

MARKUS  
RÜTHER  
**ALS  
STOIKER  
LEBEN**

WAS  
WIR  
WISSEN  
UND  
ÜBEN  
MÜSSEN



**wbg** Theiss

Markus  
Rüther

**ALS  
STOIKER  
LEBEN**

Was  
wir  
wissen  
und  
üben  
müssen

**wbg**Theiss



Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in und Verarbeitung durch elektronische Systeme.

wbg Theiss ist ein Imprint der wbg.

© 2022 by wbg (Wissenschaftliche Buchgesellschaft), Darmstadt

Die Herausgabe des Werkes wurde durch die Vereinsmitglieder der wbg ermöglicht.

Lektorat: Donata Schäfer, Baar

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Gedruckt auf säurefreiem und alterungsbeständigem Papier

Besuchen Sie uns im Internet: [www.wbg-wissenverbindet.de](http://www.wbg-wissenverbindet.de)

ISBN 978-3-8062-4498-4

Elektronisch sind folgende Ausgaben erhältlich:

eBook (PDF): ISBN 978-3-8062-4516-5

eBook (epub): ISBN 978-3-8062-4517-2

# Menü

[Buch lesen](#)

[Innentitel](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Informationen zum Buch](#)

[Informationen zum Autor](#)

[Impressum](#)

# Inhalt

## Vorwort

## 1. Vorbemerkungen

## **Teil I: Die Grundlagen**

### 2. Die Grundlagen der stoischen Philosophie – drei kurze Rundflüge

2.1 Erster Rundflug: die Stoiker im historischen Kontext

2.2 Ein zweiter Rundflug: Was behaupten die Stoiker eigentlich?

2.3 Ein dritter Rundflug: das stoische Bildungsprogramm

## **Teil II: Die Tugenden im Fokus**

### 3. Die Tugenden der Selbstbeherrschung und des Mutes

3.1 Was wir wissen müssen

3.2 Was wir üben müssen

### 4. Die Tugend der Gerechtigkeit

4.1 Was wir wissen müssen

4.2 Was wir üben müssen

### 5. Die Tugend der Weisheit

5.1 Was wir wissen müssen

5.2 Was wir üben müssen

## **Teil III: Als Stoiker im Alltag leben**

### 6. Wie Stoiker das Leben meistern

- [6.1 Die stoische Berufswahl: ein Leben für die Gerechtigkeit](#)
- [6.2 Der soziale Nahbereich: stoische Liebe und Trauer](#)
- [6.3 Der Umgang mit herausfordernden Menschen](#)
- [6.4 Falsche Ziele: sozialer Status und Luxus](#)
- [6.5 Die eigene Vergänglichkeit: Älterwerden, Tod und Euthanasie](#)

## **Teil IV: Was wir von den Stoikern lernen können**

### **7. Der Stoizismus im 21. Jahrhundert**

- [7.1 Der neue Stoizismus und seine gegenwärtige Attraktivität](#)
- [7.2 Stoiker werden – Was habe ich davon?](#)
- [7.3 Als Stoiker leben: einige Bemerkungen zur Weiterbildung](#)

### **Anmerkungen**

### **Zeittafel**

### **Quellenkunde und Literaturnachweise**

## Vorwort

Die Philosophie der Stoa erlebt gegenwärtig eine kleine Renaissance. Das liegt unter anderem daran, dass sie Anknüpfungspunkte für den gegenwärtigen Zeitgeist bietet. Der Stoizismus trifft einen Nerv, der ihn für Viele zu einer sehr attraktiven Lebensweise macht.

Diese Wiederentdeckung findet jedoch vor allem entweder in der akademischen Philosophie oder in der Populärphilosophie statt. Beides hat seine Berechtigung, aber auch Nachteile: Die akademische Beschäftigung mit dem Stoizismus liefert wertvolle exegetische und systematische Erkenntnisse, findet aber häufig im Elfenbeinturm statt und ist für Außenstehende kaum nachzuvollziehen. Die Populärphilosophie hingegen ist kurzweilig und meistens gut verständlich, jedoch in einigen Fällen sachlich problematisch.

Mit diesem Buch versuche ich einen Mittelweg zwischen diesen beiden Polen, der bisher kaum beschritten wurde. Das Ziel besteht darin, den interessierten Laien in fachkundiger und zugleich unterhaltsamer Weise in die Philosophie der Stoa einzuführen und meine Ansicht darüber darzustellen, was wir von den Stoikern heute noch lernen können.

»Fachkundig« bedeutet in diesem Fall zu versuchen, die üblichen wissenschaftlichen Standards (z. B. Quellen- und Begriffsnachweise) einzuhalten, womit das Buch aber nicht den Anspruch erhebt, ein Fachbuch zu sein. Natürlich führe ich Argumente für die eigene Meinung an, aber diese werden nicht, wie in einem Buch für Fachexperten, bis an die Grenze der zu leistenden Begründbarkeit ausgereizt. Sie werden vielmehr nur so weit getrieben, wie es gerade nötig ist, um meine Ansicht zu verstehen und als (hoffentlich) halbwegs plausibel anerkennen zu können.

»Unterhaltsam« meint, dass dieses Buch einem größeren Publikum zugänglich sein soll. Das bedeutet, dass die Argumentationsführung des Buches anders als in einem Fachbuch ist. Zum Beispiel werden eine Reihe von Anekdoten über die Stoiker angeführt und alltägliche Beispiele herangezogen, um dem Leser einen lebhaften Eindruck von der Philosophie und ihren Vertretern zu geben. Dennoch verstehe ich dieses Buch nicht als



Beitrag zur Populärphilosophie. Mein Eindruck ist vielmehr, dass eine weitreichende Trivialisierung der stoischen Thesen und Positionen zwar kurzweilig zu konsumieren wäre, aber die Gefahr bestünde, diese am Ende falsch darzustellen. Ich versuche daher, dem Leser den Einstieg in die Philosophie der Stoiker so leicht wie möglich zu machen, ohne jedoch ein gewisses argumentatives Niveau zu unterschreiten.

Eine weitere Sache möchte ich nicht unerwähnt lassen: In diesem Buch wird das generische Maskulinum verwendet. Mit dieser bewussten Entscheidung ist keineswegs eine politische Meinungsbekundung verbunden. Sie ist vielmehr der Lesbarkeit des Textes geschuldet, die – vielleicht auch anders als bei einem reinen Fachbuch – aus meiner Sicht noch mehr in den Vordergrund rücken sollte.

An der Entstehung dieses Buches haben viele Menschen auf die eine oder andere Weise mitgeholfen. Manche saßen in meinen philosophischen Seminaren an der Universität Bonn oder als Zuhörer in meinen Vorträgen. Andere wiederum haben Teile oder gleich das gesamte Manuskript des Buches gelesen und kritisch kommentiert. Mit einigen habe ich jenseits des akademischen Austausches diskutieren dürfen.

Explizit hervorheben möchte ich Tim Niereisel, der mir bei der Sichtung und Übersetzung der Originalquellen sowie beim Aufsuchen von brauchbaren Quellensammlungen und modernen Werkausgaben eine große Hilfe war. Bei Laura Summa möchte ich mich für ihre Hinweise zur fremdsprachigen Terminologie und für die Prüfung derselben bedanken. Ulrich Steckmann bin ich zu Dank verpflichtet, weil er mir geholfen hat, meine Überlegungen in einer Sprache zu formulieren, die auch anderen Menschen als mir selbst zugänglich ist. Er hat mich darüber hinaus auf zahlreiche inhaltliche Fallstricke hingewiesen, denen ich im finalen Buch hoffentlich entgangen bin. Besonderer Dank gilt zudem den Lektoren des wbg-Verlages, insbesondere Susanne Fischer, Donata Schäfer und Anne-Marie Stöhr. Durch die vielen Kommentare und hilfreichen Anregungen ist es gelungen, aus dem Manuskript ein Buch zu formen.

Danken möchte ich auch meiner Familie und insbesondere meiner Frau Christina für ihre Geduld und ihr Verständnis. Wenn jemand ein Buch über eine Lebensweise wie den Stoizismus schreibt – und die eigenen Überlegungen versucht, in die Tat umzusetzen –, kann das für die nächsten Menschen sehr anstrengend sein.

Jülich, im Juni 2022

# 1. Vorbemerkungen

»Ich lese ja nur darüber«, antworte Conrad, »aber ich wollte, es gäbe heute jemanden, zu dem man gehen könnte, so wie die Schüler zu Epiktet gegangen sind. Heutzutage denken die Leute von den Stoikern – als, verstehen Sie, als wären das Leute, die ihre Zähne zusammenbeißen und Schmerzen und Leiden ertragen. Aber das stimmt überhaupt nicht. Sie sind eigentlich so, sie sind so heiter und zuversichtlich angesichts von all dem, was man ihnen an Knüppeln zwischen die Beine werfen mag. Wenn man zu einem Stoiker sagt: »Hör zu, du machst, was ich dir sage, oder ich bringe dich um«, blickt er einem ins Auge und sagt: »Du tust, was du tun musst, und ich werde tun, was ich tun muss – und wann habe ich dir im Übrigen jemals gesagt, ich sei unsterblich.« (Tom Wolfe, *Ein ganzer Kerl*, S. 969f.)

Dieses Buch möchte einlösen, was Conrad Hensley fordert. Es möchte ein Ort sein, an dem man etwas darüber erfährt, wie man als Stoiker leben kann oder besser: wie man ein Leben führt, welches an der Philosophie der Stoa orientiert ist. Die Stoa war eine philosophische Schule im Zeitalter der Antike. Zentral für die Stoa war, dass ihre Vertreter die Philosophie nicht als reine Reflexionstätigkeit verstanden, die hauptsächlich der Befriedigung von theoretischer Neugier dienen sollte. Vielmehr musste sie einen praktischen Nutzen für den Anwender haben: »Die Stoiker sagten, die Weisheit sei das wissenschaftliche Wissen um Göttliches und Menschliches und die Philosophie sei die Ausübung von Kunst im Bereich des Nützlichen« (Aëtius 1. *Prooemium* 2, zitiert nach: LS 26A, auch in: SVF 2.35). Das »Nützliche«, von dem Aëtius redet, ist hierbei ein Wissen darüber, wie wir ein gutes Leben führen können, was für die Stoiker bedeutet: den eigenen Charakter in bestmöglicher Weise zu formen. Die Philosophie ist für sie damit ein Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung, wie man heute sagen würde. In diesem Buch werden vor allem die Ideen der römischen Stoiker vorgestellt, namentlich Seneca, Musonius Rufus, Epiktet und Marc Aurel. Deren »Schätze« gilt es im Folgenden zu heben und anwendbar zu machen.

Ich selbst habe die Philosophie der Stoa während eines Großteils meines eigenen philosophischen Lebens ignoriert. Das liegt zum einen wohl daran, dass ich die Philosophie lange vornehmlich als eine akademische Angelegenheit angesehen habe, die dazu da ist, philosophische Rätsel zu

lösen – etwa theoretische Rätsel, die mit Evergreens wie der Frage nach der Existenz objektiver Werte oder dem Sinn des Lebens zu tun haben, oder praktische Rätsel, die sich im Rahmen unserer neuen technologischen Möglichkeiten stellen, zum Beispiel im Dunstkreis der Medizin oder der ethischen Debatte um künstliche Intelligenz. Diese und weitere Rätsel zu lösen ist eine lohnenswerte Herausforderung (so denke ich auch noch heute). Es ist aber eine Herausforderung, zu der man bei den Stoikern nichts oder kaum etwas findet, was nicht andernorts besser formuliert wurde (so dachte ich jedenfalls damals). Die Ansichten der Stoiker blieben mir daher weitgehend verborgen. Zum anderen habe ich nicht aktiv nach einem ethischen Kompass dafür gesucht, was das Leben zu einem guten und lebenswerten Leben macht. Darauf geben die Stoiker eine ausführliche und, wie ich mittlerweile finde, sehr attraktive Antwort. Damals hat mich aber diese Antwort nicht interessiert, weil ich die dazugehörige Frage nicht gestellt habe. Wenn ich überhaupt eine Sichtweise hatte, kann man sie vielleicht am ehesten als einen Mix beschreiben, der im Wesentlichen die Lebensweise Vieler widerspiegelt: nämlich den Wunsch, ein Leben zu führen, welches Freude und eine hohe Lebenszufriedenheit beinhaltet, zum Beispiel, weil es reich an sozialen Beziehungen ist, viele schöne und besondere Erlebnisse enthält, ein gewisses soziales Ansehen und eine mehr oder weniger annehmbare monetäre Grundabsicherung aufweist.

Meine Auseinandersetzung mit der stoischen Philosophie ist eher einem Zufall geschuldet. Ich bekam den Roman *A Man in a Full* (dt. *Ein ganzer Kerl*) von Tom Wolfe in die Finger. Darin eignet sich eine der Hauptfiguren, Conrad Hensley, die Lehre der Stoa an. Die Umstände, in denen er das tut, sind recht unkonventionell: Hensley befindet sich in einer Notlage. Er wurde als Lagerarbeiter entlassen und ist mittellos. Als er noch dazu in eine Schlägerei um sein abgeschlepptes Auto verwickelt wird, findet er sich im Gefängnis wieder. Er kann also ein wenig Beistand und Beratung gut gebrauchen. Zufällig erreicht ihn ein Paket mit den gesammelten Schriften der römischen Stoiker, unter anderem Marc Aurel, Epiktet und Musonius Rufus. Als er sich in die Lektüre vertieft, bemerkt er zu seinem eigenen Erstaunen (und auch des Lesers), dass sich mit zunehmender Dauer seine Sichtweise auf das eigene Leben und seine Situation im Gefängnis grundlegend verändert. Viele Dinge, die ihm früher wichtig waren, verlieren an Bedeutung. Andere Dinge treten in den Vordergrund. Freiheit,

Gesundheit, Geld, Freunde oder sozialer Status? Den Stoikern folgend hält Hensley diese Dinge mittlerweile für einen Luxus, den er präferiert, der aber nicht notwendig für ihn ist. Es geht ihm nicht mehr ausschließlich darum, etwas zu besitzen, sondern darum, eine bestimmte Person mit einem bestimmten Charakter zu werden. Er spürt, dass dieser Fokus auf das eigene Selbst ihm eine eigenartige Seelenruhe gibt. Die eigene »Selbstformung« liegt ja ausschließlich in seiner Hand. Niemand im Gefängnis kann ihn davon abhalten, dass er sich mutig und selbstbeherrscht den widrigen Umständen stellt, und ebenso kann ihn niemand daran hindern, anderen Menschen mit Wohlwollen und Freundlichkeit zu begegnen. Es mag zwar Situationen geben, in denen es nicht einfach ist, sich nach diesen Grundsätzen zu richten, prinzipiell ist es aber seine Entscheidung, ob er seinen Grundsätzen folgt oder nicht. Hensley empfindet sich in dieser Hinsicht als selbstbestimmt, frei und selbstgenügsam – und zwar in viel größerem Ausmaß als vor der Auseinandersetzung mit den Stoikern.

Die Figur des Conrad Hensley und seine stoische Sichtweise auf das eigene Leben faszinierten mich. Doch sie irritierten mich auch. Ich wollte mehr wissen, stöberte durch die Bücherregale und las die Originale, die ich zuletzt während der Studienzeit in Händen gehalten hatte, damals mit wenig Anziehungskraft auf mich. Anschließend widmete ich mich den beeindruckenden Büchern von Pierre Hadot über Marc Aurel und die antike Lebenskunstphilosophie. Hinzu kamen einige meistens gute, aber manchmal auch weniger gute Bücher aus der Szene des *Modern Stoicism*, einer Bewegung, die sich zum Ziel gesetzt hat, die stoische Philosophie für das 21. Jahrhundert fruchtbar zu machen. Ebenso besuchte ich Treffen von Stoiker-Gruppen, in denen alltägliche Lebensprobleme und deren stoische Lösung praxisnah diskutiert wurden.

Was ich in all dem erfuhr, war überraschend. Spätestens seit dem Roman von Wolfe wusste ich, dass Stoiker eine hohe Widerstandskraft gegenüber inneren und äußeren Gefahren besaßen und sich durch Unerschütterlichkeit und Gelassenheit auszeichneten. Allerdings dachte ich stets, dass der Preis dafür denkbar hoch wäre. Waren Stoiker nicht emotionslose Vulkanier à la Mr. Spock, den man aus der Serie *Star Trek* kennt? Das traf keineswegs zu. Ich las, dass Stoiker nicht freudlos waren, sondern sogar daran arbeiteten, die eigene Lebensfreude zu kultivieren. Als besonders sinnerfüllend erachteten Seneca und Musonius Rufus etwa die Freude darüber, an der

eigenen Persönlichkeit feilen zu können und stetig Fortschritte zu machen (vgl. Seneca, *Über das glückliche Leben*, IV.4 und Musonius Rufus, *Lehrgespräche*, 17.2). Eine solche Freude hat für die Stoiker sogar einen eigenen Namen, nämlich *chara* (vgl. auch S. [45](#)). Ebenso wenig sahen die Stoiker das Leben als Mühsal, das zu ertragen war, sondern als ein Fest, für das man dankbar sein konnte. Epiktet verwendet die Festmetapher mehr als einmal, um deutlich zu machen, dass unsere Zeit auf dieser Erde nur vergleichsweise kurz ist und wir wertschätzen sollen, die Möglichkeit zu diesem »Aufenthalt« erhalten zu haben (vgl. Epiktet, *Unterredungen*, I.12, II.14 und IV.1). Aber waren die Stoiker nicht passiv und resignierend angesichts der kleinen Rolle, die wir im Spiel des Lebens zu spielen haben? Auch dafür fand ich keine Belege (vgl. auch S. [109](#)). Im Gegenteil: Das Bild eines grimmigen Stoikers, der alles erträgt und sich nicht um die Angelegenheiten der Welt schert, schien geradezu absurd, wenn man sich die tatsächlichen Leben der Stoiker anschaut. Marc Aurel war ein römischer Kaiser, der nicht als gebrochener Eremit im eigenen Palast lebte, sondern jemand, der sich daran versuchte, in mehreren ›Außeneinsätzen‹ das Leben seiner römischen Zeitgenossen zu verbessern. Seneca saß nicht resignierend auf dem eigenen Hosenboden, sondern schrieb sich als Literat sprichwörtlich die Finger wund und war bekanntermaßen zudem Privatlehrer von Kaiser Nero. Epiktet eröffnete eine eigene stoische Schule, die zu den bedeutendsten Philosophieschulen der damaligen Zeit aufstieg. Die Stoiker verhielten sich also alles andere als passiv, sondern involvierten sich in die Probleme ihrer Zeit und ihres Umfeldes. Zwar mögen sie bei der eigenen Projektwahl hier und da auf das falsche Pferd gesetzt haben und wenig erfolgreich gewesen sein, zum Beispiel Seneca, aber resignierend und schicksalsergeben schienen sie mir nicht zu sein.

Besonders beeindruckend fand ich noch etwas anderes. Die Stoiker besaßen augenscheinlich eine sehr feinsinnige Beobachtungsgabe, wenn es um die menschliche Psyche ging. Man konnte ihnen nichts vormachen. Sie hatten bereits vor 2000 Jahren geahnt, welche Motive, Ängste und Ärgernisse uns heute umtreiben, nämlich die gleichen wie damals. Es ging um kleine Dinge wie die Angst davor, einen Fehler zu machen oder nicht anerkannt zu werden. Manchmal auch um den eigenen Ärger über ruhmstüchtige Familienmitglieder, falsche Freunde und ausbeuterische Arbeitgeber. Oder um große Dinge wie das Leid, welches man erfährt, wenn

man einen geliebten Menschen verliert oder sich bewusst wird, dass man aus diesem Leben nicht mehr lebend herauskommen wird. In scharfsinniger und lakonisch sezierender Art und Weise schienen die Stoiker einem das eigene Innenleben auf dem Tablett zu präsentieren. Mehr noch, sie blieben nicht nur bei der Diagnose stehen, sondern präsentierten auch Lösungen, wie mit diesen Schwierigkeiten umzugehen ist. Ich hatte den Eindruck, dass viele Gedanken und Ansätze der modernen Psychotherapie und des Coachings ihren Ursprung bei den Stoikern hatten. Das wurde auch zum Teil erwähnt, etwa bei den Begründern der kognitiven Verhaltenstherapie wie Aaron Beck. Jedoch kam es mir trotzdem nicht so vor, als ob die stoischen Gedanken zum Thema die Aufmerksamkeit bekämen, die ihnen eigentlich zusteht.

Diese zweifelhaften Missdeutungen und ungerechtfertigten Ausparungen hätten für einen akademisch arbeitenden Philosophen genug Antrieb sein können, ein Buch über das Leben als Stoiker zu schreiben. Ein Buch darüber, wie es ›wirklich‹ ist! Allerdings ist das nicht meine wahre Motivation. Es geht mir nicht um ein Zurechtrücken von falschen Auffassungen. Ich schreibe das Buch vielmehr – ganz im stoischen Geiste – mit der Hoffnung, dadurch anderen Menschen zu helfen, insbesondere denjenigen, die nach einem kohärenten ethischen Kompass suchen. Wie kann ich gemäß der Stoa mein Leben führen? Was ist den Stoikern zufolge wirklich wichtig und was nicht? Und wenn das geklärt ist: Wie kann ich diese Sichtweise in das eigene Leben integrieren? Diese Fragen kann man sich stellen, weil man das Gefühl hat, die eigene Sichtweise sei irgendwie defekt. Man kann ihnen ebenfalls nachgehen, weil man bisher keinen für sich überzeugenden Lebensweg gefunden hat. Man kann aber auch einfach neugierig sein oder die eigene Sichtweise mit der stoischen vergleichen wollen.

Um ein Stoiker zu werden, braucht man zwei Dinge: Zeit und Übung. Damit ist der Stoizismus allerdings nicht alleine. Das Gleiche gilt für andere Lebensweisen. Wer etwa Buddhist werden will, muss einige Zeit dafür verwenden, sich in Meditation zu üben, und wer Christ werden will, für den werden Gottesdienst und Gebet eine Rolle spielen. Ein bloßes Bekenntnis reicht nicht aus! Damit eine neue Ansicht in die eigene Persönlichkeit einsickert, muss man Gewohnheiten und Rituale ausbilden und diese möglichst konsequent befolgen. Das riecht nach Schweiß und harter Arbeit.

Im Vergleich ist der Aufwand, den man als Stoiker betreiben muss, jedoch gering. Sowohl die Meditation als auch das Gebet können physisch anstrengend sein und sind zum Teil recht zeitintensiv. Viele stoische Übungen lassen sich demgegenüber ›zwischen durch‹ einbauen, etwa – wie Seneca es beschreibt – wenn wir im Bett liegen und auf den Schlaf warten (vgl. Seneca, *Über den Zorn*, III.36.1). Andererseits: Auch die wenig aufwendigen Dinge verlangen ein gewisses Maß an Disziplin. Auf eine plötzliche Eingebung zu hoffen, also auf ein Erlebnis, bei dem alle Einsichten der stoischen Lehre mit einem Schlag zu Tage treten und *zudem* im eigenen Leben praktisch wirksam werden, ist für die Stoiker keine sehr aussichtsreiche Option. Ihnen zufolge müssen wir die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit selbst in die Hand nehmen, nämlich durch stetige Übung und Anwendung des Gelernten.

Nun soll dieses Buch allerdings kein reines Übungsbuch im klassischen Sinne sein. Das Ziel besteht nicht darin, ein Curriculum vorzuschlagen, das tägliche Übungen enthält, die dann mehr oder weniger konsequent in die Praxis umgesetzt werden. Natürlich: Wer schon in das Inhaltsverzeichnis geschaut hat, wird bemerkt haben, dass es einen Übungsteil gibt. Es gibt aber *auch* einen sehr ausführlichen Teil zur philosophischen Theorie der Stoa. Das liegt nicht daran, dass ich eine Vorliebe für den theoretischen Teil der stoischen Philosophie habe (die *qua* meiner Profession sicherlich besteht). Es liegt vielmehr daran, dass bei der Stoa, wie wir noch sehen werden, theoretische Einsicht und praktische Umsetzung zwei Seiten einer Medaille sind. Ein gutes Leben besteht für die Stoiker immer darin, das Richtige und Gute in der jeweiligen Situation vor Augen zu haben, und dafür braucht man Übung. Man muss allerdings auch wissen, warum etwas in einer Situation richtig und gut ist. Mit anderen Worten: Man muss es begründen können, und das geht nur im Rahmen einer philosophischen Theorie. Ein Buch mit dem Titel »Als Stoiker leben« muss daher beides sein. Es muss theoretische Einsicht und praktische Übung miteinander verbinden. Entsprechend ist es unumgänglich, dass neben einem Übungsteil auch ein ausführlicher Teil zur Theorie der Stoa berücksichtigt wird.

Einige meiner akademischen Kollegen werden vermutlich neugierig sein, wie ich den Stoizismus interpretiere, welche Quellen ich verwende und wie ich die systematische Überzeugungskraft dieser oder jener These einschätze. Diese Menschen muss ich leider (größtenteils) enttäuschen.



Dieses Buch ist keine akademische Abhandlung oder ein Fachbuch zur Stoa. Es ist vorwiegend für Menschen geschrieben, die nach einer kohärenten ethischen Sichtweise suchen und sich die Frage stellen, wie sie leben sollen. Wenn ein Stoiker ein Buch schreiben würde, um diesen Menschen zu erklären, wie sie seiner Meinung nach ihr Leben führen könnten – was würde es beinhalten? Die folgenden Seiten sind meine Antwort auf diese Frage.

Ähnlich wie ein Musikstück erschließt sich meine Antwort erst im zeitlichen Verlauf. Wer versteht schon ein Musikstück, bei dem alle Töne gleichzeitig gespielt werden? Ich werde daher meinen Vorschlag für eine stoische Lebensweise Stück für Stück entwickeln und so darstellen, dass er für den Leser klar und verständlich wird. Und wie jedes gute Musikstück hat auch dieses Buch viele Facetten. Es ist in vielen Teilen heiter und unterhaltsam, in manchen Teilen aber auch fordernd, komplex und vielschichtig. Einiges ist gut und schnell verdaulich, anderes – zum Beispiel die theoretischen Teile des Buches – muss man erst »sacken lassen« und braucht Zeit. Diese Erfahrungen von subjektiv gefühlten »Höhen und Tiefen« kann ich dem Leser nicht ersparen. Manche Themen der Stoiker sind komplex, sodass eine Vereinfachung zwar theoretisch möglich wäre, aber praktisch der Sache nicht gerecht würde. Wenn man allerdings bereit ist, sich darauf einzulassen, wird der Gewinn – so viel möchte ich versprechen – groß sein.

Um mein Verständnis der stoischen Lebensweise darzulegen, habe ich das Buch in vier Teile aufgeteilt: In einem ersten, einführenden Teil werde ich einen Überblick über die Philosophie der Stoa geben. Darin wird deutlich werden, was die Stoiker unter Philosophie verstanden (nämlich etwas anderes, als wir es heute tun), wer eigentlich zu dieser Philosophengruppe gehörte (nämlich eine ganze Reihe griechischer und römischer Persönlichkeiten) und worin ihre Kernansichten bestanden (nämlich in einigen ziemlich herausfordernden Thesen).

Im zweiten Teil dieses Buches wird das hybride Bildungsprogramm der Stoiker näher vorgestellt. Was heißt es, eine vernünftige, gerechte, mutige und selbstbeherrschte Person zu sein? Worin begründen sich diese Ansichten in der stoischen Theorie und wie können wir daran arbeiten, ein solches Ideal praktisch umzusetzen? Diese Fragen werden beantwortet, indem ich in den jeweiligen Kapiteln der Reihe nach die verschiedenen

Charaktereigenschaften, oder wie die Stoiker es nennen: Tugenden, genauer erläutere und sowohl die Theorie dahinter als auch die zugehörigen Übungen für den Alltag darstelle.

Im dritten Teil wird das stoische Bildungsprogramm weiter konkretisiert und auf die Herausforderungen des täglichen Lebens bezogen. Welchen Beruf würde ein Stoiker wählen? Wie geht er bei der Partnerwahl vor? Wie behandelt er seine Verwandten, Freunde, aber auch solche, die ihm wenig wohlgesonnen sind? Was raten Stoiker bei persönlichem Misserfolg und Scheitern? Was empfiehlt ein Stoiker angesichts des Leids, welches man erfährt, wenn man einen geliebten Menschen verliert? Wie geht er mit der eigenen Vergänglichkeit und dem eigenen Tod um?

Im vierten und letzten Teil des Buches werde ich ein wenig über den Tellerrand hinausblicken und mich der Frage stellen, ob und was wir heute noch von der Stoa lernen können. Um meine Antwort schon einmal anzudeuten: Ja, ich glaube tatsächlich, dass der Stoizismus für viele Menschen etwas Gewinnbringendes bereithält. Was dieses »etwas« genau ist, werde ich ausgehend von einer kurzen Rezeptionsgeschichte darstellen, die zum einen die Verfallsgeschichte des Stoizismus bis zum frühen Mittelalter betrachtet und zum anderen auch die gegenwärtige Renaissance in den Blick nimmt. Der Stoizismus war, so meine ich, zu Unrecht lange vergessen. Insofern ist sein Wiedererstarken zu begrüßen. Gleichzeitig wird er gegenwärtig, insbesondere in der Tech-Szene des Silicon Valley, in einer Weise gedeutet, die es zu korrigieren gilt. Wenn das geschehen ist, können wir meiner Ansicht nach sehen, was wir – bei aller Vorsicht gegenüber der Quellenlage und der inhaltlichen Heterogenität der Autoren – ›wirklich‹ von der Stoa lernen können.

# Teil I: Die Grundlagen

## 2. Die Grundlagen der stoischen Philosophie – drei kurze Rundflüge

Die Frage danach, wie man als Stoiker leben sollte, steht im Zentrum dieses Buches und wird Schritt für Schritt in den verschiedenen Kapiteln beantwortet. Bevor wir aber gleichsam in das tiefe Wasser der theoretischen und praktischen Auseinandersetzung hineinspringen, ist es ratsam, sich zunächst mit Schwimmflügeln auszurüsten. Wir sollten also zunächst einige Grundlagen klären. Allerdings ist der Stoizismus auch in seinen Grundlagen kein selbsterklärendes philosophisches System von Einzelthesen. Viele seiner Ansichten und Überzeugungen hängen miteinander zusammen. Was die Stoiker mit Blick auf einen Bereich der Philosophie sagen, hat Konsequenzen für viele andere Bereiche, die man vielleicht nicht auf den ersten Blick damit in Zusammenhang bringen würde. Diese Verwobenheit ihrer Ansichten hat den Stoizismus bereits für Zeitgenossen wie Cicero schwierig gemacht:

»Es ist doch wahrhaftig nicht meine Art, ohne weiteres gegen die Stoiker aufzutreten; nicht, als ob ich ihnen zustimme, sondern ich werde nur durch eine gewisse Verlegenheit zurückgehalten; denn sie tragen vieles so vor, daß ich es kaum verstehen kann.« (Cicero, *Das höchste Gut und das schlimmste Übel*, IV.1)

Im Folgenden möchte ich dieser Herausforderung begegnen, indem ich dem Leser im Rahmen von drei kurzen Rundflügen zunächst einen groben Überblick über die zentralen Thesen und ihre Zusammenhänge verschaffe. Die Rundflüge sind vor allem für Leser hilfreich, die noch keine oder geringe Vorkenntnis zum Stoizismus haben, wengleich auch der Stoizismus-Erfahrene hier und da etwas aus ihnen gewinnen können sollte – sei es, weil er sich wieder an die zentralen Elemente der Philosophie der Stoiker erinnert oder weil ihm neue Zusammenhänge von Thesen und Argumenten aufgeschlossen werden. In meiner Darstellung werde ich zunächst etwas weiter ausholen. Der erste Rundflug beginnt mit einer

Offenlegung des stoischen Philosophieverständnisses, dem ideengeschichtlichen Kontext und einigen Details zu den wichtigsten Vertretern der Stoa. Im zweiten Rundflug geht es bereits ans Eingemachte der philosophischen Theorie mit einem Überblick über die zentralen Thesen, die für ein Verständnis der stoischen Philosophie unerlässlich sind und auf die im weiteren Verlauf des Buches immer wieder Bezug genommen wird. Der dritte Rundflug hat schließlich das Bildungsprogramm zum Gegenstand. Ich werde erläutern, wie sich die Stoiker das alltägliche Leben im Geiste ihrer zentralen Thesen vorstellen und was ihre Schüler dafür tun müssen.

Um noch zwei methodische Warnungen anzubringen: Zum einen sollte man meine Darstellungen in diesem Kapitel nicht als Detailanalyse des Stoizismus lesen. Es handelt sich um Rundflüge, die in einer gewissen Höhe stattfinden, sodass nicht alle Feinheiten der Umgebung zu sehen sind. Der Vorteil besteht jedoch darin, dass man dadurch ein Gesamtbild erhält und viel besser erkennbar ist, wie die verschiedenen Bestandteile der Umgebung zusammengehören, als wenn man sich am Boden befände. Wenn man dann auf den Boden zurückgekehrt ist, kann man sich an die Detailerkundung machen und sich vielleicht denjenigen Elementen zuwenden, die man in den Rundflügen als besonders spannend empfunden hat (Die Detailerkundung ist darüber hinaus auch Bestandteil des zweiten und dritten Teils dieses Buches). Zum anderen sollte man nicht außer Acht lassen, dass auch Rundflüge, insbesondere, wenn sie intellektueller Natur sind, kein einfaches Unterfangen sind. Es sind keine Butterfahrten, sondern Bildungsausflüge. Das bedeutet, dass ich dem Leser an der einen oder anderen Stelle etwas mehr Aufmerksamkeit und Durchhaltevermögen abverlange. Einige Überlegungen werden vielleicht etwas gedankenschwerer daherkommen und auch der Fachjargon wird sich nicht immer vermeiden lassen. Und manche werden sich fragen: »Kann der Autor das nicht auch einfacher und unterhaltsamer formulieren?« Ja, prinzipiell ist das schon möglich. Meine eigenen Erfahrungen mit philosophischen Vereinfachungen sind jedoch: Wenn bestimmte Thesen zu vereinfacht dargestellt werden, sind sie zwar besonders eingängig, aber leider auch häufig falsch. Ich möchte daher um etwas Nachsicht bitten und den Leser ermutigen, den beschrittenen Weg zu Ende zu gehen. Es ist eben wie auf einem echten Rundflug. Manche Etappen sind unterhaltsam, wenig fordernd, und man

kann sich zurücklehnen. Andere wiederum sind anstrengend, beschwerlich und verlangen Engagement und Durchhaltevermögen. Und nicht selten sind es gerade die fordernden Etappen, die einem im Gedächtnis bleiben und an die man sich am liebsten erinnert.

## **2.1 Erster Rundflug: die Stoiker im historischen Kontext**

Das Wissen, was der Stoizismus ist und wer zu dieser Strömung zählt, ist heute sicherlich kein Alltagswissen mehr. Wenn man ein wenig in seiner Umgebung herumfragt (und nicht zufällig ein professionell arbeitender Philosoph ist), dürften nicht viele etwas mit dem sperrig klingenden Ismus anfangen können. – Allenfalls kennt man noch den einen oder anderen Stoiker aus dem Lateinunterricht oder man erinnert sich an den Alltagsgebrauch von ›stoisch‹ und assoziiert damit eine gewisse Ungerührtheit oder Gefühlskälte.<sup>1</sup> Im ersten Rundflug möchte ich etwas mehr Licht ins Dunkel bringen, indem ich den Leser damit vertraut mache, welches Kernanliegen die Stoiker verfolgten, wer eigentlich zu dieser Gruppe von Philosophen zu zählen ist und in welchem Kontext sie lebten. Hierbei können wir entdecken, dass die Stoiker eine besonders praktische Auffassung darüber hatten, was Philosophie eigentlich sein sollte, und dass sie damit in der Antike auch nicht alleine waren, sondern sich im Kontext einer gemeinsamen Tradition befanden – einer Tradition freilich, in der die Strömungen miteinander konkurrierten.

### **Das Grundverständnis: Philosophie als Lebenskunst**

Kann die Philosophie uns dabei helfen, unser Leben besser zu machen? Das ist die zentrale Frage, die sich die antiken Stoiker gestellt haben. Und sie haben sie, wie man schon vermuten kann, positiv beantwortet. Ja, die Philosophie ist in der Lage, uns tatsächlich dabei zu helfen, unser Leben besser, vielleicht sogar zu einem bestmöglichen Leben zu machen. Allerdings tut die Philosophie das nicht, indem sie uns materiellen Besitz, Reichtum und Ansehen verspricht. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin,

unseren Charakter und unsere Persönlichkeit zu schulen und zu formen. Die Philosophie ist – so eine beliebte Metapher – ein Therapeutikum: Ebenso wie die Medizin den Körper heilt, hat die Philosophie den menschlichen Geist zum Gegenstand, und zwar in dem Sinne, dass sie diesen nicht nur kuriert, sondern ihn auch auf den richtigen Weg bringt (vgl. Cicero, *Gespräche in Tusculum*, III.6 und IV.23). Die Stoiker bezeichneten die Philosophie daher als eine Lebenskunst, eine *ars vivendi* (lat.) oder *technē tou biou* (griech.). Das bedeutet nach Seneca zum Beispiel:

»[D]ie Seele gestaltet und formt sie [gemeint ist: die Philosophie, Ergänzung von mir, M.R.], das Leben ordnet sie, Handlungen lenkt sie, nötiges Tun und Lassen zeigt sie, sie sitzt am Steuer, und durch die Gefahren des Wogenschwalls lenkt sie den Kurs. Ohne sie kann niemand furchtlos leben, niemand sorgenfrei: Unzähliges geschieht zu jeder einzelnen Stunde, was Rat erfordert, den man sich bei ihr holen muß.« (Seneca, *Briefe*, 16.3)

Es mag für neuzeitliche Ohren erstaunlich klingen, dass die Philosophie eine Lebenskunst sein soll. Wer beispielsweise an der Universität »Philosophie« als Fach belegt, wird wenig darüber erfahren und darin geschult, wie er seinen Geist formt, sein Leben ordnet oder seine Angst besiegt. Nehmen wir etwa die theoretische Philosophie: In ihr geht es unter anderem darum, die theoretische Neugier über letzte Fragen zu befriedigen. Können wir Wissen über die Wirklichkeit erlangen? Und wenn ja, wo liegen die Grenzen? Haben wir einen freien Willen? Was ist es, das die Welt im Innersten zusammenhält? Was passiert nach dem Tod? Gibt es einen Gott? Diese Fragen sind Allzeitklassiker. Wer sie aber an einer Universität stellt, der wird in der Regel nicht erwarten, dass die Antwort die Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst. Es geht einfach darum, Antworten auf Fragen zu bekommen, die einen aus intellektueller Neugier interessieren. Kein Absolvent der Philosophie würde auf die Idee kommen, seinen Dozenten dafür verantwortlich machen, dass er trotz eines sehr guten Abschlusses noch immer unerträgliches Lampenfieber vor Vorträgen hat oder ihm die letzte Beziehung immer noch im Kopf herumspukt.

Die praktische Philosophie, insbesondere mit ihren zahlreichen Gegenwartshemen in der angewandten Ethik, liegt, so könnte man meinen, vielleicht doch näher an der Lebenskunst als die theoretische Philosophie. Man denke etwa an die allgemeine Debatte um soziale Gerechtigkeit und Klimaschutz oder die speziellen Debatten um Embryonenforschung,