

FREE FIRST CHAPTER

STOIZISMUS & DIE KUNST DER GELASSENHEIT

Die stoische Denkweise in der modernen Welt

Mit der Philosophie des Stoizismus innere Ruhe finden, Herausforderungen meistern und ein Leben voller Selbstbeherrschung führen. Stoiker Buch / Mindset Buch. — Chapter One. About a 18-minute read.

Als ich dieses Buch schrieb, befand sich die SARS-COV-2-Pandemie bereits in ihrer Delta-Variante.

Menschen, die von Masken und Lockdowns befreit waren, sahen sich erneut gezwungen, den wieder eingeführten Maßnahmen nachzugehen. Kinder, die bereit und interessiert waren, am Präsenzunterricht teilzunehmen, mussten wieder auf Online-Unterricht umsteigen. Restaurants, Bars und kleine Unternehmen, die gerade erst auf die Beine gekommen waren, mussten erneut schließen. Jeder Schritt in Richtung Normalität wurde rückgängig gemacht. Wir standen wieder ganz am Anfang.

Angesichts des anhaltenden Ansturms dieses Virus, das scheinbar für die nächsten Jahren nicht verschwinden würde, sah ich mich gezwungen, mir die fertigen Kapitel noch einmal genauer anzusehen. Der Titel des Buches „Stoizismus in modernen Zeiten annehmen“ (Embracing Stoicism in Modern Times) erforderte eine schonungslos ehrliche Bewertung dessen, was bisher geschrieben worden war und eine Reflexion darüber, ob die Lehren des Stoizismus angesichts der „neuen Normalität“ noch anwendbar waren. War es möglich, dass sich die „modernen Zeiten“ im letzten Jahr so sehr verändert haben, dass stoische Grundsätze nicht mehr relevant sind? Schließlich gab es noch nie eine Zeit, in der die ganze Welt eingesperrt, maskiert, sozial distanziert und an Zuhause gebunden war. Vielleicht war

der durch die Pandemie eingeleitete Paradigmenwechsel so schwerwiegend, dass wir unsere gesamte Lebenseinstellung überdenken müssen.

Nach einer sorgfältigen Neubetrachtung des Stoizismus in der modernen Zeit bin ich zu dem Schluss gekommen, dass sich die „moderne Zeit“ zwar verändert haben mag, die Relevanz des Stoizismus für sie jedoch unverändert bleibt. Der Grund dafür ist, dass sich unser äußeres Umfeld ständig auf unvorhersehbare Weise verändert, während der Stoizismus unsere Aufmerksamkeit auf das richtet, was in uns liegt – auf das, was konstant und immer sicher ist.

Es ist bemerkenswert, wie Technologie und Handel unsere riesige Welt so viel kompakter gemacht haben, dass wir, egal wo wir leben, viele Gemeinsamkeiten teilen. Ob wir in den großen Metropolen oder auf dem ruhigen Land leben – wir arbeiten möglicherweise in denselben Berufen oder tauschen uns elektronisch über die gleichen Themen aus. Wir stehen vor denselben Einschränkungen und unter demselben Druck, der unser Privatleben beeinflusst. Wir streben danach, ein produktives Leben zu führen und durch unsere Arbeit einen gewissen Komfort und Wohlstand zu erreichen. Aber gleichzeitig möchten wir ein ausgewogenes Leben, das genügend Raum bietet, unsere Familie, Freunde und Freizeitaktivitäten zu genießen.

Diese Bestrebungen sind lobenswert und tief in unserer menschlichen Natur verankert. Ein perfektes Gleichgewicht zwischen unseren widersprüchlichen Rollenerwartungen herzustellen, ist im modernen Leben jedoch nahezu unmöglich. Hervorragende Leistung in einer Rolle schließt fast zwangsläufig eine zufriedenstellende Erfüllung in einer anderen aus. Ein erfolgreicher Manager eines multinationalen Unternehmens wird nur selten Zeit für väterliche Pflichten finden. Eine Mutter, die ihre Zeit und Aufmerksamkeit der sorgfältigen Erziehung ihrer Kinder in den ersten Lebensjahren bis zum jungen Erwachsenenalter widmet, wird fast unweigerlich auf die Aussicht einer erfolgreichen beruflichen Karriere verzichten müssen. Der innere Konflikt zwischen zwei angeborenen, aber gegensätzlichen Bestrebungen ist die Ursache für Unzufriedenheit und Bedauern, egal für welche Seite wir uns entscheiden.

Wenn wir uns der Erfüllung einer Rolle widmen und dabei alle anderen potenziellen Rollen vernachlässigen, können wir uns die tiefe Frustration ausmalen, wenn persönliche Träume oder Ambitionen nicht verwirklicht werden. Die meisten von uns gehen Kompromisse ein, teilen ihre Zeit zwischen den Rollen auf oder kombinieren sie, soweit sie miteinander vereinbar sind. Und dennoch ist Bedauern bis zu einem gewissen Grad vorprogrammiert, denn wir leben nur einmal, und es gibt keinen Reset-Knopf, mit dem wir zurückgehen und das Geschehene noch einmal erleben können.

Im Laufe des Lebens gefährden Probleme wie diese unsere Suche nach Glück. Um ihnen zu begegnen, bedarf es einer Lebensphilosophie, die uns ein rechtschaffenes und erfülltes Leben ermöglicht. Dieses Buch soll Ihnen Einblicke bieten, die Ihnen helfen, ein ausgeglichenes, tugendhaftes und glückliches Leben zu führen. Der Stoizismus ist eine Lebensanschauung, die von Logik und Vernunft geleitet wird. Er wirft Licht auf problematische Situationen, in denen wir uns oft wiederfinden und die friedlich gelöst werden könnten, wenn wir sie richtig durchdenken und angehen würden.

Sie sind möglicherweise bereits mit den Grundlagen des Stoizismus vertraut oder haben eine Vorstellung davon, wie diese Philosophie anderen geholfen hat – etwa Menschen in ihrem Umfeld – was erklärt, warum Sie sich zu diesem Buch hingezogen fühlen. Doch Ihr Interesse an der Relevanz des Stoizismus für das moderne Leben zeigt ein tieferes Bedürfnis, zu erfahren, wie diese Philosophie Ihnen helfen kann, besser zu leben. Dieses Buch wurde für Sie geschrieben, für Lesende, die den Stoizismus als Lebensstil praktizieren und nicht nur in der Theorie kennenlernen möchten.

Die zentralen Erkenntnisse dieses Buches umfassen drei Elemente: die stoische Perspektive und ihren vernünftigen Ansatz, die Methoden und Techniken, mit denen dieser Ansatz verwirklicht wird, und die lebenslangen Vorteile, die Sie durch die Anwendung dieser Praktiken erzielen können. Sie mögen natürlich bezweifeln, dass der Stoizismus die Antwort auf Ihre Suche nach Selbstverbesserung ist; schließlich basiert er auf Prinzipien, die bereits in der Antike entwickelt wurden. Wie könnten die Menschen damals eine Vorstellung von den Problemen haben, denen wir im 21. Jahrhundert begegnen? Und selbst wenn es heute

relevant wäre, könnten Menschen wie wir, ohne formale philosophische Ausbildung, durch diese Philosophie eine konkrete Bedeutung und Sinn im Leben finden?

Ich habe die Vorteile, die die stoische Lebensweise für meinen Alltag bietet, nicht durch ein formales Studium des Stoizismus entdeckt, sondern durch die Suche nach einem praktischen Lebensstil, der das gewährleistet, wonach wir alle streben – ein ruhigeres und bedeutungsvolles Dasein, unabhängig von den Bedingungen im sozialen Umfeld, ob in normalen Zeiten, Krisen und Katastrophen oder sogar während einer Pandemie. Wie Sie, vereine ich Karriere und Familienleben und suche Erfüllung in beiden. Ich setze mich mit den Einschränkungen auseinander, die alle Menschen betreffen, und stelle mich den Problemen, die uns allen begegnen. Und so wie ich anderen gefolgt bin, die mir den Weg gezeigt haben, lade ich auch Sie ein, mit mir einen Sprung zu wagen, um selbst zu entdecken, welche Vorteile der Stoizismus für Sie bereithält.

Sind Sie bereit, diese Reise mit mir anzutreten? Wenn ja, dann blättern Sie um, und lassen Sie uns beginnen.

Kapitel 1: Die stoische Denkweise in der modernen Welt

Wie die moderne Praxis der antiken stoischen Tugenden Ihr Leben in Richtung Positivität führen kann

Jimmy ist ein vietnamesischer Austauschschüler, der in den USA eine High School besucht. Englisch ist seine Zweitsprache, weshalb er stockend und unbeholfen sprach. Schüchtern und sensibel, dauerte es nicht lange, bis er von seinen Klassenkameraden verspottet und über soziale Medien gemobbt wurde – oder er es zumindest so empfand. Er war extrem niedergeschlagen und bat mitten im Schuljahr darum, nach Hause zurückkehren zu dürfen.

Cecile ist ein Shopaholic. Sie kann der Verlockung von ansprechenden Schaufenstern mit Kleidung, modischen Accessoires und Schuhen kaum widerstehen. Einmal kaufte sie eine Hose, die sie unbedingt haben musste, nur um später festzustellen, dass sie genau dieses Kleidungsstück bereits in ihrem Schrank hatte und erst vor einem Monat gekauft hatte. Ceciles Kreditkarten sind oft überzogen und sie kann kaum die monatlichen

Mindestbeträge bezahlen. Dennoch beantragt sie weiterhin neue Kreditkarten für künftige Verkaufsaktionen.

Eliza ist in ihrem letzten Jahr am College und muss ihre Abschlussarbeit bis zum Ende des Schuljahres einreichen. Diese Aufgabe wurde der Abschlussklasse am ersten Schultag mitgeteilt, um sich darauf vorzubereiten. Aber Eliza dachte, es sei noch genug Zeit, um die Arbeit aufzuschieben, weil sie an den geplanten Veranstaltungen für die Abschlussklasse teilnehmen wollte. Als sie sich schließlich an die Arbeit machte, war das halbe Schuljahr vorbei. Dennoch kümmerte sie sich nur halbherzig darum. Zwei Monate vor der Abgabefrist kündigte der Professor schließlich an, dass ein vorläufiger Bericht über die Abschlussarbeit eingereicht werden müsse. Eine Verlängerung der Frist war nicht möglich.

Kommt Ihnen eine der oben genannten Situationen bekannt vor? Viele von uns werden sich in einer oder mehreren dieser Geschichten wiedererkennen. Wie jeder von uns waren auch Jimmy, Cecile und Eliza zu bestimmten Zeitpunkten in ihrem Leben verloren und orientierungslos. Wir werden negativ beeinflusst von dem, was andere über uns sagen, wie Jimmy. Wir können einige unserer Impulse nicht kontrollieren, wie Cecile. Und wie Eliza fehlt uns die Zeit und Aufmerksamkeit für die wichtigen Dinge.

Wir alle sehen uns in Jimmy, Cecile und Eliza. Wir müssen in uns selbst Vertrauen, Kontrolle und Orientierung entdecken. Wir müssen lernen, Stoiker zu werden.

Worum geht es im Stoizismus?

Der Stoizismus ist eine Philosophie, die lehrt, dass Tugend das höchste Gut und Wissen die Quelle der Tugend ist. Sie konzentriert sich auf Selbsterkenntnis und eine tugendhafte Lebensweise als Mittel, um Glück zu erreichen. Sie beruht auf der Beherrschung bestimmter Praktiken, die es einer Person ermöglichen, Disziplin über ihre Gedanken und Handlungen auszuüben. Der Stoizismus betont die Einfachheit, die Beherrschung der Emotionen, die Unterscheidung dessen, was der Mensch beeinflussen kann (und was nicht), sowie das Handeln im Einklang mit der Vernunft, um moralische Vollkommenheit zu erlangen. Er vertritt die Auffassung, dass Tugend das einzige wahre Gut im Leben ist und

dass Glück durch ein Leben im Einklang mit der Natur erreicht wird. Das tugendhafte Leben ist frei von Leidenschaft, welche beunruhigend ist und der Vernunft widerspricht. Dennoch ist eine angemessene emotionale Reaktion wünschenswert, sofern sie durch Pflichtgefühl und rationales Verständnis geleitet wird.

Den Stoizismus bloß zu beschreiben, macht ihn nicht einfacher zu verstehen. Lassen Sie uns also anhand von Jimmy, Cecile und Eliza veranschaulichen, wie die Grundsätze des Stoizismus funktionieren sollten.

Jimmy ist unglücklich, weil er sich verletzt und beschämt fühlt durch das, was er denkt, was seine Mitschüler über ihn sagen. Wohlgemerkt, es ist nicht einmal das, was sie tatsächlich sagen, sondern das, was er denkt, dass sie sagen. Er schämt sich, weil er glaubt, ihren Erwartungen nicht gerecht zu werden. Dazu lehrt der große stoische Philosoph Seneca:

Um das gute Leben zu erreichen, müssen wir uns dem widmen, was tugendhaft ist, und nicht dem, was andere denken. [Der stoische Weise] schenkt dem, was andere als beschämend oder elend betrachten, keine Beachtung. Er geht nicht mit der Menge. Seneca

Außerdem schreibt Epiktet über das, was Jimmy glaubt, dass seine Mitschüler über ihn sagen:

Ein anderer Mensch kann dir nicht schaden, ohne deine Zustimmung. Du wirst verletzt, in dem Moment, in dem du glaubst, verletzt zu sein ... Menschen werden nicht durch Dinge beunruhigt, sondern durch die Ansichten, die sie darüber haben. Epiktet

Auf Grundlage dieser Lehren wäre Jimmy glücklicher, wenn er: (1) so handeln würde, wie er es für richtig hält, und nicht auf die Meinung anderer hören würde, und (2) erkennen würde, dass die Unterdrückung, die er empfindet, nur in seinem Kopf existiert.

Cecile ist kaufsüchtig und sehnt sich nach Dingen, die sie vielleicht gar nicht braucht. Dadurch ist sie in einer Gewohnheit gefangen, die sie schließlich in wahre Armut und Entbehrung führen kann – und zweifellos in völliges Unglück. Der Stoizismus wird ihr helfen, zu erkennen, dass der Verzicht auf Überflüssiges ihr eine größere Widerstandskraft verleiht, um einer Zukunft ohne solche Oberflächlichkeiten zu begegnen.

Reserviere ein paar Tage, in denen wir uns durch vorgestellte Armut auf echte Armut vorbereiten. Dies ist umso notwendiger, weil wir im Luxus geschwelgt haben und alle Pflichten als hart und beschwerlich empfinden. Seneca

Seneca reicht über die Jahrtausende hinweg die Hand, um Cecile eine zeitlose Lektion zu erteilen. Wir neigen dazu, den Komfort des Wohlstands als gut und die Beschränkungen der Bescheidenheit als schlecht zu betrachten, obwohl genau das Gegenteil der Fall ist. Die Gewöhnung an einen sparsamen Lebensstil befreit uns sowohl von der Angst vor Armut als auch von unnötigen Schulden.

Schließlich zeigt Eliza eine Neigung zur Prokrastination, eine Gewohnheit, der wir alle hin und wieder verfallen. Zu diesem Thema hatte ein berühmter römischer Kaiser und Philosoph Folgendes zu sagen:

Denkt an die vielen Jahre der Prokrastination; wie die Götter euch immer wieder weitere Gnadenfristen gewährt haben, die ihr nicht genutzt habt. Es ist jetzt an der Zeit, die Natur des Universums zu erkennen, dem ihr angehört, und die kontrollierende Macht, deren Nachkomme ihr seid, und zu begreifen, dass eure Zeit begrenzt ist. Nutzt sie daher, um eure Erleuchtung voranzutreiben, oder sie wird verschwinden und nie wieder in eurer Macht stehen. Marcus Aurelius

Marcus Aurelius stellt die Bedeutung der bestmöglichen Nutzung unserer Zeit auf dieser Erde in einen erhabenen Kontext. „Diese kontrollierende Macht“, die von diesem heidnischen Kaiser nicht direkt als Gott bezeichnet wird, verweist auf eine Allmacht, die über Vernunft und Kosmos hinausgeht. Wir sind die Nachkommen dieser kontrollierenden Macht und existieren, um unsere Bestimmungen innerhalb unserer Lebenszeit zu erfüllen. Welch inspirierendes Argument für uns, ein zielgerichtetes Leben zu führen und der Versuchung zur Prokrastination zu widerstehen!

Ein stoisches Leben zu führen bedeutet, seine Werte, Prinzipien und Weisheit zu verinnerlichen

Die meisten philosophischen Denkschulen drehen sich hauptsächlich um das Denken. Utilitarismus, Nihilismus, Existenzialismus, Marxismus, Positivismus und so weiter prägen

weitgehend unsere Denkweise. Der Stoizismus befasst sich ebenfalls mit unserem Denkprozess, geht jedoch darüber hinaus: Er verlangt, dass unser Handeln und Verhalten mit dem übereinstimmen, was man als stoische Disziplin bezeichnen kann. Die stoischen Praktiken sind eine greifbare Manifestation der Werte, Prinzipien und Weisheit dieser Philosophie. Ein bloßes Bekenntnis zum Stoizismus ist bedeutungslos, wenn eine Person nicht instinktiv stoisch denkt, entscheidet und handelt.

Natürlich ist der Stoizismus nicht die einzige Philosophie, die sich deutlich nach außen hin manifestiert. Die meisten Religionen erfordern eine gewisse äußere Demonstration ihres Glaubens. Christen sind für ihre Taten der Nächstenliebe bekannt („Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr einander liebt“, Johannes 13:35). Meditation ist die zentrale Praxis des Buddhismus; das fünfmalige Beten am Tag, der Blick nach Mekka und das Fasten im Ramadan sind im Islam unverzichtbar. Solche Praktiken sind mehr als bloße Traditionen – sie sind entscheidend für den Erwerb von Tugend in diesen Philosophien. Dasselbe gilt für den Stoizismus; es ist unmöglich, sich selbst als wahren Anhänger der stoischen Philosophie zu bezeichnen, wenn man die damit verbundenen Praktiken nicht treu befolgt.

Stoizismus praktizieren kommt allen zugute

Aber was genau sind diese stoischen Praktiken? Später in diesem Buch werden wir mit Techniken wie Journaling, negativer Visualisierung, Verankerung, freiwilligem Unbehagen, Framing und Training der Widerstandskraft vertraut gemacht. Dies sind nur einige der Praktiken, die gute Stoiker anwenden, um sich die Tugenden der Philosophie wirklich anzueignen. Sie versetzen einen Menschen in den richtigen Geisteszustand, um die Essenz der Prinzipien zu erfassen.

Zum Beispiel wird die Tugend der Mäßigung oft als „Moderation“ im alltäglichen Sinne interpretiert. Ähnlich wie die Warnung auf den Etiketten unserer alkoholischen Getränke: „Trinken Sie in Maßen“. Aber Mäßigung als stoische Tugend bezieht sich eher auf Selbstbeherrschung. Das Zügeln der eigenen Emotionen und Impulse. Sie erfordert Selbstdisziplin nicht nur in Bezug auf potenziell schädliche Elemente (wie Alkohol), sondern

auch die Kontrolle der eigenen Emotionen und Handlungen im Laufe des Tages. Sie bezieht sich auf die Mäßigung des eigenen Glücks ebenso wie auf den eigenen Zorn. Um Mäßigung zu entwickeln, greifen Stoiker auf Reflexionen zu, die sie zu Beginn und am Ende des Tages durchführen, sowie auf Visualisierungen, um sich auf mögliche ungünstige Ereignisse vorzubereiten, bei denen sie möglicherweise die Kontrolle verlieren könnten. Natürlich kommt diese Praxis nicht nur dem Stoiker selbst zugute, sondern auch denen, die mit ihm in Kontakt treten. Menschen, die ihre Handlungen und Emotionen unter Kontrolle haben, kommen mit ihren Mitmenschen besser zurecht.

Antworten auf Fragen, die wir uns alle stellen können

Brauche ich wirklich Stoizismus in meinem Leben? Warum?

Wenn man diese Frage spontan stellt, würden die meisten Menschen sagen: „Ich habe so- und-so viele Jahrzehnte gelebt, ohne jemals vom Stoizismus gehört zu haben. Warum sollte ich ihn jetzt brauchen?“ Viele Menschen begegnen diesem Wort zum ersten Mal in ihrem Leben. Aber ohne es zu wissen, haben sie die meiste Zeit ihres Lebens stoische Techniken praktiziert oder nach ihren Prinzipien gelebt. Die stoische Philosophie hat unsere Geschichte und Kultur im Laufe der Jahrhunderte so durchdrungen, dass viele ihrer Praktiken ganz selbstverständlich in die alltäglichen Aufgaben integriert sind.

Welche stoischen Tugenden habe ich praktiziert?

Die Tugend ist eine Gewohnheit des Geistes, die mit der Natur, der Mäßigung und der Vernunft übereinstimmt. [...] Sie hat dann vier Hauptbestandteile: Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Mäßigung. Klugheit ist die Erkenntnis der Dinge, die gut oder schlecht oder weder gut noch schlecht sind. [...] Die Gerechtigkeit ist eine Gewohnheit des Verstandes, die allem seine angemessene Würde zuschreibt und dabei das allgemeine Wohl berücksichtigt. ... Tapferkeit [d.h. Mut] ist das bewusste Annehmen von Gefahren und das Aushalten von Mühsal. ... [Und] Mäßigung ist die Form und wohlgeordnete Herrschaft der Vernunft über die Begierde und andere unangemessene Neigungen des Geistes. Cicero

Cicero nennt die vier stoischen Tugenden: Weisheit, Gerechtigkeit, Mut und Mäßigung. Wir führen viele Aktivitäten aus, die diese Tugenden veranschaulichen, auch wenn uns das in

dem Moment möglicherweise nicht bewusst war. In späteren Kapiteln werden wir uns eingehender mit ihnen befassen, doch für den Moment wollen wir nur ein Beispiel für jede Tugend nennen.

Die erste Tugend ist die Weisheit, die auch als Phronêsis oder Klugheit bezeichnet wird. Sie bezieht sich auf praktische Weisheit oder die Fähigkeit zu unterscheiden, was gut, schlecht oder gleichgültig für das menschliche Leben ist. Die Weisheit leitet uns an, logische und vernünftige Entscheidungen zu treffen, die uns selbst und anderen zugutekommen. Ein weiser Philosophieprofessor, Massimo Pigliucci vom City College of New York, stellte fest, dass Weisheit immer gut ist, denn „per Definition kann sie nicht dazu benutzt werden, Schlechtes zu tun. Ein weiser Mensch ist jemand, der nicht nur instrumentell, sondern auch moralisch den richtigen Weg einschlägt. Ein weiser Bösewicht hingegen ist ein Oxymoron“.

Die zweite Tugend ist die Gerechtigkeit oder Dikaïosynê, die sich auf die Rechtschaffenheit bezieht. Der Stoizismus betrachtet Gerechtigkeit als unsere Pflicht gegenüber anderen und der Gesellschaft. Es geht darum, zu entscheiden, was fair ist, und jedem Menschen das zu geben, was ihm zusteht. Menschen, die nicht von einem Sinn für Gerechtigkeit und Fairness geleitet werden, geraten im Umgang mit anderen Menschen oft in ein moralisches Dilemma. Sie neigen dazu, Freunde und Bevorzugte mit Wohlwollen und Rücksicht zu behandeln, während sie Gegnern und Fremden mit Gleichgültigkeit oder sogar Feindseligkeit begegnen. Ungerechte Menschen sind von Natur aus unzuverlässige Gefährten. Doch wenn solche Personen Macht besitzen, können sie der Gesellschaft erheblichen Schaden zufügen. Gerechtigkeit als Tugend bedeutet schlichtweg, jeden Menschen, dem man begegnet, fair zu behandeln, unabhängig von seiner Zugehörigkeit.

Die dritte Tugend ist der Mut oder die Andreia, auch bekannt als Tapferkeit. Mut ist nicht die Abwesenheit von Furcht, sondern die Entscheidung, in einer furchtbaren Situation gemäß dem zu handeln, was richtig und wahr ist. Mut wird immer von den anderen Tugenden begleitet, vor allem von der Weisheit und der Gerechtigkeit; andernfalls würde er zum Laster werden. Ein Beispiel: Eine Waffe zu ziehen, um einen Hilflosen zu schützen, ist ein mutiger Akt. Aber eine Waffe zu ziehen, um die eigenen ungerechten Interessen voranzutreiben, ist ein Verbrechen.

Die vierte Tugend ist schließlich die Mäßigung oder Sophrosyne, auch bekannt als Selbstbeherrschung oder Selbstdisziplin. Mäßigung zu üben bedeutet, unsere Emotionen und Handlungen zu kontrollieren. Wir haben dies bereits zuvor im Sinne von Selbstbeherrschung angesprochen. Doch darüber hinaus bedeutet Mäßigung die „Mäßigung der Seele“ in Bezug auf ihre Wünsche und weltlichen Vergnügungen, um inneren Einklang zu erreichen. Während häufig die Kontrolle über starke negative Emotionen wie Wut erwähnt wird, gilt diese Tugend ebenso für starke positive Emotionen wie überschwängliche Freude. Denn selbst positive Emotionen können, wenn sie ungebändigt sind, unsere Ausgeglichenheit und Harmonie stören.

Welche stoischen Zitate der großen Philosophen haben mich besonders berührt und warum?

Der Stoizismus basiert auf fundamentalen Prinzipien, die verschiedene Menschen persönlich ansprechen, weshalb er eine so wirkungsvolle Philosophie ist, wenn sie praktisch angewendet wird. Beim Surfen durch das Internet stößt man auf viele bekannte stoische Weisheiten. Hier haben wir vier Sprüche, die Sie vielleicht aufschlussreich, inspirierend, verwirrend und sogar auf humorvolle Weise zutreffend finden könnten.

Wir haben zwei Ohren und einen Mund, also sollten wir mehr zuhören als reden. Zenon von Citium

Entscheiden Sie sich dafür, gut zu sterben, solange Sie es können; Sie warten zu lange, und es könnte unmöglich werden, es zu tun. Gaius Musonius Rufus

Verschwende keine Zeit mehr damit, darüber zu diskutieren, was ein guter Mann sein sollte. Sei einer. Marcus Aurelius Antoninus Augustus

Werft mich den Wölfen vor und ich werde zurückkehren und das Rudel anführen. Lucius Annaeus Seneca



Handlungsschritte

Deshalb warnen uns die Philosophen davor, uns mit bloßem Lernen zu begnügen, sondern Praxis und dann Ausbildung hinzuzufügen. Denn mit der Zeit vergessen wir, was wir gelernt haben, und tun am Ende das Gegenteil und vertreten Meinungen, die dem entgegengesetzt sind, was wir tun sollten. Epiktet

Der Stoizismus ist eine praktische Philosophie. Um die Lektionen dieses Kapitels in die Praxis umzusetzen, sollten Sie zu Beginn des Tages über zwei Herausforderungen nachdenken.

1. Fragen Sie sich zuerst: „Was soll ich heute Gutes tun?“ Es muss nicht unbedingt etwas Weltbewegendes sein. Erinnern Sie sich an den Hausmeister, an dem Sie in der Schule oder im Büro im Flur vorbeigehen? Nein, natürlich nicht! Er ist unsichtbar. Wie wäre es, wenn Sie fünf Sekunden, besser noch zehn, innehalten und sagen: „Herr Rodriguez, wie geht es Ihnen heute? Wie geht es der Familie?“ Das heißt, vorausgesetzt, Sie kennen seinen Namen; wenn nicht, können Sie damit anfangen.
2. Zweitens: Denken Sie an ein mögliches Dilemma, mit dem Sie an diesem Tag wahrscheinlich konfrontiert werden: „Was sollte ich in dieser Situation tun, um der beste Mensch zu sein, der ich sein kann?“ Nehmen wir an, ein Bericht ist an diesem Tag fällig. Angenommen, Sie haben alles in Ihrer Macht Stehende getan, um ihn rechtzeitig fertigzustellen, und es ist Ihnen trotzdem nicht gelungen. Was tun Sie? Es könnte verlockend sein, Ihrem Chef gegenüber Ausreden zu erfinden, um die Schuld von sich abzulenken, oder sogar einem unschuldigen Kollegen zuzuschieben. Aber als Stoiker entscheiden Sie sich, Verantwortung für Ihre Unzulänglichkeiten zu übernehmen. Geben Sie die Wahrheit zu, informieren Sie Ihren Chef und tragen Sie die Konsequenzen. Versuchen Sie, einen Kompromiss mit ihm zu finden, z. B. die Arbeit am nächsten Tag einzureichen, und halten Sie Ihr Versprechen. Lernen Sie aus dieser Erfahrung.

Zugegeben, solche Fragen stellen wir uns normalerweise nicht, wenn wir morgens aufstehen. Aber das ist es, was praktizierende Stoiker tun, wenn sie zu Beginn des Tages reflektieren.

Weitergehen

Nach einer Philosophie zu leben bedeutet, sich an einen moralischen Wertekodex zu halten, der uns durch das Leben leitet. Der Stoizismus bietet sowohl intellektuelle als auch praktische Orientierung für Menschen, die keine klare Richtung im Leben haben. Er definiert die Tugenden als unsere Ziele und die Praktiken, durch die wir sie erreichen können. Im folgenden Kapitel werden wir beginnen, ein besseres Verständnis dieser Praktiken zu gewinnen.