



MATTHEW J. VAN NATTA

# Stoizismus

DAS BESONDERE BUCH  
FÜR DEN ANGEHENDEN STOIKER



Matthew J. Van Natta

# Stoizismus

Das besondere Buch für den angehenden Stoiker



MATTHEW J. VAN NATTA

# Stoizismus

DAS BESONDERE BUCH  
FÜR DEN ANGEHENDEN STOIKER

### **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)

1. 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 © 2019 Callisto Media, Inc. First published in English by Althea Press, an Imprint of Callisto Media, Inc. Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Beginner's Guide to Stoicism: Tools for Emotional Resilience & Positivity* bei Althea Press, Emeryville, California.

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: Cornelia Stoll

Redaktion: Silke Panten

Korrektur: Karla Seedorf

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer in Anlehnung an das Cover der Originalausgabe

Umschlagabbildung: © iStock/vectortatu

Foto Autor S. 158: © Christy Radonich Van Natta

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-479-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-946-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-911-6



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)

# Inhaltsverzeichnis

Einführung . . . . .	8
<b>Teil I: Grundlagen . . . . .</b>	<b>12</b>
Kapitel 1: Eine Philosophie der Praxis . . . . .	13
Kapitel 2: Eine kurze Reise durch die Geschichte . . . . .	30
<b>Teil II: Das emotionale Handwerkszeug. . . . .</b>	<b>44</b>
Kapitel 3: Denken wie ein Stoiker . . . . .	45
Kapitel 4: Handeln wie ein Stoiker. . . . .	67
<b>Teil III: Stoizismus leben . . . . .</b>	<b>84</b>
Kapitel 5: Das Positive gestalten . . . . .	85
Kapitel 6: Emotionale Resilienz in der Praxis . . . . .	102
Kapitel 7: Dienen. . . . .	120
Kapitel 8: Die Fortsetzung Ihrer Reise . . . . .	135
Lösungen der Übungen. . . . .	147
Zum Weiterlesen. . . . .	148
Quellen . . . . .	150
Register . . . . .	151
Danksagung. . . . .	157
Über den Autor. . . . .	158



*Danke, Christy, für deine Liebe, deine Ermunterung und deine unendliche Geduld. Danke, Freyja, für deine Umarmungen, deine Lieder und dein Staunen. Und ein Dank an die stoische Community für all die Jahre der Aufmerksamkeit und Unterstützung.*

# Einführung

Vor etwa zehn Jahren entdeckte ich für mich den Stoizismus. Seither habe ich ihn immer praktiziert. Die stoische Denkweise hat mein Leben grundlegend verändert und mir emotionale Resilienz und eine positive Grundeinstellung verliehen. Und sie hat in mir den Wunsch geweckt, die Gemeinschaft, in der ich lebe, positiv zu verändern. Dies ist ein Gewinn, den ich meiner langjährigen stoischen Praxis verdanke. Ich habe meine stoische Kompetenz mithilfe vieler Bücher, einer Onlinecommunity und durch ständiges praktisches Ausprobieren entwickelt. Ich hoffe, dass Ihnen dieser Leitfaden einen klaren Weg vorgibt und Sie mit seiner Hilfe schneller Fortschritte machen werden als ich seinerzeit.

Seit meinen späten Teenagerjahren leide ich unter einer Angststörung. Sie blieb viel zu lang unbehandelt und ruinierte nicht nur meine Beziehungen, sondern auch mein Berufsleben. Mit Anfang dreißig suchte ich professionelle Hilfe auf und lernte viele nützliche Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie kennen, die für mich zum ständigen Handwerkszeug meines mentalen Lebens wurden. Anfangs waren es die vielen Ähnlichkeiten zwischen der stoischen Weltsicht und meinen therapeutischen Übungen, die mich zum Stoizismus hinzogen. Erst später erfuhr ich, dass beides historisch tatsächlich miteinander verbunden ist. Die Verhaltenstherapie beruhigte meine Gedanken, während der Stoizismus

ihnen eine Richtung vorgab. Mithilfe des Stoizismus konnte ich endlich entscheiden, wer ich sein wollte, und mir die Techniken aneignen, um ebendiese Person zu werden. Es ist ein Prozess, der einen auf ewig begleitet, doch er lohnt sich und ist es wert, andere daran teilhaben zu lassen.

Der Stoizismus sagt, dass Sie – unabhängig von Ihren Lebensumständen – ein erfolgreiches Leben führen können. Mit diesem Leitfaden lernen Sie, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Sie kontrollieren *können*, damit Ihr Handeln wirksam ist und Sie Ihre Zeit nicht mit Dingen verschwenden, die Sie nicht ändern können. Sie werden anderen gegenüber offener und toleranter und haben gleichzeitig den Mut, für sich und Ihre Überzeugungen einzustehen. Ihr Gefühlsleben wird davon profitieren, Sie werden eine positive Lebenshaltung entwickeln und negatives Denken überwinden. Sie werden Ihr bestes Selbst entwickeln und lernen, ein Leben in Harmonie zu führen.

Ich bin bereits fast mein ganzes Erwachsenenleben lang im Ausbildungsbereich tätig. Als ich mit dem Stoizismus begann, war es deshalb für mich selbstverständlich, mein neues Wissen auch anderen mitzuteilen. Ich begann mit meinem Blog, *Immoderate Stoic*. Später startete ich den Podcast *Good Fortune* als Hommage an eines meiner Lieblingszitate von Mark Aurel, das das *große Glück* beschreibt: »Denke also daran, bei allem, was dir Traurigkeit verursachen könnte, bei dieser Wahrheit Zuflucht zu suchen: Die Sache an sich ist kein Unglück. Sie zu ertragen und zu überstehen, ist sogar ein großes Glück.« (Mark Aurel, Selbstbetrachtungen 4.49) Beide Formate wurden von der stoischen Community gut aufgenommen und unterstützen bis heute Menschen, die ein Leben im Sinne der stoischen Philosophie führen wollen. Meine Inhalte konzentrieren sich auf die praktische Umsetzung des Stoizismus. Wie kann Ihnen diese Philosophie genau hier und jetzt

helfen? Dieser Leitfaden ist genauso aufgebaut. Sie brauchen keine philosophischen Vorkenntnisse, um von den stoischen Lehren zu profitieren. In der Entstehungszeit des Stoizismus half die Philosophie den Menschen, ein sinnhaftes Leben zu führen. Die stoischen Lehrer lieferten eine ethische Grundlage für das Handeln in einer oft verwirrenden und herausfordernden Welt. Der Stoizismus hilft Ihnen, Dinge anzupacken. Sie lernen, die Kontrolle über Ihr geistiges und emotionales Leben zu übernehmen. Sie entwickeln oder vervollkommen die Fähigkeiten, die notwendig sind, um Ihre Handlungen in eine positive Richtung zu lenken. Dies hilft sowohl Ihnen als auch all jenen Menschen, mit denen Sie interagieren. Wenn Sie wissen wollen, wie Sie Ihr Glück über alle Höhen und Tiefen des Lebens bewahren können, dann sind Sie hier richtig.

Der Stoizismus schult Sie in einer neuen Denkweise. Ich werde Sie Schritt für Schritt durch diesen Prozess führen. Jedes Kapitel baut auf dem vorhergehenden auf. Sie erhalten eine solide Grundlage, bevor Sie weiter ins Detail gehen. Zudem sind in jedem Kapitel praktische Übungen enthalten. So bekommen Sie von Anfang an nützliche mentale Werkzeuge, deren Anwendung im Laufe der Zeit immer klarer und überzeugender werden wird.

*Teil I* dieses Buches gibt Ihnen einen Überblick über die Philosophie des Stoizismus und seine Geschichte. Sie erfahren das Wichtigste über den notwendigen Kontext, um die Ziele der stoischen Lehre zu verstehen. Anders ausgedrückt: Das Gerüst des Stoizismus wird verdeutlicht.

In *Teil II* werden die Grundlagen des stoischen Denkens und der stoischen Praxis gelegt. Sie lernen die drei stoischen Disziplinen und ihre Anwendung kennen. Sie beschäftigen sich mit der Tugend, jener stoischen Vorstellung von persönlicher Exzellenz, die Ihrer Vorgehensweise einen klaren Fokus gibt. Sie lernen, die

Dinge, die Sie kontrollieren können, von denen zu trennen, die Sie nicht kontrollieren können – eine der wichtigsten Einsichten, die Ihnen die wahre Kraft des Stoizismus offenbaren wird.

*Teil III* überträgt Ihr neues philosophisches Fundament auf den Alltag. Hier lernen Sie, positive Emotionen zu entwickeln und negative hinter sich zu lassen. Der Stoizismus macht Sie autarker und motiviert Sie gleichzeitig, gesunde Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Sie gewinnen den Mut, die Welt zum Besseren zu verändern.

Nun ist es Zeit, mit dem Lernen zu beginnen! Zuerst erfahren Sie, was Stoizismus eigentlich ist – und was er definitiv *nicht* ist. Sie erfahren etwas über seine Wurzeln und wie er sich im Laufe der Geschichte verändert hat. Sie werden auch in die grundlegenden Werkzeuge der Philosophie eingeführt, mit deren Hilfe Sie einen gesünderen Geist entwickeln und ein erfüllteres Leben führen können.



Teil 1  
Grundlagen



# Kapitel 1

## Eine Philosophie der Praxis

Aufhören, darüber zu reden, wie ein  
guter Mensch ist, sondern einfach so sein.

MARK AUREL, SELBSTBETRACHTUNGEN, 10.16

**W**ie können wir uns im Leben weiterentwickeln? Mit dieser Frage beschäftigt sich dieses Buch. Hier finden Sie unter anderem eine Reihe von mentalen Werkzeugen, täglichen Mindsets und angeleiteten Übungen, die Ihnen helfen, in jedem Moment und in jeder Situation die beste Version Ihres Selbst zu sein, sowohl zu Ihrem eigenen Wohl als auch zum Wohl aller in Ihrem Umfeld. Die Philosophie hinter diesen Praktiken, der Stoizismus, hilft immer mehr Menschen, mentale Hürden zu überwinden, im Hinblick auf die Herausforderungen des Lebens Mut zu fassen und dauerhafte Zufriedenheit zu finden. Mir selbst hat der Stoizismus im Großen und im Kleinen geholfen, sei es eine lebenslange Angststörung zu überwinden oder bei der täglichen langen Fahrt zur Arbeit einfach die Ruhe zu bewahren. Ich habe auch miterlebt, wie diese Philosophie das Leben vieler anderer zum Besseren verändert hat. Ich bin davon überzeugt, dass Sie mithilfe des Stoizismus in dieser Welt wachsen und gedeihen werden, und ich freue mich darauf, Ihnen zu vermitteln, worum es dabei geht.

## Was ist Stoizismus?

Der Stoizismus ist eine praxisorientierte Philosophie, die auf dem Glauben aufbaut, dass alle Menschen ein erfolgreiches Leben führen können, und zwar unabhängig von allen äußeren Umständen. Allerdings müssen Sie bereit sein, an der Entwicklung einer positiven Geisteshaltung zu arbeiten. Der Stoizismus lehrt Sie, Ihre Gedanken und Handlungen auf das zu lenken, was Ihrer eigenen Kontrolle unterliegt. Auf diese Weise entwickeln Sie eine positive Grundeinstellung. Indem Sie lernen, sowohl das zu bewerten, was Sie wollen, als auch das, was Sie lieber meiden würden, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf gesunde Wünsche. Und wenn Sie dies tun, werden Sie feststellen, dass Sie immer häufiger positive Emotionen entwickeln. Sie gewinnen emotionale Resilienz, mit deren Hilfe Sie Schwierigkeiten überwinden, die Ihrem Glück im Wege stehen.

Der Stoizismus zielt vor allem darauf ab, Sie zu einer klugen Lebensführung zu ermuntern. Wir bezeichnen diese Lebenskompetenz als *Tugend*. Die stoische Philosophie schult Sie in der Tugendhaftigkeit: Sie formt Ihren moralischen Charakter zu einem Menschen, der zufrieden, voller Freude und belastbar ist und dem es gelingt, so zu handeln, dass die Welt zu einem besseren Ort wird.

### Mythen und Missverständnisse

Auch wenn Sie noch nie von der Philosophie des Stoizismus gehört haben, haben Sie vielleicht schon das Wort *stoisch* gehört. Dieser Begriff bezeichnet Menschen, die angesichts von Widrigkeiten ihre Selbstbeherrschung bewahren. Obwohl eine »stoische«

Haltung oft bewundert wird, kann sie durchaus schädlich sein. Wenn Sie Gefühle lediglich unterdrücken und innere Unruhe herunterspielen, sich aber nie wirklich mit diesen inneren Problemen auseinandersetzen, kann das Ergebnis verheerend sein. Dies ist jedoch nicht der Stoizismus, von dem ich spreche. Schon die antiken Stoiker hatten mit dieser unrichtigen Beschreibung ihrer Philosophie zu kämpfen. Ihre Kritiker sahen darin eine Gefühlskälte, doch es war den Stoikern wichtig, dass niemand darauf abzielte, gefühllos wie eine Statue zu werden. Die Entwicklung eines tugendhaften Lebens führt im Gegenteil zu einem reichen Gefühlsleben, einem Leben, in dem Sie mit Ihren Gefühlen klug umgehen und das Positive fördern, während Sie das Negative rasch überwinden.

Ein weiteres Missverständnis ist die Passivität. Der Stoizismus sagt, dass man sich in jeder Situation weiterentwickeln kann; er lehrt, die Welt so zu akzeptieren, wie sie ist. Dies kann als Apathie missverstanden werden. »Warum sich verändern«, sagen manche, »wenn man auch in den schlimmsten Stürmen des Lebens glücklich sein kann?« Es mag paradox erscheinen, aber gerade die stoische Akzeptanz gibt Ihnen die Kraft, sich Herausforderungen zu stellen und sie zu meistern. Passivität dagegen ist häufiger eine Folge von Angst als von Akzeptanz. Wenn eine unhöfliche Person Ihnen Vorwürfe macht, wie oft geben Sie dann einfach nach, weil Sie befürchten, dass es noch schlimmer wird, wenn Sie sich wehren? Der Stoiker akzeptiert, dass die Person vor ihm feindselig ist, aber er entscheidet frei, wie er darauf reagiert. Wenn die Vorwürfe der angriffslustigen Person unrecht sind, setzt sich der Stoiker für Gerechtigkeit ein. Der Stoizismus lehrt Sie, einen klaren Blick zu behalten, um bestmögliche Entscheidungen treffen zu können. Wenn Sie darauf vertrauen, dass Sie Probleme bewältigen können, werden Sie ihnen nicht mehr untätig oder unent-