdem könnten wir uns nicht sicher sein, unser Leben richtig zu führen. Insbesondere würden wir unser Ziel wahrscheinlich nicht erreichen, wenn uns dafür eine effektive Strategie fehlte. Der zweite Baustein einer Lebensphilosophie ist daher ein Plan, der uns dabei hilft, unser großes Ziel umzusetzen. Er bestimmt, was wir in unserem Alltag tun müssen, damit wir der Sache, der wir den höchsten Wert zuschreiben, näherkommen.

WENN JEMAND DAMIT aufhören will, sein Erspartes zu verprassen, kann er für die Lösung des Problems einen Experten aufsuchen. Im Telefonbuch findet man eine Vielzahl zertifizierter Finanzberater, die dabei helfen, finanzielle Ziele zu präzisieren. Wie viel sollte man beispielsweise für die Rente einplanen? Hat man diese Fragen geklärt, wird der Experte außerdem einen Plan erstellen, wie man diese Ziele umsetzt.

Stellen wir uns also vor, es ginge nicht um unser Vermögen, sondern um unser Leben. Auch in diesem Fall könnten wir einen Fachmann um Rat fragen: einen Lebensphilosophen. Mithilfe dieser Person würden wir unsere Absichten überdenken und bestimmen, welche von ihnen wir weiterverfolgen sollten. Der Berater würde auch darauf hinweisen, dass manche Ziele womöglich miteinander kollidieren und wir daher entscheiden müssen, welches von ihnen in einem solchen Fall Vorrang haben soll.

Gemeinsam würden wir unsere Ziele analysieren und in einer Hierarchie anordnen. An der Spitze dieser Hierarchie sollte das oben erwähnte primäre Lebensziel stehen. Dieses Ziel dürfen wir unseren anderen Zielen zuliebe niemals opfern. Nachdem wir unsere Wahl getroffen haben, wird der Lebensphilosoph uns dabei helfen, einen Plan zu entwickeln, mit dem wir es erreichen.

Die Fakultät für Philosophie der nächstgelegenen Universität ist auf den ersten Blick wohl der passende Ort, um einen solchen Lebensphilosophen zu finden. Geht man durch die Büros, stößt man auf allerlei Denker mit Fachkenntnissen in Metaphysik, Logik, Politik, Naturwissenschaft und Ethik. Vielleicht gibt es dort sogar jemanden, der sich auf Sportphilosophie, Philosophie des Feminismus oder gar auf die Philosophie der Philosophie spezialisiert hat. Aber sollte es sich nicht gerade um eine sehr ungewöhnliche Universität handeln, wird man hier wohl keinen Lebensphilosophen finden.

Das war allerdings nicht immer so. Für viele griechische und römische Philosophen war es nicht nur ganz selbstverständlich, sich mit Lebensphilosophien zu beschäftigen – für sie war es sogar Sinn und Zweck allen philosophischen Denkens. In der Regel interessierten sie sich ebenfalls für andere Bereiche der Philosophie, wie zum Beispiel für Logik; das taten sie aber vor allem, weil sie hofften, auf diese Weise eine Lebensphilosophie formulieren zu können.

Zudem hielten die antiken Philosophen ihre Einsichten nicht geheim und beschränkten sich nicht darauf, sie ausschließlich mit ihren Kollegen zu teilen. Stattdessen hießen sie an ihren Schulen jeden als Schüler willkommen, der nach einer Lebensphilosophie suchte. Dabei vertrat jede Schule eine andere Ansicht dazu, wie ein gutes Leben wohl

aussehen sollte. Antisthenes, ein Schüler des Sokrates, gründete die Schule der Kyniker, die einen asketischen Lebensstil vertrat. Aristippos von Kyrene, ein weiterer Schüler des Sokrates, gründete die kyrenaische Schule, an der man für eine hedonistische Lebensweise warb. Zwischen diesen beiden Extremen gab es unter anderem die epikureische, die skeptische und die – für uns hier am interessantesten – stoische Schule, die Zenon von Kitium gründete.

Die Philosophen dieser Schulen waren kompromisslos, wenn es um ihr Interesse an den Philosophien des Lebens ging. Laut Epikur ist das Wort eines Philosophen nutzlos, das keine menschliche Leidenschaft heilt – so wie »die Medizin nichts nützt, wenn sie nicht die Krankheiten aus dem Körper vertreibt, so nützt auch die Philosophie nichts, wenn sie nicht die Leidenschaft aus der Seele vertreibt«. <sup>1</sup> Und nach dem stoischen Philosophen Seneca, über den wir noch häufig im Laufe dieses Buches sprechen werden, sollte jemand, »der unter Anleitung eines Philosophen studiert, jeden Tag etwas Gutes mit sich nehmen: Er sollte täglich als besserer Mensch nach Hause zurückkehren oder jedenfalls auf dem Weg dazu sein, besser zu werden«. <sup>2</sup>

DIESES BUCH WURDE für Menschen geschrieben, die sich auf der Suche nach einer Lebensphilosophie befinden. Auf den folgenden Seiten konzentriere ich mich daher auf eine Philosophie, die sich für mich als nützlich erwiesen hat und von der ich glaube, dass sie auch vielen Lesern helfen kann. Es handelt sich um die Philosophie der antiken Stoiker. Ihre Lehre mag alt sein, verdient aber dennoch die Aufmerksamkeit aller Menschen, die heute leben und sich nach einem erfüllenden und sinnvollen Leben – kurz gesagt, einem guten Leben – sehnen.

Dieses Buch enthält mit anderen Worten Ratschläge, wie man leben sollte. Ich bin dabei nur das Sprachrohr für diese Ideen, die vor 2000 Jahren von stoischen Philosophen erdacht wurden. Viele meiner Kollegen lehnen eine solche Herangehensweise strikt ab. Ihr Interesse ist allerdings in erster Linie auch rein »akademisch«; das heißt, ihre Forschung ist vor allem theoretischer oder historischer Natur. Ich hingegen beschäftige mich eindeutig mit den praktischen Aspekten des Stoizismus: Es ist mein Bestreben, die stoische Philosophie in mein Leben zu integrieren und andere zu ermutigen, es mir gleichzutun. Die antiken Stoiker hätten meiner Ansicht nach beide Herangehensweisen unterstützt, aber sicher betont, dass ein Studium des Stoizismus letztendlich immer auf praktische Umsetzung abzielt.

Es ist an dieser Stelle erwähnenswert, dass der Stoizismus - obwohl es sich dabei um eine Philosophie handelt - immer eine wichtige psychologische Komponente beinhaltet. Die Stoiker erkannten, dass aus einem Leben voller negativer Emotionen wie Wut, Angst, Trauer und Neid kein gutes Leben erwachsen kann. Aus diesem Grund wurden sie zu aufmerksamen Beobachtern der Arbeitsweise des menschlichen Geistes und zählten in der Folge zu den hellstichtigsten Psychologen der Antike. Sie entwickelten Techniken, mit deren Hilfe man negative Gefühle entweder im Keim ersticken oder bekämpfen kann, wenn es für vorbeugende Maßnahmen zu spät ist. Sogar Leser, die philosophischen Spekulationen zurückhaltend gegenüberstehen, sollten diesen Techniken mit Neugier begegnen. Denn wer von uns würde nicht gerne seine negativen Emotionen im täglichen Leben reduzieren?

Obwohl ich mein gesamtes Erwachsenenleben mit dem Studium der Philosophie verbracht habe, wusste ich bis vor

Kurzem nur wenig über den Stoizismus. Meine Professoren hatten mich nie dazu angeregt, den Stoikern Beachtung zu schenken, und obwohl ich ein begeisterter Leser bin, hatte ich keinen Anlass, sie auf eigene Faust zu lesen. Ich sah, allgemeiner gesagt, keinen Grund, über eine Lebensphilosophie nachzudenken, und fühlte mich stattdessen mit der Standardphilosophie der meisten Menschen sehr wohl: Es galt, meinen Tag mit einer anregenden Mischung aus Wohlstand, sozialem Status und Genuss zu füllen. Meine Lebensphilosophie war mit anderen Worten das, was man freundlich ausgedrückt als eine Form des erleuchteten Hedonismus bezeichnen könnte.

In meinem fünften Lebensjahrzehnt häuften sich allerdings Ereignisse, die mich mit dem Stoizismus in Berührung brachten: Als 1998 das Buch *Ein ganzer Kerl* von Tom Wolfe erschien, las ich darin über einen Mann, der zufällig den stoischen Philosophen Epiktet entdeckte und dessen Philosophie dann in die Welt trug. Das fand ich ebenso faszinierend wie rätselhaft.

Zwei Jahre später begann ich mit der Recherche zu einem Buch mit dem Thema »Verlangen«. Im Rahmen meiner Forschung analysierte ich die Ratschläge, die man über Jahrtausende hinweg den Menschen gab, damit sie ihre Begierden zügeln konnten. Ich sammelte, was Religionen – darunter Christentum, Hinduismus, Taoismus, Sufismus und Buddhismus (und insbesondere Zen-Buddhismus) – zu diesem Thema zu sagen hatten. Schließlich setzte ich mich auch mit den Erkenntnissen der Philosophen auseinander, erkannte aber bald, dass nur eine Handvoll von ihnen Ratschläge in Sachen Verlangen erteilte. Unter ihnen stachen vor allem die griechischen Philosophen hervor: die Epikureer, Skeptiker und Stoiker.

Bei meinen Nachforschungen hatte ich einen Hintergedanken. Der Zen-Buddhismus hatte schon vor langer Zeit meine Neugier geweckt und das Gefühl, dass dieses eingehende Studium vielleicht einen vollwertigen Konvertiten aus mir machen würde. Zu meiner Überraschung stellte ich aber fest, dass Zen-Buddhismus und Stoizismus einiges gemeinsam haben. Beide betonen zum Beispiel, dass man sich mit der Vergänglichkeit aller Dinge auseinandersetzen und das Verlangen so gut wie nur möglich beherrschen sollte. Beide raten dazu, nach innerer Ruhe zu suchen, und bieten Hilfestellungen, wie man diese erlangen und bewahren kann. Ich kam außerdem zu dem Schluss, dass sich meine analytische Persönlichkeit besser für den Stoizismus als den Buddhismus eignet. Zu meinem eigenen Erstaunen wurde ich also nicht Zen-Buddhist, sondern praktizierender Stoiker.

Vor meinen Recherchen zum Verlangen wäre der Stoizismus für mich als Lebensphilosophie nie infrage gekommen. Als ich aber mit meiner Lektüre begann, musste ich feststellen, dass alle meine Annahmen zuvor falsch gewesen waren. Ich wusste, dass ein Stoiker im Lexikon als jemand definiert wird, »der Freude, Trauer, Vergnügen oder Schmerz scheinbar gleichgültig oder unbeeindruckt gegenübersteht«.<sup>3</sup> Ich ging daher davon aus, dass die antiken Stoiker eine in unserem modernen Sinn stoische Lehre vertraten, also Menschen waren, die ihre Gefühle unterdrücken. Bald sah ich jedoch ein, dass es den Stoikern nicht darum ging, jedwede Emotion aus ihrem Leben zu verbannen; sie wollten nur die negativen Emotionen loswerden.

In ihren Werken begegnete ich Persönlichkeiten, die voller Fröhlichkeit und Optimismus auf das Leben schauten (auch wenn ihnen wichtig war, ebenso über all die

schlechten Dinge nachzudenken, die ihnen widerfahren könnten) und die durchaus in der Lage waren, ihr Dasein zu genießen – ohne dabei Sklave ihres Genusses zu werden. Ich war verblüfft, dass manche von ihnen dem Vergnügen einen großen Wert beimaßen. Laut Seneca war es für Stoiker sogar von zentraler Bedeutung, dass der Geist »immer einen stetigen und günstigen Kurs verfolgt, sich selbst positiv begegnet und seine Umstände mit Freude betrachtet«. <sup>4</sup> Er behauptet weiter, dass jemand, der stoische Prinzipien anwendet, »unbedingt, ob er will oder nicht, von ständiger Fröhlichkeit umgeben sein muss und über eine Freude verfügt, die tief im Inneren verwurzelt ist, da er sich an den eigenen Ressourcen erfreut und sich kein größeres Vergnügen als seine innere Freude wünscht«. <sup>5</sup> Auf ähnliche Weise gibt der Stoiker Musonius Rufus an, dass der Anwendung stoischer Lehren automatisch eine »fröhliche Disposition und sichere Freude« folgt. <sup>6</sup>

Statt ihr Leben passiv und grimmig zu bestreiten und den Unbilden und Ungerechtigkeiten der Welt ausgeliefert zu sein, brachten sich die Stoiker aktiv ein und arbeiteten hart daran, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Denken wir zum Beispiel an Cato den Jüngeren. Er trug zwar nicht zum literarischen Kanon der Stoiker bei, übte sich aber in der praktischen Umsetzung der Philosophie und wurde dafür von Seneca als idealer Stoiker bezeichnet. <sup>7</sup> Sein Stoizismus hielt ihn nicht davon ab, mutig für den Wiederaufbau der römischen Republik zu kämpfen. Und auch Seneca selbst war voller Energie: Er war nicht nur Philosoph, sondern auch erfolgreicher Bühnenautor, Berater des Kaisers und so etwas wie ein Investmentbanker des 1. Jahrhunderts. Und Mark Aurel nebenbei noch römischer Kaiser – und zwar wohl einer der größten römischen Kaiser überhaupt. Als ich über die Stoiker las, wuchs meine Bewunderung. Sie waren

mutig, gemäßigt, vernünftig und verfügten über Selbstdisziplin – Eigenschaften, die ich gerne besitzen will. Gleichmaßen hielten sie es für wichtig, ihren Pflichten nachzukommen und ihren Mitmenschen zu helfen – Werte, die ich zufällig teile.

Bei meiner Arbeit zum Thema Verlangen erkannte ich, dass für alle Denker ein gutes und sinnvolles Leben unwahrscheinlich ist, solange man immer mehr will. Sie sind sich außerdem einig, dass man dieser Unersättlichkeit sehr gut beikommen kann, indem man das wertschätzt, was man bereits hat. Diese wichtige Erkenntnis lässt allerdings die Frage offen, wie genau man denn dahin kommen kann. Ich war daher hochofreut, bei den Stoikern schließlich eine Antwort zu finden. Wendet man ihre simple Technik dafür regelmäßig an, kommt man (wenn auch manchmal nur für kurze Zeit) in den Genuss unerwarteter Freude darüber, zu sein, wer man ist, und ein Leben zu führen, wie man es führt – fast ganz unabhängig davon, wie dieses Leben aussieht.

Je eingehender ich die Stoiker studierte, desto mehr fühlte ich mich zu ihrer Philosophie hingezogen. Als ich aber versuchte, meine neu gewonnene Begeisterung mit anderen zu teilen, stellte ich schnell fest, dass nicht nur ich die Philosophie zuvor falsch verstanden hatte. Freunde, Verwandte und sogar meine Kollegen an der Universität schienen die Stoiker für Menschen zu halten, die ein trübes und passives Dasein fristeten, da sie all ihre Emotionen unterdrückten. Mir dämmerte, dass die Stoiker Opfer unfairer Verleumdungen geworden waren, wie auch ich sie kürzlich noch verbreitet hatte.

Dieses Verständnis allein hätte mir als Motivation vielleicht schon genügt, um ein Werk über die Stoiker zu verfassen – quasi ein Buch, das die Missverständnisse aus dem Weg räumen würde. Es kam aber noch ein zweiter,

stärkerer Beweggrund hinzu. Nach meiner Recherche begann ich – zunächst zurückhaltend und versuchsweise – den Stoizismus als Lebensphilosophie anzuwenden. Meine Ergebnisse waren dabei bisher so vielversprechend, dass ich mich verpflichtet fühle, sie mit der Welt zu teilen. Ich tue dies in der Annahme, dass auch andere Menschen vom Studium des Stoizismus profitieren und ihn als Lebensphilosophie übernehmen werden.

Als Leser fragt man sich sicher, worum es bei der praktischen Anwendung des Stoizismus geht. Im antiken Griechenland und Rom hätten angehende Stoiker eine Antwort auf diese Frage an einer stoischen Schule gefunden. So etwas gibt es heute nicht mehr. Stattdessen könnte man heutzutage als stoischer Anfänger antike Werke konsultieren. Dabei wird man bemerken, dass viele von ihnen – insbesondere die der griechischen Stoiker – nicht mehr erhalten sind. Zudem sind die Texte, die es noch gibt und die den Stoizismus im Detail diskutieren, kaum ein geeigneter Lehrplan für Anfänger. Beim Schreiben stand ich also vor der Herausforderung, aus all den Hinweisen in den verschiedenen stoischen Schriften eine kohärente Anleitung zu erarbeiten.

Angehenden Stoikern möchte ich mit diesem Buch einen solchen ausführlichen Leitfaden an die Hand geben, aber schon an dieser Stelle ist es sinnvoll, ein paar Dinge zu nennen, die wir tun werden, wenn wir den Stoizismus zu unserer Lebensphilosophie machen.

Wir werden unsere Lebensziele neu bewerten. Insbesondere werden wir verinnerlichen, dass die Stoiker viele Dinge, nach denen wir uns sehnen – allen voran Ruhm und Reichtum – als nicht erstrebenswert betrachteten. Wir werden uns stattdessen auf das Erlangen von *Tugend* – wie die Stoiker es nannten – und innerer Ruhe konzentrieren.

Dabei werden wir feststellen, dass die stoische Auffassung von Tugend nur sehr wenig mit dem gemein hat, was wir heute unter dem Wort verstehen. Auch das, was die Stoiker als innere Ruhe bezeichnen, hat nur wenig mit einem Zustand zu tun, den man mit der Einnahme eines Beruhigungsmittels erreichen kann; es ist mit anderen Worten kein zombieähnlicher Zustand. Vielmehr handelt es sich um ein Gefühl, das sich durch einen Mangel an negativen Emotionen wie Wut, Trauer, Sorge oder Furcht auszeichnet und stattdessen positive Emotionen – allen voran Freude – entfacht.

Wir werden die unterschiedlichen psychologischen Techniken studieren, die die Stoiker nutzten, um innere Ruhe zu erlangen und zu bewahren, und sie in unserem Alltag zum Einsatz bringen. So können wir zum Beispiel darauf achten, was in unserem Leben wir kontrollieren können und was nicht. Auf diese Weise sind wir in der Lage, unsere Aufmerksamkeit auf die Aspekte zu richten, die in unserer Macht stehen, und sorgen uns nicht mehr um das, was wir nicht kontrollieren können. Außerdem werden wir bald merken, wie schnell andere unsere innere Ruhe stören können, und deswegen stoische Strategien erlernen, mit denen wir dies verhindern können.

Schließlich werden wir zu aufmerksamen Beobachtern unseres eigenen Lebens werden. Wir verfolgen unseren Alltag und denken im Anschluss über unsere Beobachtungen nach. Auf diese Weise identifizieren wir die Auslöser unserer Unruhe und lernen, wie man sie in Zukunft vermeidet.

OHNE ZWEIFEL WIRD es Kraft kosten, den Stoizismus zu praktizieren. Aber das gilt für alle echten Lebensphilosophien. Sogar ein »aufgeklärter Hedonist« muss sich anstrengen. Das vornehmliche Ziel eines

aufgeklärten Hedonisten besteht nämlich darin, das Vergnügen und den Genuss in seinem Leben möglichst zu maximieren. Dafür muss er stets neue Quellen des Vergnügens entdecken, sie erforschen, bewerten und auf etwaige unerwünschte Nebenwirkungen untersuchen. Daraus entwickelt er dann Strategien, um seinen Genuss zu steigern. Unaufgeklärter Hedonismus, also die gedankenlose Suche nach kurzfristiger Befriedigung, ist meiner Meinung nach keine kohärente Lebensphilosophie.

Für den Stoizismus müssen wir eventuell mehr Einsatz zeigen, als ein aufgeklärter Hedonist es gewohnt ist; aber der Aufwand ist wiederum geringer als der, den zum Beispiel ein Zen-Buddhist erbringt. Der Zen-Buddhist muss meditieren – eine Praxis, die sowohl zeitaufwendig als auch (in manchen Teilen) körperlich wie geistig fordernd ist. Als Stoiker müssen wir keine Zeit für so etwas einplanen. Wir werden lediglich dazu angehalten, regelmäßig über unser Leben nachzudenken, und diese Momente der Selbstbetrachtung kann man sogar in scheinbar unpassende Situationen des Tages integrieren; zum Beispiel im Stau auf der Autobahn praktizieren oder – wie Seneca vorschlägt – im Bett vor dem Einschlafen.

Wenn man kalkuliert, welche »Kosten« mit der Praxis des Stoizismus oder einer anderen Lebensphilosophie verbunden sein mögen, sollte man nicht vergessen, dass auch der Mangel einer Lebensphilosophie etwas »kostet«. Ich habe bereits einen solchen Aspekt benannt: das Risiko, das Leben mit dem Streben nach wertlosen Dingen zu verbringen und es so zu vergeuden.

Manche Leser fragen sich vielleicht an dieser Stelle, ob sie die Praxis des Stoizismus überhaupt mit ihrer Religion in Einklang bringen können. Für einen Großteil der Fälle kann ich das bejahen. Vor allem Christen werden merken, dass

die stoische Lehre viel mit ihren religiösen Grundsätzen gemein hat. Unter anderem teilen auch Christen die Suche nach innerer Ruhe, die sie aber vielleicht als Seelenfrieden bezeichnen. Mark Aurels Forderung, die »Menschheit zu lieben«,<sup>8</sup> wird bei ihnen auf fruchtbaren Boden fallen. Und wenn sie Epiktets Lebensregel hören, dass manche Dinge in unserer Macht stehen und andere nicht und dass wir daher unsere Kraft vernünftigerweise auf das konzentrieren sollen, was wir kontrollieren können, fühlen sich Christen sicher an das »Gelassenheitsgebet« erinnert, das oft dem Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird.

Abgesehen davon möchte ich noch hinzufügen, dass es auch möglich ist, sowohl Agnostiker als auch praktizierender Stoiker zu sein.

Dieses Buch besteht aus vier Teilen. Im ersten Teil befaße ich mich mit der Entstehung der Philosophie. Obwohl moderne Philosophen ihre Zeit oft damit verbringen, esoterische Themen zu diskutieren, lag antiken Denkern vor allem daran, das Leben gewöhnlicher Menschen zu verbessern. Der Stoizismus war, wie wir sehen werden, eine der erfolgreichsten und beliebtesten philosophischen Schulen der Antike.

Im zweiten und dritten Kapitel analysiere ich die praktische Anwendung des Stoizismus. Dabei beginne ich mit den psychologischen Techniken, die die Stoiker entwickelten, um innere Ruhe zu erlangen und aufrechtzuerhalten. Danach behandeln wir die stoischen Ratschläge dazu, wie man den Belastungen des Alltags am besten begegnet. Wie sollten wir beispielsweise auf eine Beleidigung reagieren? In den letzten 2000 Jahren hat sich zwar viel getan, doch die menschliche Psyche veränderte sich kaum. Daher können wir im 21. Jahrhundert noch