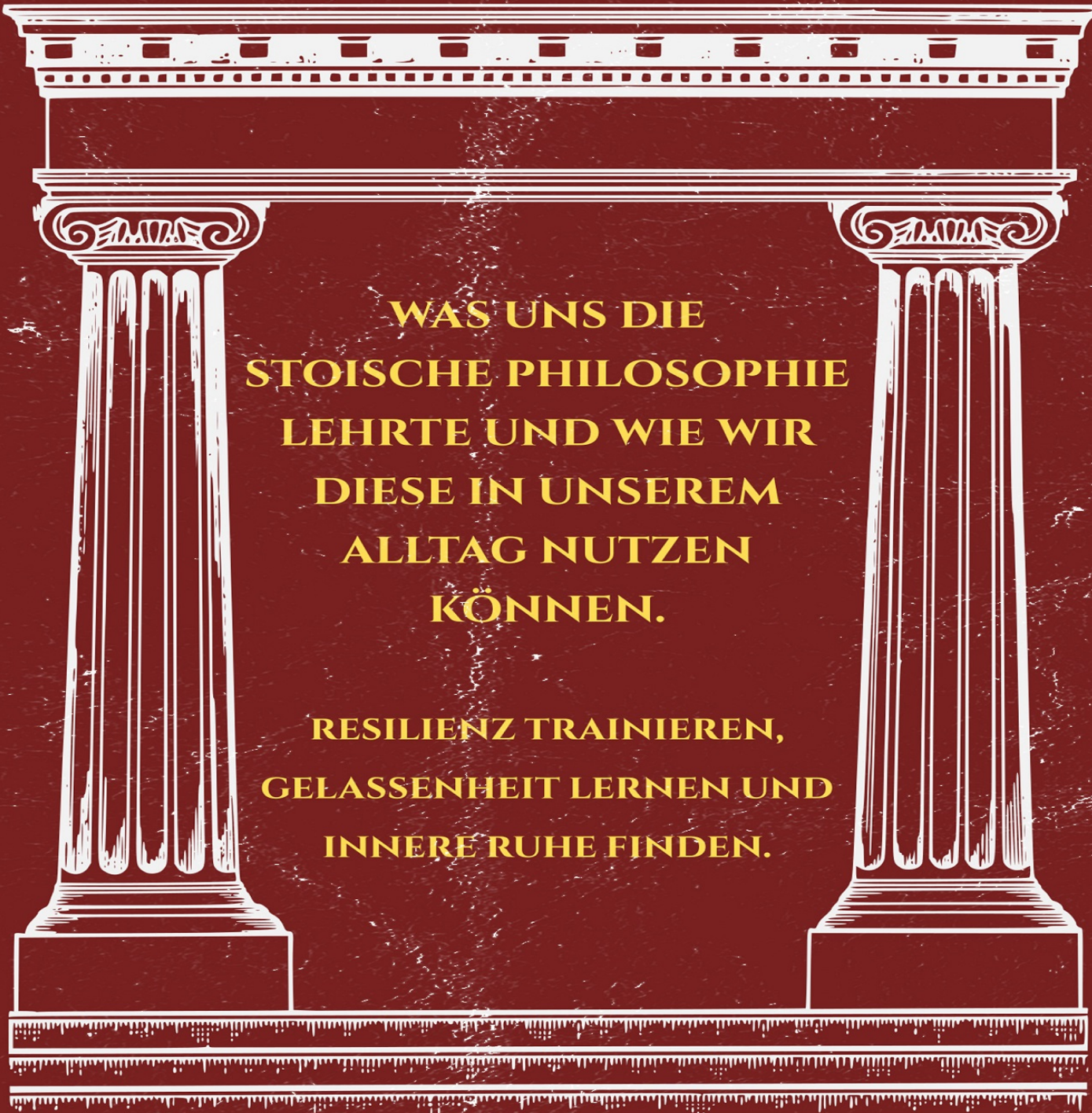


# STOIZISMUS HEUTE



WAS UNS DIE  
STOISCHE PHILOSOPHIE  
LEHRTE UND WIE WIR  
DIESE IN UNSEREM  
ALLTAG NUTZEN  
KÖNNEN.

RESILIENZ TRAINIEREN,  
GELASSENHEIT LERNEN UND  
INNERE RUHE FINDEN.

FELIX AMHOFF

# Stoizismus heute

Was uns die stoische Philosophie lehrte und wie wir diese in unserem Alltag nutzen können. Resilienz trainieren, Gelassenheit lernen und innere Ruhe finden.

Autor: Felix Amhoff

## **IST GLÜCKLICHSEIN NUR EINE UTOPIE?**

Das Thema Glücklichsein ist derzeit überall präsent. Verschiedenste Bücher und Coachings stehen Interessierten zur Verfügung, um das eigene Leben glücklicher zu gestalten. Jeder strebt im hektischen Alltag nach Ruhe, Entspannung und Glück. Sogar ein World Happiness Report wird jährlich vom Sustainable Development Solutions Network der Vereinten Nationen veröffentlicht (abrufbar unter: <https://worldhappiness.report/>). Somit werden sogar ganze Länder anhand des Glücklichseins ihrer Bevölkerung verglichen. Bhutan nutzt sogar das Bruttonationalglück als wesentlichen Entwicklungsindikator. Diese Allgegenwärtigkeit des Strebens nach Glück erhöht den Druck auf jeden Einzelnen von uns, seinen ganz persönlichen Glücksindex zu maximieren. Doch ist ein dauerhaftes und vollumfängliches Glücklichsein tatsächlich erreichbar für uns oder lediglich eine unerreichbare Utopie? Zahlreiche Philosophen sind der Auffassung, dass ein anhaltender Glückszustand durchaus möglich ist. In diesem Buch erfahren Sie, wie die Philosophie der Stoa diesen Zustand versucht zu erzielen, obgleich das Leben für jeden von uns herbe Schicksalsschläge bereithält. Denn wir alle sind früher oder später mit Krankheit und Tod konfrontiert. Zu dem Zeitpunkt, zu dem dieses Buch geschrieben wurde, herrschen weltweit die Corona-Maßnahmen. Die Menschen erleben derzeit eine noch nie dagewesene Situation, die immense Lebenseinschnitte für jeden bedeuten und eine wirtschaftliche und gesundheitliche Belastungsprobe für uns alle darstellt. Gerade in diesen unruhigen Zeiten wächst unsere Sehnsucht nach Erklärungen und wie wir das Beste daraus machen können oder wie wir sogar trotz dieser



unglücklichen Umstände unser persönliches Glück finden können. Während die Philosophie der Stoa beim Versuch stecken bleibt, zeigt uns Gottes Wort einen schmalen Weg, der die Wahrheit ist (Johannes 14,6) und dadurch auch einen Weg der Glückseligkeit, die nur von Gott kommen kann. Wie dies genau von statten geht, erfahren Sie im weiteren Verlaufe dieses Buches und auch warum weltliche Philosophien mit äußerster Vorsicht zu betrachten sind.

*„Habt acht, dass euch niemand beraubt durch die Philosophie und leeren Betrug, gemäß der Überlieferung der Menschen, gemäß den Grundsätzen der Welt und nicht Christus gemäß.“*

*- Kolosser 2,8 -*

Die Philosophie der Stoa ist dabei besonders in der aktuellen Corona-Krise geeignet für einen solchen „leeren Betrug“, denn auch damals entwickelten sich die einzelnen philosophischen Ansätze der Stoa in turbulenten Zeiten, in denen sich die Menschen nach Glück sehnten. Denn die Stoa bietet uns vermeintlich neben vielen praktischen Weisheiten auch Antworten, um Schicksalsschläge zu erklären und sicherlich ist vielen der Begriff der „stoischen Ruhe“ bekannt. Diese stoische Ruhe und die Philosophie dahinter, werden in diesem Buch beleuchtet und biblisch hinterfragt. In der heutigen Zeit ist jedoch oftmals nicht von der „stoischen Ruhe“ die Rede, vielmehr hört und liest man derzeit das Wort „Resilienz“ sehr oft. Hierbei handelt es sich jedoch um keine neue Entdeckung. Die philosophische Schule der Stoa lehrte diese Tugend bereits, allerdings wurde diese zum damaligen Zeitpunkt nicht als Resilienz bezeichnet. Sie bieten deshalb auf den ersten Blick auch eine Stütze für das Leben des Menschen der Moderne. Im heutigen Sprachgebrauch ist von stoischen Tugenden unter anderem bei den Begriffen Gelassenheit, Affektlosigkeit, Seelenruhe und

Standhaftigkeit die Rede. Das Symbol einer Steinmauer lässt sich wohl am besten mit diesen Tugenden assoziieren. Der Weg zum Glück führt somit nach dieser Philosophie über eine Steinmauer, die es gilt Stück für Stück aufzubauen. Diese bildliche Darstellung sollte indes nicht als „einmauern“ oder „abschotten“ und damit Abkapslung von anderen Menschen missverstanden werden.

## **GESCHICHTLICHE EINORDNUNG**

Nachdem Alexander der Große im Jahr 323 vor Christus in Babylon starb, hatte er dafür gesorgt, dass Griechenland zu einem Weltreich ausgedehnt wurde. Ägypten, Persien, Mesopotamien sowie Kleinasien hatte er in seinen Feldzügen erobert. Im Osten war er bis zum Indus vorgedrungen. Im gesamten Gebiet hatte Alexander der Große zahlreiche Städte gegründet, welche von Griechen besiedelt wurden. Das Weltreich bestand nach seinem Tod noch für drei Jahrhunderte weiter. Zu diesem Zeitpunkt war es in drei Großreiche sowie mehrere Kleinreiche geteilt. Diese historische Epoche ist seit dem 19. Jahrhundert als Hellenismus bekannt. Rund 30 Jahre vor Christus findet sie ihr Ende. Der Grund dafür ist, dass sich Ägypten zu diesem Zeitpunkt unter der Herrschaft Kleopatras befand. Ägypten war die letzte verbleibende griechische Provinz und wurde nun dem Römischen Reich einverleibt. Bemerkenswert ist, dass 300 Jahre zuvor die Bibel im Buch Daniel in Kapitel 2,39 dieses griechische Weltreich als „Königreich aus Bronze, das über die ganze Erde herrschen wird“ bereits prophezeit. Auch die Erstarkung des römischen Reiches zu einer Weltmacht wird in Daniel 2,40 beschrieben. Sogar die Teilung des römischen Reiches in ein so genanntes Weströmisches und Oströmisches Reich wird durch das Bild der zwei Beine des Standbildes dargestellt.

In der Philosophie begann ebenfalls ein neues Zeitalter. Die philosophischen Debatten wurden nun nicht mehr ausschließlich von den Theorien Platons und Aristoteles beherrscht. Mehrere neue Schulen wurden geboren. Hierbei handelte es sich beispielsweise um die Kyniker, Stoiker, Epikureer sowie die Skeptiker. Allen vier Schulen ist gemein, dass der Mensch als ein freier und individuell

eigenverantwortlicher Kosmopolit den richtigen Weg zur Eudaemonie („Glückseligkeit“) wählen kann. Nur die Wege dorthin sind jeweils bei den vier Schulen unterschiedlich. So ist bei den Kynikern der Weg durch die innere und äußere Freiheit bestimmt, bei den Stoikern durch die Vorstellung des Einklangs des Lebens mit der Natur („Homología“), bei den Epikureern durch den Weg der Lustökonomie und schließlich bei den Skeptikern durch das Gebot der Enthaltung von jeglichem Urteil. Allen vier Schulen ist trotz dieser unterschiedlichen Wege die Vorstellung von Apatheia („Leidenschaftslosigkeit“) und Ataraxía („unerschütterliche Seelenruhe“) gemein.

Die Forschung macht die Krise der griechischen Polis dafür verantwortlich, dass diese Schulen gerade zu dieser Zeit entstanden sind. Diese Krise wurde durch die Schlacht bei Charoneia, welche 338 vor Christus stattfand, ausgelöst. Nach dieser Schlacht wurde die Vorherrschaft der Makronen in Griechenland besiegelt. Autonome Städte, wie Athen, zählten nun zu einem Großreich. Dieses nahm rasant immense Ausmaße an. Ein Statusverlust der Polis war laut der älteren Forschung die Folge. Dieser Statusverlust in Kombination mit dem vermehrten Einfluss fremder Kulturen weckte das Bedürfnis nach einer ethischen Orientierung. Insbesondere die Epikureer sowie Stoiker reagierten darauf. So boten sie Angebote zur philosophischen Lebensführung.

Laut der neueren Geschichtsforschung betont hingegen eher die Vitalität der Polis den Hellenismus. Während die außenpolitische Autonomie in Teilen gewahrt wurde, bestanden demokratische Institutionen weiter fort. Die Kultur erlebte ebenfalls einen weiteren Aufschwung. So ist es naheliegend, dass die allgemeine kulturelle Blüte die Entstehung von hellenistischen Philosophenschulen begünstigt hat.

Die Kultur- und Wirtschaftszentren erster Güte haben sich an neuen Höfen gebildet. Diese spielten somit eine zentrale Rolle. In Alexandria entstand die größte Bibliothek der Welt, kurz nach der Gründung durch Alexander im Jahr 331 vor Christus. In Pergamon, welches das Reich der Attaliden bildete, entstand wenig später eine weitere bedeutende Bibliothek. Diese Bibliotheken wurden errichtet, damit auch in neueren Gebieten das Hellenisieren vorangetrieben werden konnte.

Alexandria wurde schnell zum Zentrum der Wissenschaft, da Gelehrte und Literaten von überallher heranzogen. Archimedes, Euclid sowie Aristarch schafften eine Glanzzeit in der Mathematik und der Astronomie. Für die Philosophie blieb diese Entwicklung ebenfalls nicht ohne Folgen. Im 4. Jahrhundert vor Christus erfolgte dort eine Gründung der Rhetorikschulen von Isokrates und Alkidamas. Da die Naturforscher nach Alexandria abwanderten, grenzte die Philosophie in Athen ihren Fokus ein. Aristoteles beschäftigte sich noch mit Biologie, Mathematik und Astronomie. Die überwiegende Anzahl an hellenistischer Philosophen konzentrierte sich stärker auf andere Disziplinen. Ethik, Erkenntnistheorie, Logik, Naturphilosophie und Ontologie („Lehre vom Sein“) zählen noch heute zu den philosophischen Kernfächern. Bei Aristoteles oder Platon waren diese Themen viel weniger systematisiert als heute. Ein weiterer positiver Aspekt des Hellenismus war die öffentliche Wertschätzung der Intellektuellen. Diese wurden viel mehr respektiert als noch wenige Jahre zuvor. Rhetoren, Philosophen sowie Sophisten stand die Bevölkerung Athens sonst eher zwiespältig gegenüber. Manche Athener reagierten mit Ablehnung und Hass auf die Lehrangebote und Debatten. Andere hingegen waren begeistert. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist der Gerichtsprozess gegen Sokrates. Dieser fand



im Jahr 339 vor Christus statt. Drei Bürger aus Athen hatten ihn angeklagt. Sie warfen ihm vor, die Jugend zu verderben, indem er neben den bekannten Götzen neue Götter einführte. Sokrates wurde vom Volksgericht schuldig gesprochen. Schließlich erwartete ihn die Todesstrafe. Er sollte durch den Schierlingsbecher zu Tode kommen. Besonders gegen Intellektuelle wurden in Athen ähnliche Vorwürfe erhoben.

Diese Feindseligkeit nahm im Hellenismus allerdings ab. Etwa um 307 vor Christus war der letzte Angriff auf einen Philosophen zu verzeichnen. Der Grund hierfür war ein Gesetz, welches in diesem Jahr in Athen verabschiedet wurde. Dieses Gesetz besagte, dass einige Philosophen ins Exil gezwungen wurden. Außerdem wurden einige Schulen vorübergehend geschlossen. Die Gründe für die Verabschiedung dieses Gesetzes waren vermutlich rein politischer Natur. Jedoch wurde die Philosophie nicht zurückgedrängt und das Gesetz trat verhältnismäßig schnell wieder außer Kraft. Platons Akademie und Aristoteles' Lykeion waren die wohl bekanntesten Akademien dieser Zeit. Aber auch einige Bewegungen, welche sich auf Sokrates beriefen, zählten zu den aktiven Schulen. Tausende Schüler wurden von diesen Schulen angezogen. Dazu zählten aber nicht nur Menschen aus Athen. Ebenfalls reisten die Griechen auch aus anderen Gebieten an sowie Sklaven und auch Frauen. Etwa 300 vor Christus wurden drei neue Schulen gebildet. An den Stadtmauern von Athen kaufte Epiktet seinen Garten. Auf dem Marktplatz trafen sich die ersten Stoiker. Weiterhin etablierte sich rund 30 Jahre später der Skeptizismus in Platons Akademie. Die Philosophen, welche in Athen ansässig waren, tauschten sich regelmäßig und lebhaft miteinander aus. Die Epikureer, Stoiker und Skeptiker entwickelten zahlreiche ihrer Lehren in kritischen Diskussionen miteinander. Die Kritik, welche sie

aneinander übten, wirkte sich auf ihre Lehren aus. So diente diese, um die Argumente zu schärfen und die Positionen zuzuspitzen. Der überwiegende Teil der Schulen war bereits zu diesem Zeitpunkt mit Bibliotheken ausgestattet. Somit konnten sich die Philosophen ebenfalls mit den Gedanken ihrer Vorgänger auseinandersetzen. So war es nicht verwunderlich, dass diese Zeit hunderte Neuerscheinungen von Büchern hervorbrachte. Diese waren in der Stadt in Umlauf, gingen allerdings bis heute ausnahmslos verloren.

## WIRKGESCHICHTE UND BEGRÜNDER

Anfangs bezog sich der griechische Ausdruck Stoa auf ein öffentliches Gebäude auf der Agora, dem Marktplatz von Athen. Dies wird die „stoa poikile“ genannt und trägt die Bedeutung „bunte Säulenhalle“. Zenon von Kiton, welcher von etwa 340 bis 260 vor Christus lebte, gilt als Begründer der stoischen Philosophie.

Der Name der Stoa wurde mutmaßlich von ebendiesem öffentlichen Gebäude abgeleitet. In der Geschichte Europas bildet die philosophische Denkschule der Stoa eine bedeutende Säule. Allerdings ist zu beachten, dass die Stoa ihren Ursprung nicht in Europa hatte, wie angenommen und der Name „Stoa“ vermuten lässt. Richtig ist, dass Zenon von Kiton die Stoa in Athen eingeführt hatte. Begründet wurde die stoische Philosophie mutmaßlich jedoch bereits 500 bis 800 Jahre vor Christus von dem indischen Philosophen Kapila in der sog. Samkhya-Lehre. Zenon von Kiton ist dann mit dieser Lehre in Berührung gekommen. Entweder über eigene Handelsfahrten nach Indien oder über das Werk „Über die Natur“ von Heraklit. In diesem Werk sind klar die stoischen Lehren zu erkennen, so schreibt Heraklit dort: *„Das Denken ist der größte Vorzug, und die Weisheit besteht darin, die Wahrheit zu sagen und nach der Natur zu handeln, auf sie hinhörend.“*. Und weiter: *„Der Seele ist das Wort [Weltvernunft] eigen, das sich selbst mehrt. Allen Menschen ist es gegeben sich selbst zu erkennen und klug zu sein.“* (beide Zitate aus: Die Fragmente der Vorsokratiker. Griechisch und Deutsch von Hermann Diels. Vierte Auflage, 1. und 2. Band, Berlin: Weidmannsche Buchhandlung, 1922). Diese geistige Einstellung findet sich ebenfalls in der Samkhya-Lehre. Der Mensch kann nur glücklich werden, wenn er seiner Natur gemäß lebt und auf seine Vernunft hört. Dies liegt allein an