



# STOIC WEEK

2016/HANDBOOK

# Das Stoic Week 2016 Handbuch

## Stoizismus & Liebe

*In Wahrheit ist aber keine Schule großzügiger und milder, zeigt mehr Liebe zu den Menschen, ist keine mehr um das Allgemeinwohl besorgt. So ist sie vorsätzlich auf Nutzen aus, will nicht nur für sich selbst, sondern für alle und jeden einzelnen besorgt sein.  
(Seneca, Über die Milde, Buch 2.5)*

Aktuellste Revision: 11. Oktober 2016

# Inhalt

- [Einführung](#)
- [Was ist Stoizismus?](#)
- [Stoic Week: die tägliche Routine](#)
- [Das stoische Selbst-Beobachtungs-Tagebuch](#)
  1. [Montag: Leben](#)
  2. [Dienstag: Kontrolle](#)
  3. [Mittwoch: Achtsamkeit](#)
  4. [Donnerstag: Tugendhaftigkeit](#)
  5. [Freitag: Beziehungen](#)
  6. [Samstag: Resilienz](#)
  7. [Sonntag: Natur](#)
- [Nach der Stoic Week](#)
- [Anhang: Zum Weiterlesen](#)
- [Nachwort des Übersetzers](#)

## Copyright Info & Nutzungsbedingungen

Copyright der englischen Version © Christopher Gill, Patrick Ussher, John Sellars, Tim Lebon, Jules Evans, Gill Garratt, and Donald Robertson, 2014-2016. All rights reserved. All images copyright © Rocio De Torres, reproduced with permission.

Copyright der deutschen Übersetzung © Ralph Kurz, 2016. Alle Rechte vorbehalten. Copyright der Bilder © Rocio De Torres, Nutzungserlaubnis liegt vor.

Der Inhalt dieses Handbuchs ersetzt keinen medizinischen Rat oder eine medizinische Behandlung. Wenn Sie eine medizinische Behandlung notwendig haben, besuchen Sie bitte einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten. Dieses Experiment ist nicht für Personen geeignet, die an Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder anderen schweren psychischen Erkrankungen leiden. Wenn Sie an diesem Experiment teilnehmen, bestätigen Sie, dass Sie die Verantwortung für Ihren Gesundheitszustand kennen und übernehmen.

# Einführung in die Stoic Week

*Herzlich Willkommen zur diesjährigen Stoic Week!* Die Stoic Week ist ein jährliches Online-Event, bei dem Menschen von überall auf der Welt den Versuch unternehmen, wie ein Stoiker zu leben. Das ist deine Möglichkeit an einem einzigartigen Experiment teilzunehmen: die antike stoische Philosophie auf den heutigen Alltag zu übertragen. Dieses Handbuch ist dein Coach in dieser Woche. Das Handbuch wurde von der Stoicism Today Gruppe entwickelt, ein multi-disziplinäres Team bestehend aus akademischen Philosophen, Altphilologen, professionellen Psychologen und kognitiven Therapeuten, gegründet 2012, mit dem Ziel, stoische Konzepte und Praktiken auf die Herausforderungen des heutigen Lebens zu übertragen. Einige Mitglieder dieser Gruppe sind bekannt für ihre Veröffentlichungen und Forschungen zum Thema Stoizismus. (Mehr dazu findest du auf der [Stoicism Today](#) Website.) Für alle Interessierten gibt es auch eine längere und intensivere Version dieser Stoic Week, das sogenannte [Stoic Mindfulness and Resilience Training \(SMRT\)](#), entwickelt von Donald Robertson, das jedes Jahr für vier Wochen stattfindet.

2015 war die Stoic Week mit über 3200 Teilnehmern extrem erfolgreich. Du kannst den [Report von 2015](#) online lesen. Jedes Jahr erhalten wir jede Menge Feedback von den Teilnehmern, das wir vor allem dazu verwenden, dieses Handbuch zu verbessern.

In diesem Handbuch findest du Ratschläge, wie du stoische Prinzipien in deinen Alltag umsetzen kannst, kombiniert mit einer allgemeinen Theorie sowie Schritt-für-Schritt-Anleitungen für bestimmte stoische Übungen. Dieses Material wurde von Experten in diesem Bereich zusammengestellt und gibt dir eine unübliche und komplett kostenlose Möglichkeit für deine persönliche Weiterentwicklung.

## Das Thema dieses Jahres: Stoizismus und Liebe

Das Thema für die diesjährige Stoic Week ist *Stoizismus und Liebe*. Fälschlicherweise glauben viele Menschen, dass ein Stoiker emotionslos sei. Das stimmt nicht ganz, denn du wirst später sehen, dass die Stoiker bestimmten, positiven und gesunden Emotionen den Vorzug geben. Ihr Vorbild in diesem Bereich ist der 'ideale Weise'. Vor allem Liebe spielt eine grundlegende Rolle in der stoischen Ethik: zum Beispiel sagte Marcus Aurelius, dass es sein Ziel sei, frei von irrationalen Leidenschaften und dafür voller Liebe zu sein.

## Häufige Fragen

### F: Woher kann ich wissen, dass mir die stoische Lebensweise Vorteile bringt?

A: Du kannst es nicht wissen, ehe du es nicht versucht hast. Und genau das ist der Grund, warum wir dieses Experiment durchführen: um herauszufinden, wie stoische Praktiken uns helfen, ein besseres Leben zu leben.

In den vergangenen Jahren haben unsere Teilnehmer durchweg berichtet, dass dieses Experiment ihr Leben verbessert hat. Zum Beispiel hat unsere Auswertung für das Jahr 2015 ergeben, dass im Durchschnitt die Lebenszufriedenheit um 15 % gestiegen ist, positive Emotionen sind um 10 % gestiegen und es gab eine durchschnittliche Reduzierung der negativen Emotionen um 14 %. Die Auswertung der Daten des SMRT Kurses zeigte, dass wenn man das Experiment auf vier Wochen ausdehnt, die Zufriedenheit im Leben um 27 % zunimmt und die negativen Emotionen um 23 % zurückgehen.

### F: Wie ist der grundsätzliche Ablauf?

A: Der Ablauf ist der Folgende:

1. Fülle den Online-Fragebogen am Anfang und Ende der Stoic Week aus
2. Folge dem Tagesplan: Lies morgens und abends jeweils einen Text aus einem stoischen Werk und erledige mittags, oder zu einer anderen für dich passenden Zeit, die stoische Aufgabe für diesen Tag.

Am besten liest du das jeweilige Kapitel schon am Tag vorher. Viele Teilnehmer fanden es auch einfacher, das gesamte Handbuch an einem Stück zu lesen, bevor sie mit der Stoic Week begannen. Dann kannst du auch die tägliche Zusammenfassung in jedem Kapitel als Erinnerung benutzen.

Am Ende dieses Einführungskapitels findest du eine Übersicht über deine täglichen Aktivitäten und am Ende jedes täglichen Kapitels findest du eine Zusammenfassung deiner Aufgaben für diesen Tag. Die Meditationen morgens und abends sind eine einfache Routine oder Struktur, die dir hilft, deinen Tag zu reflektieren, was du getan und erlebt hast. Du findest eine Anleitung für die stoischen Meditationen in diesem Handbuch und alternativ gibt es auch die Meditationen zum Hören auf Englisch als Download.

### [MP3 Audio Aufnahmen für die Stoic Week](#)

Du lernst so, deine Gedanken, Handlungen und Gefühle aufzuschreiben und hast so die Möglichkeit, diese distanzierter und "philosophischer" wahrzunehmen. Eine grundlegende Strategie, die sich durch den Stoizismus und dieses Handbuch zieht, ist die Fähigkeit der Unterscheidung zwischen Dingen, über die wir Kontrolle haben, und Dingen, über die wir keine Kontrolle haben. Die Stoiker glauben,

dass diese Strategie zwar viel Training benötigt, aber der Schlüssel zu Selbstdisziplin und gelassener Begegnung mit emotionalen Unruhen ist. Diese Form der Unterscheidung benötigt stetige Aufmerksamkeit über deine eigenen Gedanken und Urteile, sodass man das bereits als Achtsamkeitstraining bezeichnen kann. Auf dieser Basis aufbauend wirst du im Laufe der Woche verschiedene stoische Konzepte und Techniken kennenlernen.

## **F: Ich habe Angst, dass ich nicht genügend Zeit für alles habe. Wie kann ich mir selbst die Chance geben, das Beste daraus zu machen?**

A: Es wird mit Sicherheit das Beste für dich sein, wenn du dir diesen Kurs als eine kurzfristige Verpflichtung vorstellst. Zum Beispiel wie das Lernen für ein Examen oder das Training für eine Sportveranstaltung. In der Regel benötigst du ca. 15 Minuten morgens und abends und die gleiche Zeit auch noch einmal mittags. Einige Teilnehmer haben uns erzählt, dass sie nur 5 oder 10 Minuten Zeit haben, was auch absolut in Ordnung ist. Die Zeit, die ehemalige Teilnehmer der Stoic Week täglich durchschnittlich für den Kurs verwendet haben, liegt bei 36 Minuten. (Diese Zeit ist vergleichbar mit dem zeitlichen Einsatz, der für psychologische Studien oder Trainings aufgebracht wird.)

## **F: Wie kann ich moderne Technologie für die Stoic Week benutzen?**

A: Hier sind einige Ideen:

- **Video.** Nimm ein Videotagebuch von deinen Erfahrungen als Stoiker auf und veröffentliche es auf [YouTube](#) oder einer anderen Videoseite
- **Blogging.** Blogge über deine Erfahrung auf deinem eigenen Blog oder schicke deinen Beitrag an unseren WordPress Blog: [Stoicism Today](#)
- **Twitter.** Zwischere über deine Erfahrung oder poste stoische Sprichwörter auf Twitter mit dem Hashtag [#stoicweek](#)
- **Facebook.** Diskutiere und teile deine Ideen und Erfahrungen oder stelle Fragen in unserer Facebook Gruppe [Facebook Stoicism Group](#)
- **Google+.** Gerne kannst du uns deine Gedanken auch auf unserer [Google+ Seite](#) mitteilen
- **Mobil.** Nutze dein Smartphone, um dir Erinnerungen für deine stoischen Übungen zu setzen.
- **andere Social Media Kanäle.** Auch wenn wir keine anderen sozialen Netzwerke wie Instagram oder Snapchat nutzen, hindert dich keiner daran, diese auch für die Stoic Week zu nutzen.

Es gibt auch stoische Gruppen auf [LinkedIn](#) und [Reddit](#), die du bestimmt nützlich findest.

Welche Ideen davon sprechen dich an? Wie viele andere Wege findest du, die moderne Technologie für ein stoisches Leben zu nutzen? Wenn du das Experiment mit anderen Menschen zusammen machst, ist es immer sinnvoll, dass ihr euch regelmäßig zusammensetzt und eure Erfahrungen austauscht. Vielleicht könnt ihr euch jeden Tag 10 Minuten zu einem Kaffee treffen, um über eure Fortschritte zu diskutieren.

## **F: Kann ich offline oder mit meinem mobilen Gerät teilnehmen?**

A: Auf jeden Fall. Es gibt diverse E-Book-Versionen des Stoic Week Handbuchs, die *offline* auf deinem Smartphone, Tablet oder E-Book-Reader benutzt werden können. Das ist besonders praktisch, wenn du viel auf Reisen bist oder nicht immer Zugang zum Internet hast. Es gibt das Handbuch in 3 Datei-Formaten: MOBI für Amazon Kindle, EPUB für andere E-Book-Reader, Android sowie iOS Geräte sowie als PDF für alle Geräte. Wir empfehlen MOBI oder EPUB, für die mobilen Geräte und das PDF, wenn du dir das Handbuch ausdrucken möchtest. (Du kannst natürlich alle drei Formate auf deinem Computer zum Lesen öffnen, wenn du das entsprechende Programm installiert hast.) Wir empfehlen auch, dass du dir am Anfang der Stoic Week einfach alle Formate herunterlädst, dann hast du sie zur Hand, wenn du sie benötigst. Du kannst dir auch das PDF ausdrucken und damit im wahrsten Sinne des Wortes arbeiten. Die meisten Teilnehmer benutzen das Handbuch auf unserer Internetseite.

## **F: Was, wenn ich Probleme habe**

A: Wir helfen dir weiter. Schreibe einfach eine E-Mail an den Administrator via [admin@modernstoicism.com](mailto:admin@modernstoicism.com) oder nutze das Kontaktformular auf unserer Internetseite. Viele 100 Menschen haben das Material und die Übungen erfolgreich seit der Stoic Week 2012 eingesetzt, sodass wir definitiv wissen, dass die Dateien funktionieren. Manchmal kann es auch passieren, dass du individuelle technische Probleme hast, dann wird deine erste stoische Lektion sein, dass sobald du auf ein Hindernis triffst, es immer einen Weg vorwärts gibt, wenn du gewillt bist, dran zu bleiben und Hilfe von den richtigen Menschen einzufordern.

## **F: Woher weiß ich, ob es mir hilft oder nicht?**

A: Du füllst am Anfang und Ende dieser Woche einen Online-Fragebogen aus, an dem du objektiv erkennen und messen kannst, was sich verändert hat und wie du deine Erfahrungen einschätzt. Damit hilfst du uns auch, die Vorteile und Grenzen der stoischen Praktiken auszuwerten. Um es stoisch auszudrücken: die Teilnahme an diesem Experiment hat dazu beigetragen, ein gutes Leben zu führen.

# Was ist Stoizismus?

Die Stoa war eine Schule der antiken griechischen Philosophie mit sokratischen Wurzeln. Sie wurde ca. 301 v. Chr. in Athen von Zenon von Kition gegründet. Der Name kommt von der bemalten Säulenhalle (*stoa poikile*), in der Zenon seine Vorlesungen hielt. Der Stoizismus wurde später im antiken Rom sehr bekannt, wo er selbst nach dem Verschwinden der ursprünglichen griechischen Schule noch weiter gelebt wurde. Nur sehr wenige (1%) der Originalschriftstücke der Stoiker haben überlebt. Zu den bekanntesten antiken Quellen, die überlebt haben, zählen die folgenden:

1. Die *Briefe*, *Essays* und *Dialoge* des römischen Staatsmannes Seneca, der ein Berater des Kaisers Nero war.
2. Das *Handbuch* sowie fünf weitere Bücher von Epiktets *Unterredungen*, die von seinem Schüler Arrian zusammengetragen wurden.
3. Die *Selbstbetrachtungen*, ein privates stoisches Notiz- oder Tagebuch des römischen Kaisers Marcus Aurelius, der von Epiktet beeinflusst wurde.

In diesem Handbuch haben wir Sprichwörter und Zitate von allen drei Denkern verwendet. Insbesondere von Marcus Aurelius, der stoische Ideen in unverwechselbarer und wortgewandter Form ausgedrückt hat, die von vielen Menschen als sehr kraftvoll empfunden werden. Wir nehmen an, dass Marcus seine *Selbstbetrachtungen* als Morgen- oder Abendreflexion geschrieben hat, um in seinem geschäftigen und fordernden Leben als römischer Kaiser und General philosophische Führung zu erhalten. (Im 17. Jahrhundert hat Anthony Ashley-Cooper, der dritte Earl of Shaftesbury, sein eigenes stoisches Journal geschrieben, nach dem Vorbild der *Selbstbetrachtungen* und den *Unterredungen*, das als *The Philosophical Regimen* verfügbar ist.)

Die Stoic Week gibt *dir* die Möglichkeit, einer vergleichbaren Routine wie Marcus zu folgen. Halte deine Gedanken morgens und abends in einem Notizbuch fest oder teile sie mit anderen Menschen in sozialen Netzwerken. Die Themen deiner persönlichen Meditationen können die Themen sein, die du in diesem Handbuch kennengelernt hast oder andere stoische Ideen, die du kennengelernt hast und nützlich findest.

Viele Teilnehmer der Stoic Week haben auch Marcus' *Selbstbetrachtungen* während der Woche gelesen - das ist optional, aber lohnenswert. Es gibt viele Übersetzungen und Namen für die Selbstbetrachtungen, wie zum Beispiel *Selbstbetrachtungen*, *Meditationen* oder *Der Weg zu sich selbst*. Im gut sortierten Internetbuchladen sowie im [Projekt Gutenberg](#) wirst du fündig werden. Wir hoffen, dass dieses Handbuch dir genauso viel Hilfe und Unterstützung bietet, wie Marcus sie beim Schreiben seiner Meditationen gefunden hat.

## Zentrale Ideen der Stoa

Was ist Stoizismus und wie kann er dir helfen, ein besseres und glücklicheres Leben zu führen? Einige von euch nehmen an diesem Experiment teil, weil sie bereits ein wenig über den Stoizismus wissen und das Gelernte in die Praxis umsetzen wollen. Andere wissen nur sehr wenig über die stoische Philosophie und möchten mehr erfahren. Das System der antiken stoischen Philosophie war bekannt dafür, groß und komplex zu sein, sowie eine große Bandbreite von Themen anzusprechen, wie zum Beispiel Ethik, Logik und Physik. Es wird unmöglich sein, hier alle vorzustellen, daher beschränken wir uns auf die drei zentralen Ideen der Ethik der Stoa:

### 1. Tugendhaftigkeit

Die Stoiker behaupteten, dass das Wichtigste im Leben und das Einzige mit wahren Wert Tugendhaftigkeit sei. Damit meinen sie die 'Exzellenz des Charakters'. Die zentralen Tugenden der Stoiker sind die folgenden:

- Weisheit, besonders moralische oder praktische Weisheit
- Gerechtigkeit, damit meinen sie auch Freundlichkeit und Fairness bzw. Weisheit in Bezug auf unsere Beziehungen
- Mut oder Standhaftigkeit, zum Beispiel die Beherrschung unserer Ängste
- Mäßigung, zum Beispiel die Beherrschung unserer Wünsche und Bedürfnisse

Weisheit ist die wichtigste Tugend der Stoiker, alle anderen Tugenden haben mehr die Form von praktischer Weisheit. Die Tugenden Mut und Mäßigung sind die Formen der stoischen Selbstkontrolle, die man braucht, um stetig mit Weisheit und Gerechtigkeit zu leben, vor allem, wenn man es mit Herausforderungen in der Außenwelt oder widerspenstigen Bedürfnissen und Emotionen zu tun hat.

Epiktets berühmtes Motto "Ertrage und entsage" scheint auf diese zwei Tugenden der Selbstbeherrschung abzielen.

Allerdings muss die stoische Tugendhaftigkeit generell in Form von ethischen Prinzipien und der Exzellenz des Charakters sowie einer guten Einstellung gegenüber anderen Menschen verstanden werden. Tugendhaftigkeit ist nicht nur eine Frage dessen, was in deinem Kopf los ist, sondern auch was in deiner Familie, sozialen Beziehungen, Absichten, Handlungen und Lebensmustern als Gesamtes los ist. Aus einer anderen Perspektive betrachtet, bezieht sich die stoische Tugendhaftigkeit auf die Perfektion der eigenen Natur, genauso wie sich zum Beispiel eine Eichel in einen Eichenbaum verwandelt. Wir haben das Vermögen weise zu sein und Tugendhaftigkeit beinhaltet, dass wir dieses Potenzial in uns selbst entdecken. Tugendhaftigkeit führt letzten Endes dazu, dass wir im Einklang mit unserer Natur als vernünftige Wesen leben, aber auch in Harmonie mit der Menschheit und in Übereinstimmung mit der Natur als Ganzes sind.

Der zentrale stoische Anspruch war, dass Tugendhaftigkeit letztendlich das Einzige ist, was zählt. Es ist das Einzige, was *wahrhaft* gut ist

und es ist das Einzige, was uns Wohlbefinden und Erfüllung bringt. Tugendhaftigkeit zu kultivieren sollte unsere oberste Priorität haben, wenn wir ein gutes Leben führen wollen. Die Stoiker benutzten das Wort *eudaimonia*, um jemanden zu beschreiben, der diese Art von Leben lebt. Es wird häufig als "Glück" übersetzt. Allerdings ist es nicht nur dieses Gefühl, glücklich zu sein, sondern mehr etwas Runderes und Vollständigeres. Einige Menschen denken, dass "Gedeihen" oder "Erfüllung" bessere Übersetzungen seien. Du kannst dir *eudaimonia* in Form von "Glück" auch im archaischen Sinne als dem Gegenteil von "Glücklosigkeit" oder "Erbärmlichkeit" vorstellen.

Die Stoiker glaubten auch, dass wir von Natur aus geneigt sind, den Wert der Tugenden zu erkennen und dass wir mit dem instinktiven Wunsch geboren wurden, anderen zu nützen und dies in sozialem Engagement zu zeigen. Aus dieser natürlichen Perspektive heraus können wir das Band zwischen uns selbst und allen menschlichen Wesen erkennen. Die Stoiker standen aber auch dafür, dass alle externen Dinge, denen die Menschen oft hinterher rennen, wie zum Beispiel ein guter Job, Geld, Erfolg, Ruhm, etc., uns kein Glück garantieren können. Sie können Teile eines glücklichen Lebens sein, aber für sich alleine werden sie uns niemals eine authentische Erfüllung bieten. Die Stoiker benennen alles das, was *außerhalb* unseres Charakters ist, als *gleich-gültig* in Bezug auf das Erreichen eines glücklichen Lebens. Dieser Punkt stiftet manchmal ein wenig Verwirrung, aber du kannst dir einfach vorstellen, dass es um Dinge geht, "um die es sich nicht lohnt, sich aufzuregen". Es gibt Dinge, die "bevorzugt" oder "abgelehnt" werden. Diese können *leicht* erlangt oder vermieden werden, mit der Einschränkung, dass das Ergebnis niemals absolut in unserer Kontrolle ist. Daher, so sagten die Stoiker, ist es vernünftig und durchaus weise für uns, dass wir diese Dinge in unserem Leben bevorzugen und mit Vernunft genießen. Die persönliche Erfüllung hängt also im Endeffekt an der Entwicklung der Tugendhaftigkeit und weniger am Besitz externer Dinge, die niemals vollständig unserer Kontrolle unterliegen bzw. teilweise in der Hand des Schicksals liegen.

## 2. Emotionen

Im Allgemeinen nennt man einen Stoiker eine Person, die ihre Emotionen in einer ungesunden Form ablehnt oder unterdrückt, wie ein Roboter und oder Mister Spock aus Star Trek. Allerdings ist das ein Gerücht, ein sehr hartnäckiges Gerücht. Ein zentraler stoischer Standpunkt war, dass unsere Emotionen im Endeffekt das Produkt unserer eigenen Urteile sind. Das liegt daran, dass wir denken, dass das, was im Außen passiert, das ist, was 'wirklich zählt' und in uns Angst oder Wut auslöst. Sobald wir ein besseres Verständnis von dem bekommen, was wirklich zählt und was in 'unserer Macht' steht, werden diese ungesunden oder irrationalen Emotionen durch gesunde und rationale Emotionen ersetzt. Zusammengefasst: so, wie wir uns ethisch entwickeln und so, wie wir den absoluten Wert von Tugendhaftigkeit erkennen, wird sich unser emotionales Leben zum Besseren wenden.

Genauso wie falsche Werturteile zu ungesunden Emotionen und Wünschen führen, werden weise Urteile zu rationalen und *gesunden* Emotionen führen. Zum Beispiel haben die Stoiker drei große Kategorien guter Wünsche und Emotionen aufgestellt, die Teil eines glücklichen und erfüllten Lebens sind und die von Natur aus eine Folge der Entwicklung eines tugendhaften Charakters sind:

1. *Freude* erfahren in dem, was wirklich gut ist, im Gegensatz zu leeren oder zerstörerischen Freuden.
2. *Zurückhaltung* gegenüber dem, was uns wirklich schadet, wie zum Beispiel Torheit oder Lasterhaftigkeit im Gegensatz zu Angst vor äußeren Dingen.
3. *Erstreben*, was wirklich gut ist, wie zum Beispiel sich selbst und anderen Gutes gönnen, im Gegensatz zu irrationalem Verlangen nach Dingen, die nicht komplett in unserer Macht stehen, wie zum Beispiel Gesundheit, Reichtum oder Anerkennung.

Wie wir gesehen haben, beschreibt Marcus Aurelius als Ziel des Stoizismus, dass wir jemand werden, der "frei von Leidenschaften und voller Liebe ist", wobei er hauptsächlich meint, dass man *ungesunde* Wünsche und Emotionen überwindet. Damit ist der stoische Weise *nicht* einfach ein emotionsloser kalter Fisch. Im Gegenteil, die antiken Stoiker haben häufig wiederholt, dass es nicht ihr Ziel ist, eine Person mit einem Herz aus Stein oder Eisen zu werden. Vielmehr ging es darum, uns und andere mit Weisheit zu lieben. Das bedeutet im Endeffekt, dass wir unser ethisches Verständnis auf die Menschheit im Allgemeinen ausweiten müssen, indem wir eine Haltung der Philanthropie entwickeln.

*Es ist ein Vorzug des Menschen, auch diejenigen zu lieben, die ihn beleidigen. Dahin gelangt man, wenn man bedenkt, daß die Menschen mit uns eines Geschlechtes sind, daß sie aus Unwissenheit und gegen ihren Willen fehlen, daß ihr beide nach kurzer Zeit tot sein werdet und vor allem, daß dein Widersacher dich nicht beschädigt hat. Denn er hat die in dir herrschende Vernunft doch nicht anders gemacht, als sie zuvor war. (Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 7.22)*

Die Stoiker wussten auch um die Existenz gewisser *reflexartiger* Aspekte unserer Emotionen: physiologische Reaktionen, wie zum Beispiel Erröten, Stottern oder Erschrecken. Diese sind typischerweise unwillkürlich und unterstehen nicht unserer direkten Kontrolle, dennoch können wir wählen, wie wir darauf reagieren und ob wir es uns selbst erlauben, diese ersten Eindrücke und Reaktionen zu einem ausgewachsenen "Leiden" wachsen zu lassen. Es ist das eine, erschreckt zu werden und das andere, sich unnötigerweise darin zu suhlen oder sich um unwichtige Dinge Sorgen zu machen.

## 3. Natur und die Gemeinschaft der Menschheit

Die Gründer der Stoa sagten, dass der zentrale Glaubenssatz ihrer Philosophie - das Ziel des Lebens - sei, ein "Leben in Übereinstimmung mit der Natur" zu führen. Was meinen sie damit? Nun, wir wissen, dass sie damit auch meinten, dass man in "Übereinstimmung mit den Tugenden" leben soll. Dafür unterteilen die Stoiker die Natur in drei Teile:

1. Unsere wahre *innere* Natur, die aus der Fähigkeit besteht, vernunft-gemäß zu denken und zu handeln

2. Die Natur der *Gesellschaft* und unsere Beziehung zur Menschheit
3. Die Natur unserer äußeren Umgebung, das *Universum* um uns herum

Die Stoiker glaubten, ein tugendhaftes Leben zu führen sei das natürliche Ziel eines Menschen. Sie ermutigten uns zu sehen, dass wenn wir eine Ganzheit und Übereinstimmung unseres moralischen Charakters in uns selbst entwickeln, wir in Übereinstimmung und in Einheit mit der Welt als Ganzes stehen. Im Gegensatz dazu ist die unkluge und lasterhafte Person immer von seiner wahren Natur getrennt, steht in Konflikt mit anderen Menschen und entfremdet sich gegenüber seiner Welt.

Im Gegensatz dazu ermutigten uns die Stoiker, uns als *integralen* Teil der Natur und als Teil von etwas Größerem zu sehen. Einige Menschen sind sich heutzutage bewusst, dass sie mehr auf die Auswirkungen ihrer Handlungen in Bezug auf die Umwelt achten und sich selbst im Kontext der Natur sehen müssen. Die stoische Weltsicht kann uns helfen, diese Einstellung zu entwickeln. Für die Stoiker ist unser Lebenszyklus von der Geburt bis zum Tod nur ein winzig kleiner Teil des Lebens der Natur und das anzuerkennen kann uns dabei helfen, jedes Ereignis mit Gleichmut zu akzeptieren, auch unseren Tod und den von anderen. Eine weite und objektivere Perspektive in Bezug auf das Leben einzunehmen war ein Teil der stoischen Lehre der Physik und Natur, aber es ist auch etwas, das uns helfen kann, unsere Persönlichkeit in einer moralischen und therapeutischen Weise zu transformieren.

Wie oben bereits erwähnt, bezieht sich Tugendhaftigkeit nicht nur auf den eigenen geistigen Zustand, sondern auch die Beziehungen zu anderen Menschen. Die Stoiker glaubten, dass die meisten Tiere, und vor allem die menschliche Spezies, von Natur aus einen sozialen Charakter haben. Wir leben von Natur aus in Gruppen zusammen. Von dieser natürlichen Neigung stammt auch das stoische Ideal der 'Gemeinschaft der Menschen'. So schreibt Marcus Aurelius:

*denn wir sind zur gemeinschaftlichen Wirksamkeit geschaffen, wie die Füße, die Hände, die Augenlider, wie die obere und untere Kinnlade. Darum ist die Feindschaft der Menschen untereinander wider die Natur; Unwillen aber und Abscheu in sich fühlen ist eine Feindseligkeit. (Selbstbetrachtungen, 2.1)*

Wenn du an der Stoic Week teilnimmst, solltest du versuchen, offen gegenüber dem Stoizismus und diesen drei zentralen Ideen der Werte, Emotionen und Natur sein. Du sollst sie nicht unreflektiert akzeptieren, vielmehr solltest du dich darauf vorbereiten, sie zu erkunden und dich selbst zu fragen, ob du sie als wahr erachtest und ob sie möglicherweise für dein Leben von Vorteil sein könnten.

Unser Ziel in diesem Projekt ist es nicht, dich von der Wahrheit dieser Glaubenssätze zu überzeugen, sondern vielmehr dich zu ermutigen zu prüfen, wie sie sich in der Art und Weise, wie du dein Leben führst, unterstützen. Wenn diese zentralen Ideen für dich komplett absurd erscheinen, kann es sein, dass die Stoic Week nichts für dich ist.

# Stoic Week: Deine tägliche Routine

Jeder Tag der Stoic Week hat sein eigenes Thema und diese Themen bauen im Laufe der Woche aufeinander auf und damit machst du möglicherweise den Anfang einer spannenden Reise in die Philosophie der Stoa. Nimm dir mittags ein wenig Zeit, oder zu einer anderen Zeit, die dir besser passt, um über das Thema des Tages nachzudenken und wie es deine zahlreichen Aktivitäten, in die du involviert bist, beeinflussen kann.

Es gibt Morgen- und Abend-Meditationen, die du am besten entsprechend am Anfang und am Ende des Tages machst. Lass uns nun diese zwei Übungen im Detail anschauen.

## Morgen-Meditation

Wenn du am Morgen aufwachst, nimm dir ein paar Momente Zeit und plane, wie du es heute im Laufe deiner Aktivitäten anstellen kannst, eine bessere Person zu werden. Akzeptiere auch, dass es einige Sachen geben wird, auf die du keinen Einfluss hast.

1. Marcus Aurelius spricht davon, zum Tagesanbruch an einen ruhigen Platz zu gehen und über die Sterne und den Weg der Sonne am Firmament zu meditieren, um sich so auf den Tag vorzubereiten. Das kannst du auch zu Hause machen, indem du dich an das Ende deines Bettes setzt oder dich vor den Spiegel im Badezimmer stellst und dir dabei den Weg der Sonne vor dem Hintergrund der Sterne vorstellst.
2. Suche dir ein bestimmtes philosophisches Prinzip heraus, das du untersuchen willst und wiederhole es ein wenig im Geist, bevor du überlegst, wie du es am heutigen Tag in die Praxis umsetzt. Du kannst auch das zentrale stoische Mantra "einige Dinge sind unter meiner Kontrolle, andere sind es nicht" nehmen und daran denken, dass es wichtiger ist, eine gute Person zu sein, gut zu handeln und Dinge, auf die du keinen Einfluss hast, als nicht wichtig zu betrachten.
3. Alternativ kannst du dir auch eine bestimmte Tugend heraussuchen, die du kultivieren möchtest und dir vorstellen, wie du sie am heutigen Tag verwenden möchtest. Zum Beispiel kannst du dir vorstellen, wie du handeln würdest, wenn du mehr Weisheit, Gerechtigkeit, Mut oder Genügsamkeit zeigen würdest.
4. Mache die Meditation für 5-10 Minuten und betrachte auch Schlüsselereignisse oder spezielle Herausforderungen, die dir heute begegnen können.

Sobald du diese Gewohnheit etabliert hast, stelle dir größere Herausforderungen im Geiste vor, wie zum Beispiel, dass deine Pläne nicht so funktionieren, wie du es willst, oder dass du es mit schwierigen Personen zu tun haben wirst. Stelle dir vor, mit welchen stoischen Prinzipien oder Tugenden du diese Situationen meistern wirst.

*Sage zu dir in der Morgenstunde: Heute werde ich mit einem unbedachtsamen, undankbaren, unverschämten, betrügerischen, neidischen, ungeselligen Menschen zusammentreffen. Alle diese Fehler sind Folgen ihrer Unwissenheit hinsichtlich des Guten und des Bösen. (Selbstbetrachtungen, 2.1)*

## Abend-Meditation

Epiktet und Seneca deuteten beide eine Form der philosophischen Selbstanalyse an, die regelmäßig jeden Abend von Stoikern praktiziert wurde. Diese kontemplativen Übungen, die sie beschreiben, haben sie vom Pythagoreismus übernommen. Zum Beispiel zitierte Epiktet seinen Studenten die folgende Passage aus den *Goldenen Versen des Pythagoras*:

*Auch sollst Du nicht mit müden Augen zu Bett gehen, Bevor Du nicht sorgfältig nachgeprüft hast, was Du am Tag getan hast. Habe ich unrecht gehandelt? Was habe ich mit Liebe vollbracht? Was habe ich unterlassen? Von der Ersten bis zur Letzen; prüfe deine Handlungen und korrigiere die kläglichen Taten und erfreue dich deiner guten (Unterredungen, 3.10.2-3)*

Für unsere Zwecke ist es ausreichend, wenn du dir 5-10 Minuten bevor du schlafen gehst, die Ereignisse deines Tages vor Augen führst - am besten bildlich. Der beste Zeitpunkt für diese Übung ist nicht, wenn du dich wirklich müde fühlst, sondern wenn du noch klar denken kannst. Es kann hilfreich sein, wenn du dir Notizen zu deinen Reflexionen und Selbstanalysen in ein Notizbuch machst, um so deinen Weg des Lernens, wie man stoische Praktiken im täglichen Leben anwendet, zu dokumentieren. Versuche dich an die Reihenfolge zu erinnern, in der die verschiedenen Menschen, Aufgaben und Situationen erschienen sind und was du gesagt und getan hast. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen:

1. Was hast du heute nicht so gut gemacht? An welchen Stellen hast du dir erlaubt, von übertriebenen oder irrationalen Ängsten oder Begierden beherrscht zu werden? Wo hast du schlecht gehandelt oder dir erlaubt, in irrationalen Gedanken zu schwelgen?
2. Was hast du heute gut gemacht? Hast du heute Fortschritte beim Verstehen und Anwenden der Tugenden gemacht? Lobe dich selbst dafür und bestärke dich in dem, was du wiederholen möchtest.
3. Was hättest du anders machen können? Hast du Möglichkeiten ausgelassen, Tugendhaftigkeit zu üben oder deinen Charakter zu

stärken? Wie hättest du die Dinge besser machen können?

Indem du dir diese Fragen stellst, entwickelst du dir selbst gegenüber immer mehr die Rolle eines Freundes und weisen Beraters, als die eines harschen Kritikers, so Seneca. Kritisiere lieber spezielle Aktionen, als deine Person als Ganzes, und fokussiere dich auf Möglichkeiten, wie du dich verbessern kannst.

Wir können annehmen, dass ein Stoiker aus seinen Selbstbetrachtungen erkennt, wo er sich in seinen Urteilen getäuscht hat, schlecht gehandelt hat oder seinen Prinzipien nicht treu war, und am nächsten Tag anders handeln wird. Wenn du am nächsten Tag aufwachst, wird es für dich natürlich sein, deine Morgen-Meditation auf deine Reflexionen des Vorabends zu beziehen. Diese Form der Meditation stellt einen besonderen Lern-Zyklus dar, bei dem du planst, weise zu leben und zu handeln und dies dann im Laufe des Tages in die Praxis umsetzt, um dann abends die Ergebnisse zu reflektieren und am nächsten Morgen einen neuen Zyklus zu starten.

Die moderne Psychotherapie rät darauf zu achten, dass Reflexionen nicht in nutzlosem Grübeln enden. Halte dich nicht zu lange an den Dingen auf und bewege dich nicht im Kreis. Behalte einen praktischen Fokus bei und triff klare Entscheidungen. Es gibt viele versteckte Aspekte bei dieser Übung, die immer klarer werden, je mehr Fortschritte du im Studium der Stoa machst. Zum Beispiel wenn du dir vor Augen führst, dass du die Vergangenheit nicht mehr ändern kannst, dann kannst du anfangen, deine eigenen Fehler zu akzeptieren und dir selbst zu vergeben, während du planst, in der Zukunft anders zu handeln. Seneca sagt, dass wir keine Angst haben sollen über unsere Fehler nachzudenken, denn als Stoiker sagen wir "Gib Acht, dass du das nicht wieder tust; für dieses Mal sei es dir verziehen". (Seneca, Über den Zorn, Buch 3.36)

**Audio Downloads: Morgen- und Abend-Meditationen** Die Links zu den Audio-Dateien für die Übungen für die Stoic Week findest Du im Kapitel *Einführung* dieses Handbuchs.

# Das stoische Selbstbeobachtungs-Tagebuch

Ein Selbstbeobachtungs-Tagebuch zu führen kann sehr nützlich sein. Damit kannst du dir die Verhaltensweisen aufschreiben, die du aufgeben möchtest, wie zum Beispiel das Schwelgen in negativen Gedanken oder Handlungen, die du später bereust. Wenn du das Gefühl hast, dafür keine Zeit zu haben: keine Angst, es ist *optional*. Allerdings berichteten Teilnehmer der Stoic Week, dass gerade das Führen eines Tagebuches einen großen Nutzen für sie hatte.

Das Selbstbeobachtungs-Tagebuch basiert auf Methoden aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT). Obwohl die antiken Stoiker sicherlich keine Formulare ausfüllten, so finden wir doch Anhaltspunkte dafür, dass sie einem ähnlichen Prinzip folgten. Zum Beispiel hat Epiktet seinen Schülern geraten, eine Strichliste für die Tage zu führen, an denen sie sich nicht von ihrer Wut haben leiten lassen. Du kannst dir entweder selbst ein Formular anfertigen oder dir unsere Vorlage herunterladen.

Bei diesem Prozess geht es nicht nur um das reine Führen eines Tagebuchs. Es geht auch darum, innezuhalten, einen Schritt zurück zu treten und, wie Therapeuten sagen, 'psychische Distanz' zu deinen anfänglich aufregenden Gedanken und Gefühlen zu erhalten. Es wird dir auch dabei helfen, mit der Zeit einen inneren, unabhängigen Beobachter zu entwickeln. Schreibe daher die Dinge so zeitnah wie möglich auf. Dann kannst du deine Gedanken aus dieser unabhängigen Sicht sehen und die Ereignisse objektiver wahrnehmen und beschreiben können.

## 1. Datum/Zeit/Anlass/Ereignis

Notiere dir die Zeit und das Datum des Ereignisses, als du gemerkt hast, dass du bspw. wütend oder ängstlich wurdest. Beschreibe dann kurz die Situation, in der du dich befandest, z.B. hat jemand deine Arbeit kritisiert oder jemand hat dich zu Süßigkeiten oder Junk-Food verleitet, obwohl du dich gesünder ernähren möchtest.

## 2. Gefühle

Welche Gefühle und Emotionen hast du in diesem Moment gefühlt? (Die Stoiker benutzen das Wort 'Leidenschaften' (passions) dafür.) Denke daran, dass wir uns nur für die Gefühle interessieren, die irrational sind, weil sie negativ sind oder uns in die Irre führen. Um beim Beispiel von oben zu bleiben, könntest du festhalten, dass du dich übertrieben ängstlich oder wütend gefühlt hast, weil du kritisiert wurdest oder ein großes Verlangen nach Süßem gespürt hast, dem du nur schwer widerstehen konntest. Denke daran, dass du deine Gefühle früh erkennen möchtest, versuche daher auch die Frühwarnsignale zu erkennen, wie zum Beispiel Zittern, wenn du Angst hast, oder (negative) Selbstgespräche, wie zum Beispiel 'ein Stück Torte hat noch niemandem geschadet' wenn du verführst wirst, etwas Ungesundes zu essen.

## 3. Gedanken

Welche Gedanken gingen dir dabei durch den Kopf? Die stoische Philosophie erkannte, dass unsere Emotionen und Urteile auf unseren Gedanken basieren, im Speziellen auf unseren Wert-Urteile (value-judgements). Sei gewarnt, dass es vielen Menschen schwer fällt auf Antrieb ihre für diese Gefühle verantwortlichen Gedanken ausfindig zu machen. Je mehr du daran arbeitest, umso besser wird es dir gelingen. Wo hast du dir selbst erzählt, dass etwas Externes gut oder schlecht für dich sei? Zum Beispiel könnte jemand, der ängstlich oder wütend ist, gedacht haben, dass er 'Anerkennung für seine Arbeit verdient hat' oder zu viel Wert auf die Meinung anderer Leute legt, anstatt seinen Job um der Sache Willen gut zu machen.

## 4. Kontrolle

Die zentrale Frage der Stoiker dazu lautet: "Liegt es an mir?". Was sie damit meinen ist, ob es, das Gefühl, "meiner direkten Kontrolle" unterliegt. Was das genau bedeutet, wirst du in den ersten Tagen lernen und daher immer bessere Antworten und Einsichten in die Frage und deren Antworten bekommen. Zum Beispiel wirst du erkennen, dass die Meinung anderer Menschen über dich nicht deiner Kontrolle obliegt. Alles was du in dieser Situation kontrollieren kannst, ist deine Reaktion darauf sowie deine Pläne über deine zukünftigen Reaktionen. Sogar über deine Fehler aus der Vergangenheit hast du keine Kontrolle und keine Möglichkeit, sie zu ändern. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern.

Die Unterscheidung zwischen dem, was wir kontrollieren können, und dem, was wir nicht kontrollieren können, ist eine sehr zentrale und entscheidende Frage für die Stoiker. Sie akzeptieren gelassen das, was sie nicht kontrollieren können, und übernehmen die volle Verantwortung dafür, im Einklang mit ihren moralischen Prinzipien zu handeln. Halte in dieser Spalte einfach eine kurze Analyse bzgl. deiner Kontrolle in dieser Situation fest. Alternativ kannst du auch auf einer Skala von 0-100% bewerten, wie viel Kontrolle du hattest. Diese Frage wird in den nächsten Kapiteln weiter vertieft.

## 5. Handlungen

Inwiefern hast du in dieser Situation in Übereinstimmung mit deinen ethischen Prinzipien gehandelt? Hast du in einer Art und Weise gehandelt, die deinem Verständnis von tugendhaft und weise entspricht, bspw. mutig oder maßvoll, oder warst du dumm, unfair, feige oder zügellos? Überlege auch, wie du andere Menschen behandelt hast und nicht nur, wie deine Handlungen dich beeinflusst haben - denn auch das ist ein elementarer Teil von Tugendhaftigkeit. Du kannst hier bewerten, wie es um die Einheit zwischen deinen Handlungen und deinen Werten steht, oder der Definition von tugendhaft, auf einer Skala von 0-100%.

# Thema: Stoizismus und Liebe

*Die Menschen sind füreinander da. Also belehre oder dulde sie. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 8.59*

Die Stoic Week hat jedes Jahr ein übergeordnetes Thema. Das Thema dieses Jahres ist "Stoizismus und Liebe".

Viele Menschen nehmen an, dass Stoizismus eher emotionslos ist und es überrascht sie, wenn sie erfahren, dass die natürliche Zuneigung gegenüber anderen (*philostorgia*) die Basis der stoischen Ethik war. Das kannst du dir als Liebe oder Freundschaft vorstellen. Marcus beschreibt den stoischen Weisen als "frei von [ungesunden, irrationalen] Emotionen und erfüllt mit Liebe" (sehr frei nach *Selbstbetrachtungen*, 1.9). Musonius Rufus sagte, dass ein Philosoph der Stoa idealerweise "sowohl Liebe gegenüber seinen Mitmenschen zeigt, als auch Güte, Gerechtigkeit, Freundlichkeit und Fürsorge für seine Nachbarn" (*Diatriben*, 14). In Harmonie und Freundschaft mit anderen Menschen zu leben, scheint also ein großer Teil des 'Leben in Übereinstimmung mit der Natur' zu sein und ist im Vergleich mit unserer Realität eine weit entfernte Utopie.

Die Haupt-Tugend, die im direkten Zusammenhang mit der Interaktion mit anderen Menschen steht, ist "Gerechtigkeit". Für die Stoiker ist Gerechtigkeit eine Art soziale und moralische Weisheit. Sie beinhaltet diese zwei Elemente:

1. Freundlichkeit und Güte gegenüber anderen
2. Andere freundlich und unparteiisch behandeln

Seneca erzählt das Folgende über die 'Gerechtigkeit' eines Stoikers:

*Wenn wir endlich einen ermahnen, dass er einen Freund sich selbst gleich achte, dass er bedenke, aus einem Feind könne ein Freund werden, dass er in jenem die Liebe entfache, in diesem den Hass beschwichtige; (Briefe an Lucillius, 95)*

Auch wenn das ein moralisches und philosophisches Ideal ist, so entwickelten die Stoiker praktische, psychologische Ratschläge, um diesem Ideal näher zu kommen. Zum Beispiel hat Marcus Aurelius eine Liste mit 10 Punkte aufgestellt, die ihm selbst beim Umgang mit schwierigen Menschen zu Freundlichkeit, Fairness und natürlicher Zuneigung riet, im Einklang mit der stoischen Philosophie (*Selbstbetrachtungen*, 11.18):

1. Es ist zu betrachten: in welchem Verhältnis stehe ich zu den Menschen? Wir alle sind füreinander da, und in einer andern Hinsicht stehe ich an ihrer Spitze, wie der Widder die Schafe führt und der Stier die Rinder. Doch betrachte dies Verhältnis auch von einem höhern Gesichtspunkte: Ist nicht alles ein Atomengewirr, so ist die Natur Beherrscherin des Alls; in diesem Falle sind niedere Wesen den höheren untergeordnet und letztere einander beigeordnet.
2. Wie zeigen sich die Menschen bei Tische, in ihren Zimmern und in den übrigen Lebenslagen? Und besonders, welche Gewalt haben ihre Grundsätze über sie, und mit wieviel Eigendünkel verrichten sie ihre Handlungen?
3. Ist ihr Handeln vernünftig, so darfst du nicht unwillig werden; ist es aber nicht vernünftig, so handeln sie offenbar wider Wissen und Wollen. Denn wie jede Seele ungern auf die Wahrheit verzichtet, so auch auf das geziemende Betragen gegen jedermann. Daher kommt es, daß es die Menschen unerträglich finden, wenn man sie Ungerechte, Undankbare, Eigennützigte, mit einem Wort Übeltäter an ihrem Nebenmenschen heißt.
4. Auch du vergehst dich oft und gehörst also in dieselbe Klasse, und wenn du dich auch von gewissen Vergehen fern hältst, so hast du wenigstens die Anlage dazu, obgleich du aus Furcht oder Ehrsucht oder sonst einer schlimmen Neigung solcher Vergehen dich enthältst.
5. Du kannst es nicht einmal recht wissen, ob dieser oder jener sich wirklich vergangen hat. Denn vieles geschieht auch vermöge eines Dranges der Umstände, und man muß überhaupt mit manchen Verhältnissen zuvor bekannt sein, um über die Handlungsweise eines andern ein begründetes Urteil abgeben zu können.
6. Wenn du dich auch noch so sehr erzürnst oder grämst, so bedenke, daß das Leben nur eine kleine Weile dauert und daß wir bald alle im Grabe sein werden.
7. Nicht die Handlungen anderer beunruhigen uns, denn jene beruhen auf ihren leitenden Grundsätzen, sondern vielmehr unsere Meinungen. Schaffe also diese wenigstens aus dem Wege und habe nur den Willen, dein Urteil über sie, als seien sie etwas Schreckliches, aufzugeben, und dann ist auch dein Zorn verschwunden. Wie soll ich nun aber jene aus dem Wege schaffen? Indem du erwägst, daß keine Beleidigung dich schändet. Nur das Laster ist etwas, was schändet. Wäre dem nicht so, dann müßte folgen, daß du dadurch ein Sünder oder Räuber werden könntest, weil es andere sagen.
8. Der Zorn und Kummer, den wir durch die Handlungen der Menschen empfinden, sind härter für uns als diese Handlungen selbst, über die wir uns erzürnen und betrüben.
9. Ist dein Wohlwollen wirklich echt, ohne Heuchelei und Gleißnerei, so ist es auch unerschütterlich. Denn was kann dir der boshafte Mensch anhaben, wenn du in Freundlichkeit gegen ihn verharrst, ihn bei passender Gelegenheit sanftmütig warnst und gerade in dem Augenblick, wo er dir Böses anzutun versucht, ihn in ruhigem, zurechtweisendem Tone etwa so anredest: »Nicht doch, mein Lieber! Wir sind zu etwas anderem geboren. Mir zwar wirst du damit nicht schaden, dir selbst aber schadest du damit, mein Lieber.« Zeige ihm dann in schonendster Weise und mit gutem Bedacht, daß sich dies also verhält, und daß selbst die Bienen und andere herdenweise zusammenlebende Tiere nicht so verfahren. Du mußt es aber ohne Spott und Übermut tun, vielmehr mit liebevoller Seele und fern von aller Bitterkeit; auch nicht im hofmeisternden Tone oder in der Absicht, das Staunen eines Dritten, der etwa dabeisteht, zu erregen, sondern rede, wenn du ihn allein hast, nicht wenn andere umherstehen ... Dieser neun Hauptvorschriften bleibe eingedenk, als hättest du sie von den neun Musen zum Geschenk erhalten, und fange endlich einmal an, Mensch zu sein,

solange du noch zu leben hast. Hüte dich aber ebenso sehr davor, auf die Menschen zu zürnen als ihnen zu schmeicheln. Denn beides gereicht dem Gemeinwesen zum Verderben. Namentlich bei den Aufwallungen des Zornes halte dir stets gegenwärtig, daß das Aufbrausen noch keine Manneskraft, sondern vielmehr im Gegenteil die Milde und Sanftmut in eben dem Maße, als sie menschlicher ist, auch größere Mannesstärke bekundet. Nur hier ist Kraft und Nerv und Mannhaftigkeit, nicht aber da, wo man aufgebracht und überraunig ist. Denn je näher der Leidenschaftslosigkeit, desto näher der Stärke, und wie Betrübniß, so ist auch Zorn die Eigenschaft des Schwachen. Denn in beiden Fällen ist man verwundet und eine Beute des Feindes. Empfange indes, wenn es dir beliebt, vom Führer der Musen noch ein zehntes Geschenk.

10. Es ist der Gedanke, daß es wahnsinnig sei zu verlangen, die Bösewichte sollen nicht sündigen; denn das hieße etwas Unmögliches verlangen; zugeben aber, daß sie sich gegen andere so zeigen, wie sie sind, und zugleich fordern, daß sie sich an deiner Person nicht versündigen, wäre Unbilligkeit und Tyrannei.

Marcus wiederholt auch ähnliche Ratschläge in *Selbstbetrachtungen* 9.42. Er geht zwischenmenschliche Konflikte sehr systematisch an und verwendet dabei die stoische Lehre. Falls du es etwas einfacher möchtest: Epiktet gab seinen Schülern den eher lakonischen Rat "Es erschien ihm richtig" zu geben, wenn es um den Umgang mit anderen Leuten geht. Stoiker sollten anderen mit wohlwollender Freundlichkeit begegnen, indem sie ihnen Weisheit und Tugendhaftigkeit wünschen. Allerdings müssen wir dabei im Hinterkopf behalten, dass das Verhalten anderer Menschen außerhalb unserer Kontrolle liegt. Daher basiert die stoische Liebe und Freundschaft nicht auf der Erwartung der *Erwiderung*. Der Stoiker ist freundlich und wohlwollend, weil es tugendhaft ist und nicht, weil er sich etwas daraus erhofft. Es ist so, dass die Fähigkeit, freundlich und wohlwollend zu anderen zu sein, selbst wenn diese es nicht zu uns sind, bewundernswert ist.

*Lass uns schauen, ob du nicht uneigennützig lieben kannst. "Danke mein guter Freund, dass du mir so großzügig etwas gegeben hast, was ich lieben kann, obwohl sie nicht erwidert wird." - Shaftesbury, The Philosophical Regimen, p. 108 (Anm. d. Ü.: Mir liegt der deutsche Text nicht vor. Daher war dies eine sehr freie Übersetzung)*

Lies dir diesen Ratschlag im Lauf der Woche immer wieder durch. Das Thema "Stoizismus und Liebe" taucht natürlich immer wieder auf, vor allem im Kapitel über *Beziehungen*.

# Montag: Leben

## Leben als Projekt und Vorbilder



### Text am Morgen

*Beherrsche dich selbst! sagte Maximus, sei fest in den Krankheiten und allen Verdrießlichkeiten, behalte immer die gleiche mit Milde und Würde gepaarte Laune und verrichte die dir obliegenden Geschäfte ohne Widerstreben. Von ihm war jeder überzeugt, daß er so sprach, wie er es meinte, und daß seinen Handlungen ein guter Zweck zugrunde lag. Er zeigte über nichts Verwunderung oder Erstaunen, auch nirgends Übereilung oder Saumseligkeit, war nie verlegen, trostlos oder nur scheinfröhlich, nie war er zornig oder übler Laune. Wohltätig, großmütig und wahrheitsliebend, bot er eher das Bild eines Mannes, der von Natur recht war und keiner Besserung bedurfte. Es konnte sich niemand von ihm verachtet glauben, aber auch ebensowenig sich besser dünken. Im Ernst und Scherz war er voll Anmut und Geist. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen 1.15*

### Übung am Mittag: Schreibe deine eigenen Selbstbetrachtungen

Wir starten unseren ersten Tag mit zwei stoischen Themen, die typisch für das erste Buch von Marcus Aurelius' *Selbstbetrachtungen* sind. Die eine Idee ist, dass wir unser Leben als ein fortlaufendes Projekt in ethischer Selbstentwicklung ansehen sollten. Die Idee ist, dass wir auf dieser Reise unsere Entwicklung verbessern können, indem wir über die guten Qualitäten und die Lebensweisen von Menschen, die uns viel bedeuten, reflektieren.

Das Wort "Philosophie" bedeutet wortwörtlich "Liebe zur Weisheit". Und das haben die Stoiker sehr wörtlich genommen. Weisheit ist eine zentrale Tugend der Stoiker und sie lieben Tugendhaftigkeit in sich und anderen über alles. In dem oben zitierten Text denkt Marcus darüber nach, was er über Weisheit und Tugendhaftigkeit von Maximus, einem älteren Freund der Familie und führender Politiker mit philosophischem Interesse, gelernt hat. Der Fokus liegt dabei auf Maximus' Integrität des Charakters, seiner emotionalen Balance, seiner Echtheit und Leichtigkeit im Umgang mit anderen Menschen - also Qualitäten, die von den Stoikern als wertvoll erachtet wurden, was in dieser Woche noch klarer werden wird.

Hinter dem ersten Buch von Marcus' *Selbstbetrachtungen* liegt ein wichtiges Merkmal der stoischen Theorie. Es ist die Idee, dass das menschliche Leben, wenn richtig gelebt, ein fortlaufendes Projekt in Richtung des bestmöglichen menschlichen Zustands ist: Weisheit. Es gibt zwei Ebenen bei dieser Reise: eine individuelle und eine soziale Reise. Auf der individuellen Ebene können wir lernen, wie wir uns von instinktivem Verlangen, wie zum Beispiel Selbsterhaltung, Gesundheit und Besitz, in die Richtung bewegen, ein gutes Leben führen zu wollen. Das bedeutet für die Stoiker, im Einklang mit den Tugenden Weisheit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Mut zu leben. Der Höhepunkt auf dieser Ebene ist es zu erkennen, dass Tugendhaftigkeit das Einzige ist, was fundamentalen Wert hat und die einzige wahre Basis für Glück und Erfüllung ist. In der zweiten Ebene geht es um unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Die Stoiker dachten, dass Menschen und andere Tiere sich instinktiv um ihre Artgenossen sorgen; am sichtbarsten wird das in der Liebe und Fürsorge für ihre Kinder. Doch als Menschen entwickeln wir diesen Instinkt weiter, bilden dauerhafte Familien und gemeinschaftliche Verpflichtungen und können erkennen, dass alle Menschen Brüder und Schwester sind, weil sie, wie wir, rationale Wesen mit der Fähigkeit zur ethischen Entwicklung sind.

Die Stoiker dachten auch, dass sich diese zwei Level der Entwicklung gegenseitig unterstützen. Alle Individuen können sich in diese Richtung entwickeln, unabhängig von ihrem angeborenen Charakter und sozialem Hintergrund. Allerdings passiert das nicht automatisch. Man muss daran arbeiten, denn sonst funktioniert es nicht so gut. Marcus hat für diesen Prozess seine regelmäßigen Notizen und Reflexionen verwendet, von denen er sagt, dass es seine wahre "Aufgabe" oder seine wahre "Arbeit" als Mensch ist (zum Beispiel im morgigen Textauszug). In *Buch 1* beschreibt er sein ganzes Leben, vom frühen Kindesalter bis in seine späten Fünfziger, als einen

Entwicklungskreislauf und reflektiert über die ethischen Qualitäten, deren Wert er kennengelernt hat, und wie seine Beziehungen zu anderen Menschen ihm dabei geholfen haben.

Wir haben dieses Handbuch in einer Art und Weise gestaltet, um Marcus' Reflexionspraxis widerzuspiegeln und dich zu ermutigen, dasselbe zu tun, was Marcus getan hat: eigene Notizen und Reflexionen auf Basis der Themen zu erstellen, die du diese Woche kennenlernst. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über die Qualitäten nachzudenken, die du in deinem Leben bisher zu schätzen gelernt hast, egal wie alt du bist. Haben sich deine Ideen über das, was in deinem Leben wichtig ist, im Laufe deines Lebens geändert? Haben sich die Ideen in diesem Bereich über die Zeit vertieft oder nicht? Mache dir darüber ein paar Notizen oder skizziere bildlich die Qualitäten, die du besonders wichtig findest. Wenn du dich mit anderen austauschen willst, nutze dafür das Online-Diskussionsforum oder die Facebook-Seite.

Denke auch über die Menschen nach, die dir dabei geholfen haben, diese Wichtigkeit der Qualitäten wertzuschätzen. Das können Familienmitglieder, Freunde oder Partner, Arbeitskollegen oder Menschen sein, die du nicht kennst, denen du aber Respekt und Bewunderung entgegenbringst. Mache dir Notizen oder male Bilder und verknüpfe vielleicht bestimmte Personen und Qualitäten miteinander. Diese Zuneigung zu anderen und die Bewunderung der Anzeichen von Weisheit und Tugendhaftigkeit in ihnen kann als ein Aspekt dessen betrachtet werden, was Stoiker unter Liebe verstehen.

Es bietet sich an, wie bei den anderen Übungen, im Laufe der Woche zurück zu dieser Übung zu kommen, um deinen Fortschritt und deine Entwicklung in diesem Bereich zu prüfen.

## Text am Abend

*Das, was jener aus schlechtem Gewissen tat, wollen wir aus gutem tun und vor dem Schlafengehen fröhlich und heiter sagen: "Ich habe gelebt und den Lauf, den das Schicksal gegeben, vollendet." Den morgigen Tag, wenn Gott ihn hinzufügt, wollen wir freudig annehmen. Derjenige ist ein überglicklicher und sorgloser Besitzer seiner selbst, der das Morgen ohne ängstliche Unruhe erwartet; jeder, der abends gesagt hat "ich habe gelebt", steht täglich zu seinem Gewinn auf. - Seneca, Briefe, 12.9*

## Zusammenfassung

Hier ist eine Zusammenfassung deiner täglichen Routine, mit einigen Anregungen, wie du an das heutige Thema herangehen kannst.

1. *Morgens.* Lies den heutigen Text am Morgen. Bereite dich mental auf deinen Tag vor, indem du dir vorstellst, wie deine Vorbilder deine heutigen Herausforderungen meistern würden.
2. *Mittags.* Schreibe dein eigenes philosophisches Journal wie Marcus Aurelius. Fokussiere dich auf die Tugenden, die du an anderen bewunderst und die du gerne in deinem Leben integrieren möchtest. Benutze das Schreiben als Möglichkeit, Klarheit über die von dir bewunderten Qualitäten zu bekommen und nutze diese Möglichkeit, tiefer über die Themen nachzudenken als sonst.
3. *Abends.* Lies den heutigen Text am Abend. Reflektiere über deinen Tag: was hast du schlecht gemacht, was hast du gut gemacht und was könntest du in Zukunft anders machen? Stell dir vor, du bist ein eigener stoischer Coach und gibst dir selbst mit Weisheit und Zuneigung Rat.

Denke daran, dass du das stoische Selbstbeobachtungs-Tagebuch im Laufe des Tages verwenden kannst. Zum Beispiel kannst du dich heute darauf fokussieren, ein größeres Selbstbewusstsein über deine Gedanken, Handlungen und Gefühle zu entwickeln und zu erkennen, in welcher Beziehung sie zu deinen Zielen stehen, die du dir in deiner Morgen-Meditation gesetzt hast. Nutze dazu auch den nächsten kurzen Abschnitt über *stoische Maxime und Affirmationen*.

## Stoische Maxime & Affirmationen

Die folgenden Ratschläge können für dich auch hilfreich sein: die Stoiker scheinen bestimmte Schlüsselsätze oder Maxime regelmäßig wiederholt zu haben, um sie sich zu merken und sie "immer zur Hand zu haben", vor allem in Krisen. Epiktet hat seinen Studenten gelehrt, dass sie sich bestimmte Sätze regelmäßig im Geiste wiederholen sollen. Einige davon sind eher allgemein, wohingegen andere Sätze als Antworten auf bestimmte emotionale Herausforderungen gedacht sind. Zum Beispiel "Du bist nur eine Einbildung und nicht das, was du darstellst!" und "Das bedeutet mir gar nichts!" als Antworten auf problematische Gedanken. Wenn jemand auf eine Art und Weise gehandelt hat, die störend oder zu beanstanden war, riet Epiktet seinen Studenten zu sagen "Es erschien ihm richtig."

Daher ist die Literatur voll mit lakonischen Phrasen, denkwürdigen Sprüchen, die nicht nur zitier-würdig sind, sondern den Stoikern auch geholfen haben, Schlüsselsätze ins Gedächtnis einzuprägen, um mit widrigen Umständen fertig zu werden. Zum Beispiel, wenn sich jemand bei Zenon beschwert hat, dem Gründer des Stoizismus, dass diese philosophischen Phrasen zu komprimiert seien, dann pflegte er zu antworten, dass sie darauf ausgelegt sind, prägnant zu sein und, wenn er könnte, er die Silben selbst auch abkürzen würde.

*Solche Grundsätze habe stets in deinen Händen, übe sie an dir selbst, halte sie dir immer vor Augen, und du wirst niemanden*

Hier sind einige typische Beispiele für stoische Sprüche aus der klassischen Literatur. In einigen Fällen wurden sie ein wenig angepasst, damit sie besser als Affirmationen geeignet sind. Wenn du sie wiederholst, versuche ihre Bedeutung zu erfassen und, wenn du willst, stelle dir vor wie es wäre sie wirklich zu akzeptieren und zu leben.

## **Beispiele aus Epiktets Handbuch (teils aus dem Englischen, teils aus deutschen Quellen)**

- "Einige Dinge sind in unserer Gewalt, andere nicht"
- "Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen."
- "du bist nur eine Vorstellung, und nicht das, als was du erscheinst." (Reaktion auf eine problematische Situation)
- "Das geht mich nicht(s) an!"
- "Tugendhaftigkeit ist das einzig wahre Gut"
- "Was außerhalb meiner Kontrolle ist, ist mir gleichgültig."
- "Gleichgültigkeit gegenüber den gleichgültigen Dingen"
- "Wenn du etwas Gutes willst, suche es in dir selbst!"
- "Erwarte nicht, dass die Dinge so laufen, wie du willst, erwarte, dass sie so sind, wie sie sind und dein Leben wird einfach."
- "Krankheit ist ein Hindernis des Körpers, aber nicht des Willens, wenn er nicht selbst will."
- "Sage nie von einem Ding: ich habe es verloren; sondern: ich habe es zurückgegeben."
- "Es erschien ihm richtig" (Reaktion auf einen Menschen, der etwas Unrichtiges getan hat)
- "Jedes Ding hat zwei Handhaben, eine zum Anfassen und Tragen, die andere nicht zum Anfassen."
- "Wer sich dem Schicksal ergibt, gilt als weise unter den Menschen und kennt die Gesetze des Himmels."

Diese zwei berühmten Sprüche werden auch mit Epiktets Stoizismus in Verbindung gebracht:

- "Erinnere dich, dass du sterben musst."
- "Ertrage und entsage", die Tugenden von Mut und Selbstdisziplin.

## **Audio Download: Meditation über stoische Standpunkte (englisch)**

Du kannst dir auch die MP3 Aufnahme anhören, die wir zu diesem Thema erstellt haben: "Stoic Attitudes Meditation". Diese Aufnahme enthält eine Reihe philosophischer Affirmationen zum Nachdenken, die auf der stoischen Literatur basieren. Den Link zum Download findest du im Kapitel *Einführung* dieses Handbuchs.

# Dienstag: Kontrolle

## Was haben wir unter Kontrolle



### Text am Morgen

*Wenn du des Morgens nicht gern aufstehen magst, so denke: Ich erwache, um als Mensch zu wirken. Warum sollte ich mit Unwillen das tun, wozu ich geschaffen und in die Welt geschickt bin? Bin ich denn geboren, um im warmen Bette liegen zu bleiben? – »Aber das ist angenehmer.« – Du bist also zum Vergnügen geboren, nicht zur Tätigkeit, zur Arbeit? Siehst du nicht, wie die Pflanzen, die Sperlinge, die Ameisen, die Spinnen, die Bienen, alle ihr Geschäft verrichten und nach ihrem Vermögen der Harmonie der Welt dienen? Und du weigerst dich, deine Pflicht als Mensch zu tun, eilst nicht zu deiner natürlichen Bestimmung? - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 5.1*

### Übung für den Mittag:

## Worüber haben wir Kontrolle und Wünsche mit Vorbehalt

Der Fokus heute und morgen liegt auf den Themen, die wichtig für die meditative Praxis sind, die wir in diesem Handbuch empfehlen. Diese Themen haben Parallelen in modernen psychotherapeutischen Methoden, sind aber auch die starke Basis der stoischen Literatur und der stoischen Praktiken. Die Themen von heute und morgen basieren auf Marcus *Selbstbetrachtungen* 1.7, die ursprünglich auf Schriften von Epiktet zurückgehen. Marcus wurde von Epiktet beeinflusst und diese Themen formen die Basis seines meditativen Ansatzes.

Heute denken wir über zwei wichtige und verbundene stoische Themen nach: zu unterscheiden, was in meiner Macht steht und was nicht sowie "Wünsche mit Vorbehalt". Beide Themen folgen der Idee der menschlichen Entwicklung, über die wir gestern gesprochen haben. Die Stoiker glaubten, dass jeder von uns an seiner ethischen Entwicklung arbeiten kann und sollte, indem er lernt tugendhaft zu handeln und die Beziehungen zu anderen Menschen zu vertiefen. Das ist etwas, was wir als denkende Wesen "unter Kontrolle haben" oder was "in unserer Macht" steht. Es gibt auf jeden Fall immer Dinge, die wir nicht kontrollieren können, zum Beispiel ob wir reich oder berühmt werden, ob wir krank werden oder ob nahe Familienangehörige sterben.

Die Stoiker glaubten, dass das, was in unserer Macht steht, das ist, was von endgültiger Wichtigkeit in unserem Leben ist, gegenüber dem, was wir nicht kontrollieren können. Obwohl sie auch erkannt haben, dass es für uns natürlich ist, dass wir zum Beispiel Gesundheit bevorzugen, geben sie diesen Dingen wesentlich weniger Wert als der Tugendhaftigkeit. Die Stoiker glaubten auch, dass die Fähigkeit der Unterscheidung dessen, was wir unter Kontrolle haben und was nicht, entscheidend ist, ein gutes Menschenleben zu führen, das auch frei von "Leidenschaften" oder negativen und destruktiven Emotionen ist.

Und genau aus diesem Grunde formulieren wir unsere Wünsche, wenn sie von Sachen abhängen, über die wir keine Kontrolle haben, mit Vorbehalt, wie zum Beispiel mit dem Beisatz "solange mich nichts aufhält". Denn sonst ist es so, dass unsere Pläne und Wünsche nicht auf der Realität des menschlichen Lebens basieren und eher zu Frustration und Desillusionierung führen.

Epiktet drückt die Unterscheidung zwischen dem, was wir unter Kontrolle haben und was nicht, in der folgenden Passage sehr klar aus:

*Einige Dinge sind in unserer Gewalt, andere nicht. In unserer Gewalt sind: Meinung, Trieb, Begierde, Widerwille: kurz: Alles, was unser eigenes Werk ist. – Nicht in unserer Gewalt sind: Leib, Vermögen, Ansehen, Aemter, kurz: Alles, was nicht unser eigenes Werk ist. - Epiktet, Handbüchlein der Moral, 1*

Einen Absatz weiter schreibt er, dass wenn wir unsere Wünsche auf Dinge fokussieren, die nicht komplett in unserer Macht stehen, wie zum Beispiel Gesundheit, Reichtum oder sozialer Status, dies zu Enttäuschung und negativen Emotionen führt. Diese Unterscheidung ist auch für Marcus wichtig, wie er in den folgenden zwei Passagen ausdrückt:

*Mach einmal den Versuch, wie sich's als rechtschaffener Mann lebt, der mit dem vom Weltganzen ihm beschiedenen Schicksale zufrieden ist und in seiner eigenen rechtschaffenen Handlungsweise und seiner wohlwollenden Gesinnung sein Glück findet. - Selbstbetrachtungen, 4.25*

*Die Kunst, die du gelernt hast, sei dir lieb; da mußst du verweilen. Den Rest deines Lebens verbringe als ein Mensch, der alle seine Angelegenheiten von ganzer Seele den Göttern überlassen hat und sich weder zu irgendeines Menschen Tyrannen noch Sklaven macht. - Selbstbetrachtungen, 4.31*

Auf der einen Seite rät Marcus sich selbst, sich auf sein Projekt der ethischen Entwicklung zu konzentrieren, welches in seiner Macht steht: das Leben einer guten Person zu führen (rechtschaffene Handlungsweise und seine wohlwollende Gesinnung) und nach und nach das Know-how und die Fähigkeit zu entwickeln, das Leben zu lieben wie es ist. Auf der anderen Seite ermahnt er sich auch, zu akzeptieren, dass seine Handlungen und sein Leben Teil von etwas Größerem sind, von dem er nur ganz wenig kontrollieren kann. Man kann es auch das Schicksal oder die 'Götter' nennen. (Am Sonntag werden wir mehr über Marcus' Gedanken zum Thema Natur und des großen Ganzen diskutieren.) Dieser Kontrast zieht sich durch seine Selbstbetrachtungen und hilft ihm dabei, mit der harten Realität seines Lebens klar zukommen - vor allem im Angesicht seines Todes.

Das bedeutet *nicht*, dass man sich passiv den Ereignissen seines Lebens unterwirft. Stoische Akzeptanz beinhaltet zu erkennen, dass es Dinge gibt, die außerhalb unserer Kontrolle liegen und wenn diese Ereignisse eingetreten sind, diese anzuerkennen und anzunehmen. Deine Möglichkeit ist es dann, bestmöglich auf die Ereignisse zu *reagieren*, denn das ist es, was du unter Kontrolle hast. Anders ausgedrückt: stoische Gelassenheit kommt vom Akzeptieren der Realität und vom Akzeptieren der Fakten und dem *Weitemachen/Nicht-Aufgeben*. Es geht auch darum, den Sinn über die Dinge aufrecht zu halten, die wir tatsächlich beeinflussen können.

Das "Gedicht der Gelassenheit", das auch von den Anonymen Alkoholikern verwendet wird, fasst diese stoische Ansicht gut zusammen:

*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.*

Das ist der Grund, warum die Stoiker empfehlen, unsere Pläne und Wünsche unter Vorbehalt zu formulieren. Zusammengefasst kann man sagen, dass man einfach seinen Wunsch formuliert und folgendes dranhängt "solange mich nichts daran hindert". Damit streichen wir die Unterscheidung zwischen dem, was in unserer Macht steht und dem, was nicht in unserer Macht steht, heraus und es hilft uns zu erkennen, was wirklich wichtig ist und was wirklich in unserer Macht steht. (Das ist generell ein guter Ratschlag, denn viele Dinge haben wir nicht unter Kontrolle!)

Nimmt dir ein paar Minuten Zeit zu überlegen, was diese Unterscheidung für dein Leben bedeuten würde. Du könntest zum Beispiel zwei Listen anfertigen: eine, in der du festhältst, welche Dinge und Situationen du in deinem Leben durch deine eigenen Handlungen und Bemühungen kontrollieren kannst und eine mit den Dingen, die du nicht kontrollieren kannst. Dann kannst du den Inhalt dieser Listen vergleichen und drüber nachdenken, welche von den beiden Listen wichtiger und wertvoller ist. Inwieweit entsprechen deine Listen der stoischen Unterscheidung zwischen den Dingen, die (nicht) in deiner Kontrolle liegen? (Eine Zusammenfassung lieferte Epiktet, siehe oben.) Inwiefern passen deine Listen zur stoischen Unterscheidung von tugendhaften Handlungen und externen oder gleichgültigen Dingen? (Wie zum Beispiel Gesundheit, Reichtum oder sozialer Status)

Während deiner Morgenmeditation kannst du das Formulieren von Wünschen unter Vorbehalt üben, indem du, wie oben bereits erwähnt, den Beisatz "solange mich nichts davon abhält" dranhängst. Stelle dir all die Dinge vor, die falsch laufen könnten und versuche eine Einstellung der objektiven Akzeptanz ihnen gegenüber zu entwickeln und erinnere dich daran, dass das Einzige was wirklich zählt, ist, dass du dein Bestes gibst und in einer tugendhaften Art und Weise handelst.

## Text am Abend

*Wir wollen andere zu überzeugen suchen! Jedenfalls tue auch gegen ihren Willen, was die Gerechtigkeit und Vernunft erheischen. Wenn sich indes jemand mit Gewalt dir widersetzt, so wende dich der Zufriedenheit und Gemütsruhe zu und benütze jenen Widerstand zur Übung in einer andern Tugend. Denke daran, daß du nur bedingungsweise nach etwas strebest und nicht nach Unmöglichem trachtest. Nach was also? Eben nach solch einer Willensbestimmung. Sie gewinnst du, auch wenn das Ziel, worauf du zuschreitest, unerreicht bleibt - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 6.50*

## Zusammenfassung

Hier findest du eine Zusammenfassung deiner Aufgaben für diesen Tag.

1. *Morgens*. Lies den Text am Morgen. Bereite dich mental auf deinen Tag vor, indem du dir vorstellst, wie du auf Rückschläge und Herausforderungen mit stoischer Weisheit reagierst; unterscheidest, was in deiner Macht steht und was nicht, und deine externen Ziele unter Vorbehalt formulierst, wie oben beschrieben.
2. *Mittags*. Analysiere einige unangenehme Situationen detaillierter, indem du die Unterscheidung "was in deiner Macht steht"

vornimmst. Denke darüber nach was es für deine anderen Ziele oder für dein Leben generell bedeuten würde, diesen stoischen Vorbehalt zu 100 % zu leben: "Ich werde XYZ tun, wenn es mir das Schicksal erlaubt."

3. *Abends*. Lies den Text am Abend. Reflektiere darüber, wie dein Tag gelaufen ist: was hast du schlecht gemacht, was hast du gut gemacht und was kannst du in Zukunft anders machen? Inwiefern hast du heute die Unterscheidung dessen, was in deiner Macht steht, angewendet? (Denke daran, dass alles was heute passiert ist, Vergangenheit ist und damit „nicht mehr in deiner Macht steht“.)

Denke auch daran, das stoische Selbstbeobachtungs-Tagebuch zu führen. Konzentriere dich heute auf störende oder negative Emotionen, die du erfahren hast, egal wie leicht diese waren und analysiere, ob sie auf Gedanken basieren, die nicht auf Dingen basieren, die unter deiner Kontrolle sind. Beachte vor allem deine Werturteile gegenüber externen Dingen (also ob etwas gut oder schlecht ist).

# Mittwoch: Achtsamkeit

## Stoische Achtsamkeit und das Beobachten der Eindrücke



### Text am Morgen

*Man sucht Zurückgezogenheit auf dem Lande, am Meeresufer, auf dem Gebirge, und auch du hast die Gewohnheit, dich danach lebhaft zu sehnen. Aber das ist bloß Unwissenheit und Schwachheit, da es dir ja freisteht, zu jeder dir beliebigen Stunde dich in dich selbst zurückzuziehen. Es gibt für den Menschen keine geräuschlosere und ungestörtere Zufluchtsstätte als seine eigene Seele, zumal wenn er in sich selbst solche Eigenschaften hat, bei deren Betrachtung er sogleich vollkommene Ruhe genießt, und diese Ruhe ist meiner Meinung nach nichts anderes als ein gutes Gewissen. Halte recht oft solche stille Einkehr und erneuere so dich selbst. Da mögen dir dann jene kurzen und einfachen Grundsätze gegenwärtig sein, die genügen werden, deine Seele heiter zu stimmen und dich instand zu setzen, mit Ergebenheit die Welt zu ertragen, wohin du zurückkehrst. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 4.3*

### Übung am Mittag:

## Stoische Achtsamkeit und das Beobachten der Eindrücke

Einige Selbstbeobachtungswerkzeuge haben wir hier bereits vorgestellt. Ein anderer Weg, um "stoischer" zu werden, ist die Idee der "stoischen Achtsamkeit". Der Begriff der Achtsamkeit in der modernen Psychotherapie kommt aus dem Buddhismus. Allerdings gibt es auch einen vergleichbaren Aspekt im antiken Stoizismus, dass man im Hier und Jetzt lebt und seinen Gedanken und Gefühlen besondere Beachtung schenkt. Der heutige Text am Morgen gibt dir einen sehr aussagekräftigen Eindruck was stoische Achtsamkeit bedeutet, als Marcus sich selbst erinnert, wie wertvoll es ist, seinen Geist in einem guten Zustand zu halten und sich selbst auf die Herausforderungen des Lebens vorzubereiten.

Epiktet hat einen klaren Standpunkt zur stoischen Achtsamkeit formuliert:

*Bestrebe dich, jeder unangenehmen Vorstellung sofort zu begegnen mit den Worten: du bist nur eine Vorstellung, und durchaus nicht das, als was du erscheinst. Alsdann untersuche dieselbe, und prüfe sie nach den Regeln, welche du hast, und zwar zuerst und allermeist nach der, ob es etwas betrifft, was in unserer Gewalt ist, oder etwas, das nicht in unserer Gewalt ist; und wenn es etwas betrifft, das nicht in unserer Gewalt ist, so sprich nur jedesmal sogleich: Geht mich nichts an! - Epiktet, Handbüchlein der Moral, 1.5*

Er sagt, dass wir uns selbst trainieren sollen, damit wir Fehler in unseren Bewertungen vermeiden und von unseren Gedanken und Gefühlen nicht "weggetragen" werden. Für die Stoiker liegt der Hauptfehler beim Thema Bewertungen darin, dass wir externe Dinge (Geld oder Gesundheit) so behandeln, als wären sie intrinsisch gut oder schlecht und dass wir vergessen, dass Tugendhaftigkeit das einzig wahre Gut ist. Diesen Aspekt des Stoizismus haben wir bereits betrachtet, als wir über das Reflektieren unserer Bewertungen hinsichtlich unserer Kontrolle gesprochen haben. Epiktet sagte, dass der Schlüssel, um in einer objektiven Realität zu bleiben und nicht von irrationalen Wünschen oder Emotionen davongetragen zu werden, ist, dass wir lernen müssen, kurzzeitig von ihnen zurückzutreten, bevor wir anfangen sie herauszufordern. Das ist es, was er mit dem "Untersuchen der Eindrücke" meint. Das Wort Eindrücke ist im Stoizismus sehr allgemein und steht für Gedanken, Gefühle und Sinneswahrnehmungen. Epiktet hebt hervor, dass wir sie alle untersuchen sollen, bevor wir sie als gültig und als objektive Realität akzeptieren.

Um zu verstehen, was Epiktet meint, ist es hilfreich, es mit einer Strategie aus der modernen Therapie zu vergleichen, der sogenannten "kognitiven Distanzierung" (cognitive distancing). In der kognitiven Therapie, die ursprünglich vom Stoizismus inspiriert wurde, wird angenommen, dass, bevor wir negative Gedanken-Muster bearbeiten können, wir diese entdecken und hinterfragen müssen. Im Stoizismus ist der erste Schritt, um auf problematische Wünsche und Emotionen zu reagieren, psychischen Abstand zu gewinnen, indem

wir uns selbst daran erinnern, dass die Eindrücke lediglich nur Eindrücke sind - nur Gedanken - und nicht annehmen, dass sie mit der Realität übereinstimmen. Wir erkennen, dass die Gedanken nicht der Realität entsprechen, wenn wir die Situation näher analysieren.

Ein Zitat von Epiktet drückt den Sachverhalt so gut aus, dass es als Leitsatz in der kognitiven Therapie genutzt wird: "Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen." (*Handbüchlein der Moral*, 5). Die zwei zitierten Passagen von Marcus für heute Abend behandeln das gleiche Thema. Epiktet riet seinen Studenten regelmäßig, dass das Wiederholen dieses stoischen Prinzips Ihnen dabei helfen kann, nicht mehr so oft von ihren problematischen Emotionen und Wünschen davongetragen zu werden. Wir sollten auf die Frühwarzeichen unserer problematischen Emotionen und Wünsche achten, die oft gewohnheitsmäßig und unbewusst sind. Sobald wir diese anfänglichen Zeichen spüren, oft sind es bestimmte körperliche Empfindungen oder innere Gefühle, sollten wir versuchen, den ursprünglichen Eindruck sowie die darunterliegende Bewertung zu identifizieren, die das Ganze auslöst.

Zum Beispiel ist es im modernen kognitiven Modell der Angst so, dass Angst auf dem Gedanken oder der Bewertung basiert, dass "irgendwas Schlimmes in der Zukunft passieren wird und ich damit nicht umgehen werden kann". Sich zu distanzieren würde dann bedeuten, dass man sagt "ich erkenne, dass ich den Gedanken habe, dass 'irgendetwas Schlimmes passieren wird' und das beunruhigt mich", anstatt sich dem Eindruck hinzugeben, dass etwas Schlimmes passieren wird und die Angst unnötigerweise eskaliert.

Einer der einfachsten Wege, um problematischen Gedanken zu begegnen ist, sobald du die Frühwarzeichen wahrnimmst, die Reaktion darauf zu verschieben. Forscher haben herausgefunden, dass man damit die Frequenz, Intensität und Dauer dieser Vorfälle um ca. 50 % reduzieren kann. Epiktet gab seinen Studenten fast 2000 Jahre vorher einen ähnlichen Rat. Er sagte, sobald wir den Keim eines problematischen Gedankens entdecken, vor allem wenn er überwältigend erscheint, wir uns daran erinnern sollen, dass es nur Gedanken sind und wir ein wenig warten sollen, bevor wir Ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken oder uns entscheiden, etwas zu unternehmen. Im modernen Umgang mit Ärger wird das gerne die "Time-out-Strategie" genannt. Die Stoiker sprachen davon, dem ersten störenden Eindruck nicht direkt unsere Zustimmung zu geben.

Du hast bereits angefangen, deine Gedanken, Handlungen und Gefühle aufzuzeichnen und zu unterscheiden, wie es mit deiner Kontrolle aussieht. Versuche von nun an, die Frühwarzeichen von starken Wünschen oder störenden Emotionen abzufangen. Halte inne, um dir selbst Raum zum Denken zu geben und psychische Distanz von deinem ursprünglichen Eindruck zu gewinnen. Falls deine Gefühle teilweise sehr stark oder schwer zu bearbeiten sind, verschiebe das Denken darüber in die Zukunft und du die Möglichkeit hattest, dich abzureagieren, zum Beispiel bei deiner Abend-Reflexion. Frage dich dann die drei folgenden Fragen:

1. Wichtig ist, dass du dir die Frage beantwortest, ob die Dinge, über die du dich aufregst, in deiner Macht stehen oder nicht. Wenn sie nicht in deiner Macht stehen, akzeptiere sie und erinnere dich daran, dass es keine grundlegend wichtigeren Dinge gibt, als die Tugenden.
2. Frage dich, was der perfekt weise und tugendhafte Mensch tun würde, wenn er mit dem gleichen Problem oder der gleichen Situation konfrontiert wäre. Die Stoiker benutzten das Ideal der "weisen Person" oder des "Weisen" in genau dieser Art und Weise. Denke an jemanden, den du persönlich kennst oder von dem du gehört hast, dass er diesem Ideal sehr nahe kommt und nimm ihn als Vorbild für deine Reflexionen.
3. Frage dich selbst, welche Stärken oder Ressourcen die Natur dir gegeben hat, um mit dieser Situation umgehen zu können. Hast du zum Beispiel die Fähigkeit zur Geduld oder Ausdauer? Wie könnten dir diese Fähigkeiten helfen, mit dem Problem Weise umzugehen?

## Text am Abend

*Laß die Einbildung schwinden, und es schwindet die Klage, daß man dir Böses getan. Mit der Unterdrückung der Klage: »Man hat mir Böses getan« ist das Böse selbst unterdrückt. - Selbstbetrachtungen, 4.7*

*In betreff dessen, was eine Folge des Naturlaufs ist, soll man weder den Göttern noch den Menschen Vorwürfe machen; denn jene versehen sich weder willkürlich noch unwillkürlich, diese fehlen auch nicht willkürlich; daher soll man niemandem Vorwürfe machen. - Selbstbetrachtungen, 12.12*

## Zusammenfassung

Hier ist eine Zusammenfassung deiner Aufgaben für diesen Tag.

1. *Morgens*. Lies den Text am Morgen. Bereite dich mental auf deinen Tag vor, indem du dir vorstellst, wie du auf Menschen und Situationen im Laufe des Tages mit größerer Achtsamkeit und mit größerem Selbst-Bewusstsein reagierst.
2. *Mittags*. Nimm dir 5-10 Minuten Zeit, um ruhig zu sitzen und Achtsamkeit zu praktizieren. Beobachte deine aufsteigenden Gedanken und Gefühle in einer objektiven, wissenschaftlichen Haltung, als würdest du dem Bewusstseinsstrom eines anderen Menschen beobachten. Versuche im Laufe des Tages vermehrt auf deine Gedanken und Handlungen zu achten und betrachte im Speziellen störende Gefühle, egal wie gering sie sein mögen, aus größerer, kognitiver Distanz.
3. *Abends*. Lies den Text am Abend. Reflektiere über den Verlauf des Tages: wann hast du stoische Achtsamkeit praktiziert?

Denke daran, dein stoisches Selbstbeobachtungs-Tagebuch zu führen. Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf, um kognitiven Abstand von ihnen zu erreichen. Innezuhalten und Gedanken auf dem Papier zu analysieren kann es einfacher machen, sie objektiv zu betrachten. Auch ist es so, da du weißt, dass du abends den Verlauf deines Tages in deiner Abend Meditation reflektieren wirst, du über den Tag achtsamer sein wirst, wie du auf Situationen reagierst. Mache das auf eine behutsame und selbst-disziplinierte Weise.

# Donnerstag: Tugendhaftigkeit

## Tugendhaftigkeit und Werte-Klarheit



### Text am Morgen

*Wenn du im menschlichen Leben etwas findest, was höher steht als die Gerechtigkeit, die Wahrheit, die Mäßigkeit, der Mut, mit einem Worte, als ein Gemüt, das in Hinsicht seiner vernunftgemäßen Handlungsweise mit sich selbst und hinsichtlich der Ereignisse, die nicht in seiner Gewalt stehen, mit dem Schicksal zufrieden ist, wenn du, sage ich, etwas Besseres findest, so wende dich dem mit der ganzen Macht deiner Seele zu und ergötze dich an diesem höchsten Gute. Wenn sich aber deinen Blicken nichts Besseres zeigt als der Geist, der in dir wohnt, der sich zum Herrn seiner eigenen Begierden gemacht hat, sich genau Rechenschaft über alle seine Gedanken gibt, der sich, wie Sokrates sagte, von der Herrschaft der Sinne losreißt, sich der Leitung der Götter unterwirft und den Menschen seine Fürsorge widmet, wenn alles andere dir gering und wertlos erscheint, so gib auch keinem andern Dinge Raum. Denn hast du dich einmal hinreißen lassen, so steht es nicht mehr in deiner Macht, dich wieder los zu machen und dem einzigen Gute, das in Wahrheit dein eigen ist, den Vorrang zu geben. Es ist durchaus nicht erlaubt, jenem Gute, das sich auf die Vernunft und das Handeln bezieht, irgend etwas Fremdartiges, wie das Lob der Menge oder Herrschaft oder Reichtum oder Sinnenlust an die Seite zu stellen. Alle diese Dinge werden, wenn wir ihnen auch nur den geringsten Zugang verstatten, die Oberhand bekommen und uns vom rechten Wege abbringen. Wähle also, sage ich, ohne Zaudern und wie ein freier Mann das höchste Gut und halte mit aller Macht fest daran. Das höchste Gut ist auch das Nützliche. Ja das, was dem vernünftigen Geschöpfe nützlich ist, mußst du dir bewahren; ist es dir aber nur als tierischem Wesen nützlich, so laß es fahren und erhalte dein Urteil frei von Vorurteilen, damit du alles gründlich prüfen kannst. Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 3.6*

### Übung am Mittag: Tugendhaftigkeit und Werte-Klarheit

Im vorherigen Kapitel über zentrale stoische Ideen haben wir schon einige Aspekte der stoischen Tugendhaftigkeit behandelt. Für Stoiker ist Philosophie (Liebe zur Weisheit) auch die Liebe zur Tugendhaftigkeit in uns selbst und anderen. Die Haupttugenden sind Weisheit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Mut. Tugendhaftigkeit ist das einzig wahre Gut, die solide Basis für Erfüllung im Leben. Andere Dinge, die die Menschen üblicherweise anstreben um glücklich zu werden, wie zum Beispiel Gesundheit und Besitz, sind natürlich erstrebenswert. Allerdings sind sie hinsichtlich der Tugendhaftigkeit relativ unbedeutend, wenn nicht sogar "gleichgültig". Andere antike Philosophen haben gelehrt, dass Tugendhaftigkeit ein wichtiges Element für ein glückliches und vollständiges Leben ist. Die Stoiker waren dahingehend besonders, denn sie sagten, dass es *das Einzige* ist, was für ein bestmögliches Leben benötigt wird. Um ein gutes *Leben* zu führen, ist es also notwendig ein guter *Mensch* zu sein.

Warum haben die Stoiker den Tugenden so viel Bedeutung gegeben? Sind denn andere Dinge nicht genauso wichtig, wie zum Beispiel dass es unserer Familie gut geht oder eine gute Gesundheit und materieller Wohlstand? Für die Stoiker sind die Tugenden die Qualitäten, die es uns ermöglichen, ein voll und ganz menschliches Leben zu leben. Es sind Eigenschaften in Bezug auf Verständnis und Charakter, Wege für den Umgang mit anderen Menschen, Eigenschaften, die uns zu einem vollständigen Menschen machen; das bedeutet rationale und soziale Wesen im Ganzen. Die vier Haupttugenden zusammengenommen sollen die Hauptbereiche der menschlichen Kompetenz abdecken, dem "guten Leben": Rationales Verständnis, angemessener Umgang mit anderen Menschen, Management der Emotionen und Wünsche. Die Stoiker sahen die Tugenden als ein sich gegenseitig ergänzendes System, sodass man nicht eine Tugend ohne die andere haben kann. Sie haben auch erkannt, dass es verschiedene Unterteilungen der vier Haupttugenden gibt und dass sie aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und verstanden werden können.

Sie sehen die Tugenden als eine Form von Know-how fürs Leben. Wenn du die Tugenden lebst, so wirst du in allen anderen Bereichen des Lebens auch gut sein. (Inklusive deiner Gesundheit, deinem Besitz und dem Wohlergehen deiner Familie oder deiner Freunde.) Wenn du

untugendhaft lebst, wirst du nicht gut in deinem Tun sein und Fehler in deinem Leben machen. Daher sahen die Stoiker die Tugendhaftigkeit als das Einzige an, was man wirklich zum Glück braucht. Im Vergleich zur Tugendhaftigkeit sind alle anderen Dinge relativ unwichtig und ohne wirklichen Wert.

Die Stoiker geben zu, dass Tugendhaftigkeit zu erreichen, schwierig ist. Daher bleibt der stoische Weise, der alle Tugenden lebt, auch mehr ein Ideal. Dennoch glaubten die Stoiker, dass alle menschlichen Wesen im Prinzip fähig sind, tugendhaft zu sein und dass dies ihr übergeordnetes Lebensziel sein sollte. Sie dachten auch, dass ein Leben, das sich an dem Erreichen von Tugenden und dem Fortschritt in diesen Bereichen ausrichtet, ein weit besseres Leben ist, als ein Leben, das auf andere Ziele ausgerichtet ist, wie zum Beispiel Materielles anzuhäufen oder Macht um der Macht Willen zu erhalten. Das bedeutet, dass das stoische Leben eine immer dauernde Reise in Richtung Tugendhaftigkeit ist, genauso wie Marcus es aus seinem Leben im ersten Buch seiner *Selbstbetrachtungen* beschreibt, wie in der Übung am Mittag vom Montag dargestellt. Der heutige Text am Morgen zeigt auch, dass es Marcus wichtiger war, sein Leben an den Tugenden auszurichten, statt nach Ruhm oder Reichtum in äußeren Dingen zu suchen.

Nehmen wir mal an, dir gefällt diese Sicht auf die Tugenden im Allgemeinen, du möchtest aber wissen, was diese Einstellung für dich persönlich bedeutet und wie du es anstellen kannst, ein Leben in dieser Art und Weise zu führen. Eine Art, über dieses Thema zu reflektieren, ist eine Technik, die in der modernen Psychotherapie benutzt wird und "Werte-Klarheit" (values-clarification) heißt. Es gibt zwei Hauptaspekte bei dieser Methode:

1. Reflexion über unsere Kernwerte: welche Qualitäten benötigen wir, um ein gutes Leben zu führen?
2. Stimmen unsere täglichen Handlungen mit unserem ethischen Glauben überein und wenn nicht, was können wir tun, damit sich unsere Handlungen unseren Werten anpassen?

Einige Psychotherapeuten denken, dass viele psychische Probleme darauf basieren, dass unsere Handlungen und unsere Werte nicht übereinstimmen und dass es wichtig ist, diese beiden Bereiche zusammenzubringen, um uns von diesen psychischen Problemen zu befreien. Die Stoiker dachten auch, dass es wichtig ist, ehrlich über seine Kernwerte nachzudenken: Epiktets Rat, über seine Eindrücke nachzudenken, ist ein Teil davon. Stoiker wie Epiktet, Marcus und Seneca hoben hervor, dass es absolut wichtig ist sicherzustellen, dass die täglichen Handlungen mit unseren grundsätzlichen ethischen Urteilen übereinstimmen. Das ist Teil von dem, was die Gründer des Stoizismus mit einem "Leben im Einklang mit der Natur" meinten, das beinhaltet auch unsere eigene rationale und moralische Natur. Die späteren Stoiker sahen eher einen Schwerpunkt auf dem, was wir heute als "Integrität" bezeichnen.

Als ersten Schritt in diese Richtung gibt es hier zwei Aufgaben, die dir dabei helfen können. Erstens, kläre mit diesen Fragen deine Kernwerte:

- Was ist das letztendlich Wichtigste in deinem Leben?
- Wofür soll dein Leben stehen oder wovon soll es handeln?
- Wie würdest du gerne dein Leben nach deinem Tod sehen?
- Wofür verwendest du und im Leben die meiste Zeit?
- Welche Person möchtest du in deinen Beziehungen oder Rollen im Leben sein? Zum Beispiel als Elternteil, Freund, auf der Arbeit oder im Leben generell.
- Du könntest dich auch fragen, inwiefern deine Kernwerte mit denen der antiken Stoiker übereinstimmen, vor allem bezüglich der charakterlichen Eigenschaften wie Weisheit, Gerechtigkeit, Mut und Mäßigung.

Zweitens, schau dir deine Antworten zu den obigen Fragen an und frage dich, inwieweit deine täglichen Handlungen mit deinen Kernwerten übereinstimmen. Falls sie es nicht tun (und es wäre *überraschend*, wenn sie es täten!), denke über Wege nach, wie du dich deinen Werten annähern kannst. Überlege dir eine bestimmte Aktivität, die du unternehmen könntest (aber bisher noch nicht gewagt hast), um deine Kernwerte auszudrücken oder die es dir erlauben würde, diese vollständig auszudrücken.

## Text am Abend

*Jede Fertigkeit, jede Fähigkeit wird durch entsprechende Handlungen erhalten und vermehrt: die Fähigkeit zu gehen durch Umhergehen, Schnellaufen durch Übung im Laufen. Willst du ein guter Leser sein, so mußt du viel lesen, willst du ein Schreiber werden, mußt du schreiben; wenn du dreißig Tage hintereinander nichts liest, sondern was anderes machst, dann wirst du sehen, was geschieht; ebenso wenn du zehn Tage hast liegen müssen, dann steh auf und versuche einen etwas weiten Marsch zu machen und du wirst sehen, wie dir deine Beine versagen. Überhaupt mußt du also das tun, worin du geübt sein willst, worin du keine Fertigkeit etwas zu tun haben willst, das tue nicht, sondern gewöhne dich, statt dessen etwas anderes zu tun. Ebenso verhält es sich auch mit seelischen Eigenschaften. Wenn du zornig wirst, so bedenke, daß dir nicht nur dieses Übel widerfahren, sondern daß du auch deine Neigung zum Zorne verstärkt hast, daß du gleichsam dürres Holz ins Feuer geworfen hast. Wenn du einmal einer sinnlichen Begierde unterliegst, halte das nicht bloß für eine Niederlage, sondern bedenke, daß du dadurch deine Unmäßigkeit gestärkt und vermehrt hast. Denn es ist gar nicht anders möglich, als daß durch entsprechende Handlungen Fertigkeiten und Fähigkeiten teils entstehen, wenn sie vorher nicht da waren, teils großgezogen und verstärkt werden... Wenn du nun nicht jähzornig sein willst, so ziehe in dir nicht die Gewohnheit groß und gib ihr keine Gelegenheit zum Wachsen. Anfangs suche dich zu beruhigen und zähle die Tage, an denen du nicht zornig bist: gewöhnlich war ich jeden Tag zornig, jetzt bin ich es nur über den andern Tag, dann immer erst nach zwei Tagen, dann erst nach dreien; und wenn du sogar dreißig Tage hast vorbeigehen lassen können, dann opfere der Gottheit. - Epiktet, Unterredungen, 2.18*

# Zusammenfassung

Hier sind deine Aufgaben für das heutige Thema.

1. *Morgens*. Lies den heutigen Text am Morgen. Bereite dich geistig auf deinen Tag vor, indem du Möglichkeiten einplanst, wie du deinen Kernwerten gerechter wirst und Dinge tust, die mit deinen obersten Prioritäten im Leben übereinstimmen.
2. *Mittags*. Nimm dir 5-10 Minuten Zeit, um ruhig zu sitzen und weiter über die "Werte-Klarheit"-Fragen von oben nachzudenken. Versuche dir zu verdeutlichen, was dir in deinem Leben wirklich wichtig ist, nicht hinsichtlich externer Ziele oder Ergebnisse, sondern hinsichtlich deiner Person und deines Charakters.
3. *Abends*. Lies den Text am Abend. Reflektiere über die Geschehnisse des Tages. Inwiefern waren deine Handlungen in Übereinstimmung mit deinen Kernwerten? Könntest du morgen etwas anders machen?

# Freitag: Beziehungen

## Beziehungen zu anderen Menschen und zur Gesellschaft



### Text für den Morgen

*Sage zu dir in der Morgenstunde: Heute werde ich mit einem unbedachtsamen, undankbaren, unverschämten, betrügerischen, neidischen, ungeselligen Menschen zusammentreffen. Alle diese Fehler sind Folgen ihrer Unwissenheit hinsichtlich des Guten und des Bösen. Ich aber habe klar erkannt, daß das Gute seinem Wesen nach schön und das Böse häßlich ist, daß der Mensch, der gegen mich fehlt, in Wirklichkeit mir verwandt ist, nicht weil wir von demselben Blut, derselben Abkunft wären, sondern wir haben gleichen Anteil an der Vernunft, der göttlichen Bestimmung. Keiner kann mir Schaden zufügen, denn ich lasse mich nicht zu einem Laster verführen. Ebenso wenig kann ich dem, der mir verwandt ist, zürnen oder ihn hassen; denn wir sind zur gemeinschaftlichen Wirksamkeit geschaffen, wie die Füße, die Hände, die Augenlider, wie die obere und untere Kinnlade. Darum ist die Feindschaft der Menschen untereinander wider die Natur; Unwillen aber und Abscheu in sich fühlen ist eine Feindseligkeit. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 2.1*

### Übung am Mittag:

## Beziehungen zu anderen Menschen und zur Gesellschaft

Stoiker werden heute manchmal als kalt und distanziert gegenüber anderen Menschen angesehen. Das aber zu Unrecht, denn der Stoizismus, genauso wie viele andere antike Philosophien, heben hervor, dass sich Menschen von Natur aus umeinander kümmern und sich in ihren Gemeinschaften engagieren. Das ist ein Hauptbestandteil ihrer Idee über die menschliche ethische Entwicklung, wie du bereits gelernt hast. In der antiken Welt war genau dies *kein* Punkt mit dem der Stoizismus kritisiert wurde. Diese Kritik kam erst in der Neuzeit. So sagte Musonius Rufus zum Beispiel, dass uns die stoische Ethik lehrt, dass "eine tugendhafte Person sich liebevoll gegenüber seinen Mitmenschen zeigt sowie Güte, Gerechtigkeit, Freundlichkeit und Fürsorge an den Tag legt" (*Vorlesungen* 14)

Die Stoiker dachten, dass Menschen, genauso wie andere Tiere, sich instinktiv anderen zugeneigt fühlen und für sie sorgen - vor allem um ihre Kinder. Sie dachten auch, dass Menschen von Natur aus fähig sind, diese natürliche Zuneigung rational und sozial zu erweitern und zu vertiefen: zum Beispiel indem man sich ins Familienleben einbringt oder tiefe Freundschaften entwickelt und sich in lokalen oder nationalen Gemeinschaften engagiert. Eine andere, besonders ausgeprägte Idee - und eine Ungewöhnliche im antiken Griechenland oder Rom - ist, dass wir diese Einstellung der Fürsorge auf alle Menschen ausweiten sollten, sie als Brüder und Schwestern zu sehen, als Mitbürger in einer Art Welt-Gemeinschaft zu sehen. Wir haben diese Verwandtschaft, weil wir alle von Natur aus soziale Wesen sind, fähig, vernünftig zu denken und uns in Richtung Weisheit und Tugend zu entwickeln.

Marcus' *Meditationen* sind voll mit Reflexionen über zwischenmenschliche und soziale Beziehungen. Sie erzählen uns auch viel über positive oder gute Emotionen, die Teil eines Lebens sind, das sich um Tugendhaftigkeit dreht und nicht auf einem von negativen und destruktiven Emotionen oder Leidenschaften basierenden ethisch unkorrektem Leben. (Siehe auch dem Absatz über *Emotionen* in diesem Handbuch.) Hier ist ein Beispiel dafür:

*Willst du dir ein Vergnügen machen, so betrachte die Vorzüge deiner Zeitgenossen so die Tatkraft des einen, die Bescheidenheit des andern, die Freigebigkeit eines dritten und so an einem vierten wieder eine andere Tugend. Denn nichts erfreut so sehr wie die Muster der Tugenden, die aus den Handlungen unserer Zeitgenossen uns in reicher Fülle in die Augen fallen. Darum habe sie auch stets vor Augen. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 6.48*

In *Buch 1* der *Selbstbetrachtungen* teilt Marcus unmissverständlich seine Zuneigung für die Menschen mit, die sein Verständnis für diese Qualitäten besonders beeinflusst haben. Rücksichtsvolle und liebevolle Fürsorge sticht in den Qualitäten der Persönlichkeiten, die er

beschreibt, besonders hervor.

Marcus, genauso wie andere Stoiker, bezieht sich oft auf die "Brüderschaft der Menschheit", "Bürgerschaft der Welt" und der Idee, dass wir alle Teil eines größeren menschlichen oder rationalen und sozialen Organismus sind. Er nutzte diese Ideen auf zwei besonders auffällige Arten, die uns hilfreich sein können.

Er benutzt diese Idee in Situationen, in denen sich andere Menschen ihm gegenüber feindlich oder negativ verhielten, sodass er Emotionen wie Wut oder Ärger fühlte. Er erinnert sich dann, dass ihr Verhalten daher kommt, dass sie nicht wissen, was im Leben wirklich zählt und dass, wenn sie ein besseres Verständnis davon hätten, so nicht handeln würden. In dem heutigen Text am Morgen erinnert er sich selbst daran, dass diese Menschen, genauso wie jeder andere auch, im Endeffekt sein Bruder oder seine Schwester oder Teil der Menschheit ist und dass er mit seinesgleichen nicht wütend zu sein braucht. Er spricht oft von dem 'guten Willen' oder der 'guten Absicht' in Bezug auf andere Menschen, was genau aus diesem Denken resultiert.

Marcus benutzte diese Ideen auch, um über seine soziale und politische Rolle als römischer Anführer zu reflektieren. Genauso wie Seneca verwendete er das Bild der "doppelten Bürgerschaft": "Meine Natur aber ist eine vernünftige und für das Gemeinwesen bestimmte; meine Stadt und mein Vaterland aber ist, insofern ich Antonin heiße, Rom, insofern ich ein Mensch bin, die Welt. Nur das also, was diesen Staaten frommt, ist für mich ein Gut." (*Selbstbetrachtungen*, 6.44). Dies nützt Marcus insofern, dass er zum einen seinen kaiserlichen Status aus einer breiteren, kosmischeren Perspektive sehen kann und zum anderen einen moralischen Rahmen und eine "Realitäts-Checkliste" hat. Woanders schreibt er "Hüte dich, daß du nicht ein tyrannischer Kaiser wirst! Nimm einen solchen Anstrich nicht an, denn es geschieht so leicht." (*Selbstbetrachtungen*, 6.30). Er ermahnt sich also, seine Macht nicht auszunutzen. Sein politisches Ideal beschreibt er in 1.14 als einen "freien Staate, wo vollkommene Rechtsgleichheit für alle ohne Unterschied herrscht und nichts höher geachtet wird als die Freiheit der Bürger."

Marcus' Erwachsenenleben war sehr politisch geprägt. Von seinem 17ten Lebensjahr an war er zuerst der Nachfolger des Kaisers und später fast 20 Jahre lang selbst Kaiser. Viele seiner Vorgänger und Nachfolger (darunter auch sein Sohn Commodus) wurden blutrünstige Tyrannen, wohingegen Marcus als weiser und wohlwollender Kaiser bei den Römern bekannt war. Seine *Selbstbetrachtungen* zeigen, dass es sein Glaube war, der ihm geholfen hat so zu handeln, dass er sich als Teil der Gemeinschaft der Menschheit sieht (rationale und soziale Wesen), und dass er versucht hat, nach dieser Ethik zu streben. Andere Stoiker beziehen sich auf die Idee der Bruderschaft der Menschheit als eine Möglichkeit, höhere ethische Standards im Geschäftsleben zu setzen, wie zum Beispiel im Kauf und Verkauf von Besitz.

## Der Kreis des Hierokles

Hier ist ein Beispiel, das dir helfen kann, eine vergleichbare philanthropische Einstellung zu entwickeln. Es basiert nicht auf Marcus' Schilderungen, sondern auf einen anderen Stoiker aus dem 2. Jahrhundert nach Christus namens Hierokles.

Hierokles' Idee war, dass wir uns vorstellen sollen, dass wir in einer Reihe von konzentrischen Kreisen leben, und dass wir versuchen sollten, den 'Kreis in Nähe des Zentrums zu zeichnen'. Er erklärt, dass "der richtige Punkt erreicht sein wird, durch unsere eigene Initiative, wenn wir die Distanz unserer Beziehungen zu den Personen reduzieren." Er rät auch, rhetorische Techniken zu nutzen, wie zum Beispiel jemandes Cousin "Bruder" zu nennen und jemandes Onkel oder Tante "Vater" oder "Mutter" zu nennen.

Die folgende Visualisierungs- oder Meditationstechnik geht auf Hierokles zurück:

1. Schließe deine Augen und nimm dir ein paar Minuten zum Entspannen.
2. Stelle dir einen Kreis aus Licht rund um deinen Körper vor und stelle dir vor, dieser Kreis symbolisiert die wachsende Zuneigung für deine eigene Natur als rationales Wesen, das die Fähigkeit besitzt, weise zu sein.
3. Nun stelle dir vor, wie der Kreis wächst und andere aus deiner Familie oder deinem näheren Umfeld mit einschließt, sodass du nun für sie die gleiche Zuneigung empfindest wie für dich.
4. Stelle dir vor, dass der Kreis nun die Leute einschließt, mit denen du täglich zu tun hast, zum Beispiel Arbeitskollegen, und projiziere diese natürliche Zuneigung nun auch auf sie.
5. Lass den Kreis nun wachsen, sodass er die Menschen aus deinem Land einschließt und projiziere deine Zuneigung auch auf diese.
6. Stelle dir nun vor, dass der Kreis die ganze Welt und die ganze menschliche Rasse beinhaltet, sodass deine philosophische und philanthropische Zuneigung alle Menschen beinhaltet.

## Text am Abend

*Mancher, der jemandem eine Gefälligkeit erwiesen hat, ist sogleich bei der Hand, sie ihm in Rechnung zu stellen; ein anderer ist zwar dazu nicht sogleich bereit, denkt sich aber doch denselben in anderer Hinsicht als seinen Schuldner, und hat den geleisteten Dienst immer in Gedanken. Ein dritter dagegen weiß gewissermaßen nicht einmal, was er geleistet hat; er ist dem Weinstocke gleich, der Trauben trägt und nichts weiter will, zufrieden, daß er seine Frucht gegeben hat. Wie ein Pferd, das dahin rennt, ein Hund nach der Jagd, und eine Biene, die ihren Honig bereitet: so der Mensch, der Gutes getan hat; er posaunt es nicht aus, sondern schreitet Zu einem andern guten Werke, wie der Weinstock sich berankt, um zu seiner Zeit wieder Trauben zu tragen. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 5.6*

# Zusammenfassung

Hier sind deine Aufgaben für diesen Tag.

1. *Morgens*. Lies den Text am Morgen und folge dem dort dargestellten Beispiel. Bereite dich mental auf deinen Tag vor, indem du akzeptierst, dass es Menschen geben wird, die Sachen tun oder sagen, die dich frustrieren könnten. Übe dich darin, dies mit Gleichgültigkeit zu betrachten. Alles was zählt, ist wie du auf solche Herausforderungen *reagierst*, ob weise oder dumm, gerecht oder ungerecht, mit Geduld und Mäßigkeit oder mit Ungeduld und Frustration.
2. *Mittags*. Nimm dir 5-10 Minuten Zeit und setze dich ruhig hin und übe den Kreis des Hierokles. Stelle dir vor, wie du die Verfremdlichung gegenüber anderen Menschen rückgängig machst und ein Gefühl von Harmonie und Bindung mit anderen pflegst.
3. *Abends*. Lies den Text am Abend. Reflektiere über die Geschehnisse des Tages. Wie hast du dich gegenüber anderen verhalten?

Denke an dein stoisches Selbstbeobachtungs-Tagebuch. Fokussiere dich auf deine Interaktionen mit anderen Menschen oder mit der Gesellschaft im Allgemeinen.

# Samstag: Resilienz

## Resilienz und die Vorbereitung auf Unglück



### Text am Morgen

*Sei wie ein Fels, an dem sich beständig die Wellen brechen: Er steht fest und dämpft die Wut der ihn umbrausenden Wogen. Ich Unglückseliger, sagt jemand, daß mir dieses oder jenes widerfahren mußte! Nicht doch! sondern sprich: Wie glücklich bin ich, daß ich trotz diesem Schicksal kummerlos bleibe, weder von der Gegenwart gebeugt noch von der Zukunft geängstigt! - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen 4, 49*

### Übung am Mittag: Vorbereitung auf Unglück

Wie du im Kapitel über die zentralen stoischen Themen gesehen hast, glaubten die Stoiker, dass wenn wir uns ethisch entwickeln, wir uns auch emotional entsprechend verändern. Und so werden wir immer mehr *gute, positive Emotionen* entwickeln, wie zum Beispiel Freude oder Wohlgesonnenheit, anstelle von negativen und fehlgeleiteten Emotionen, wie zum Beispiel Angst oder Ärger.

Allerdings wussten die Stoiker auch, dass eine gute Portion Training und Reflexion notwendig ist, um an diesen Punkt zu gelangen. Eine weitere Übung, die sie dafür vorschlugen, ist die Vorwegnahme von zukünftigen Unannehmlichkeiten. Wir sollten uns daran erinnern, dass die Stoiker nicht dachten, dass die Dinge, über die sich die Menschen am meisten Sorgen machen, 'wirklich' *schlechte* Dinge sind. Das Einzige, was wirklich schlecht ist, ist ein moralisch verweichlichter oder lasterhafter Mensch zu sein. Von Natur aus fürchten wir bestimmte Situationen, wie zum Beispiel, dass wir unser Leben verlieren könnten, aber selbst das ist nicht *schlecht* im eigentlichen Sinne, sondern lediglich etwas, was wir von Natur aus nicht bevorzugen würden. Musonius Rufus sagte, dass der stoische Philosoph versucht zu lernen "wie man gelassen das akzeptiert, was passiert" (frei nach *Vorlesungen* 18). Es gibt zahlreiche Verweise in der überlebenden stoischen Literatur, die sich auf die Strategie der Vorwegnahme von zukünftigen Katastrophen sowie die Visualisierung der Lösung beziehen. Typische Beispiele sind ein Trauerfall, Armut, Verbannung, Krankheit und, vielleicht am allerwichtigsten, der eigene Tod.

Marcus bezieht sich sehr häufig auf den Tod, vor allem seinen eigenen, in seinen *Selbstbetrachtungen*, sodass viele Menschen versehentlich dachten, dass er krankhaft besessen von seinem Tod gewesen sei. Vermutlich befand sich Marcus in den letzten Jahren seines Lebens, als er die *Selbstbetrachtungen* schrieb (er starb mit 59) und er war sich sicherlich seines bevorstehenden Todes bewusst. Dennoch hatte er sich der etablierten stoischen Methode der Konfrontation mit Katastrophen bedient. Oft hat er sich daran erinnert, dass ihn der sich anbahnende Tod nicht daran hindert, die wichtigste menschliche 'Arbeit' zu leisten und weiterhin auf dem Pfad der Tugenden und der Weisheit fortzuschreiten. Tatsächlich kann die Art und Weise wie du mit deinem Tod umgehst, ein integraler Teil deiner 'Arbeit' sein. Diese Passage ist typisch: "und nur die Zeit, die du lebst, das heißt die Gegenwart, ganz zu durchleben, so wird es dir möglich sein, den Rest deiner Tage bis zum Tode ruhig, edel und dem Genius in dir hold hinzubringen." (*Selbstbetrachtungen*, 12.3). Der heutige Text für den Abend drückt die gleiche Idee aus.

Dadurch, dass man sich wiederholt zukünftige Katastrophen - zumindest das, was man gewöhnlich unter Katastrophen versteht - vorstellt, reduziert man die Angst davor. Genauso wie die Therapie in der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) darauf abzielt, den Situationen ihre innewohnende Angst zu nehmen. Aus der modernen psychologischen Forschung wissen wir, dass es die Beste Art ist Ängste zu überwinden, indem man sich ihnen wiederholt in der Realität für gewisse Zeiträume aussetzt. Psychologen haben herausgefunden, dass es auch einfach reichen kann, sich die Situation im Geiste wiederholt und lange genug vorzustellen.

Für den Anfang solltest du dir keine Themen aussuchen, denen du möglicherweise nicht gewachsen bist. Stell dir also keine Situationen vor, die in die Tiefe deiner Persönlichkeit gehen oder Traumata betreffen, solange du dir nicht definitiv sicher bist, dass dich diese nicht

überwältigen werden. Fange also mit einfachen, kleinen Themen an, die dich aufregen. Sorge dich nicht unnötig um die Dinge, sondern versuche dir einfach nur das Worst-Case-Szenario vorzustellen und warte bis deine Emotionen von alleine abklingen. Erinnerung dich auch an die stoischen Prinzipien, die du bereits gelernt hast, wie zum Beispiel die Maxime, dass Menschen nicht durch die externen Ereignisse aufgebracht sind, sondern von ihren eigenen Urteilen über diese Ereignisse, im speziellen die Werturteile, die zu viel Wichtigkeit auf die Dinge legen, die nicht unserer direkten Kontrolle unterstehen.

Übe dich darin zumindest 20-30 Minuten pro Tag. (Wenn du diese Zeit nicht zur Verfügung hast, suche dir ein einfacheres Thema zum Bearbeiten heraus, bei dem die Emotionen innerhalb *weniger* Minuten abklingen.)

Du kannst bei deinen Aufzeichnungen nach dem folgenden Muster vorgehen:

1. **Situation.** Welche unangenehme Situation stellst du dir vor?
2. **Emotionen.** Was genau fühlst du während du dir das vorstellst? Wie stark ist das Gefühl auf einer Skala von 0-100%?
3. **Dauer.** Wie viele Minuten hast dich geduldig mit diesem Ereignis in deiner Vorstellung auseinandergesetzt?
4. **Konsequenzen.** Wie stark war das unangenehme Gefühl am Ende (0-100%)? Was hast du sonst noch gefühlt oder erfahren?
5. **Analyse.** Hat sich deine Perspektive auf die unangenehme Situation geändert? Ist es wirklich so schlimm, wie du sie dir vorgestellt hast? Wie könntest du damit umgehen, wenn es wirklich passiert? Was hast du in dieser Situation unter Kontrolle und was nicht?

Wenn sich dein Angst-Level nicht mindestens um die Hälfte reduziert hat, solltest du ein einfacheres Thema wählen oder einfach mehr Zeit mit dieser Übung verbringen. Gefühle haben es an sich, dass sie sich "abnutzen". Nutze diesen Umstand, um die Situation rationaler und objektiver zu re-evaluieren, zum Beispiel aus einer "philosophischeren" Perspektive heraus. Was denkst du würde ein Stoiker wie Seneca, Epiktet oder Marcus Aurelius in deiner Situation tun? Wie würdest du die Situation sehen, wenn deine Tugendhaftigkeit im Bereich der Weisheit, Gerechtigkeit, Mut und Selbstkontrolle weiter fortgeschritten wäre? Nimm dir Zeit festzuhalten, was du aus dieser Erfahrung gelernt hast.

## Text am Abend

*Denke zu jeder Tageszeit daran, in deinen Handlungen einen festen Charakter zu zeigen, wie er einem Römer und einem Mann geziemt, einen ungekünstelten, sich nie verleugnenden Ernst, ein Herz voll Freiheits- und Gerechtigkeitsliebe. Verscheuche jeden anderen Gedanken, und das wirst du können, wenn du jede deiner Handlungen als die letzte deines Lebens betrachtest, frei von Überstürzung, ohne irgendeine Leidenschaft, die der Vernunft ihre Herrschaft entzieht, ohne Heuchelei, ohne Eigenliebe und mit Ergebung in den Willen des Schicksals. Du siehst, wie wenig zu beobachten ist, um ein friedliches, von den Göttern beglücktes Leben zu führen. Die Befolgung dieser Lehre ist ja alles, was die Götter von uns verlangen. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 2.5*

## Zusammenfassung

Hier sind deine Aufgaben für diesen Tag.

1. **Morgens.** Lies den Text am Morgen. Bereite dich mental auf deinen Tag vor, indem du dir vorstellst, welche Rückschläge du heute erfahren könntest. Lass die aufsteigenden Emotionen dabei einfach und geduldig auf natürliche Weise abklingen und beobachte sie objektiv oder aus der Beobachterperspektive heraus. (Nimm keine schweren Themen, sondern eher etwas kleinere für diese praktische Übung.)
2. **Mittags.** Nimm dir diesmal etwas mehr Zeit, zum Beispiel 20-30 Minuten, um dich ruhig hinzusetzen und dir mögliche Rückschläge in deinem Leben vorzustellen, wie zum Beispiel Armut, Arbeitslosigkeit, Trennung, Krankheit, etc. Nutze das oben beschriebene Prozedere. (Erinnerung: nimm erstmal einfache Situationen.) Das Ziel dieser Übung ist es, solche Ereignisse als "gleichgültig" zu betrachten, statt sich über sie zu sorgen.
3. **Abends.** Lies den Text am Abend. Reflektiere über die Ereignisse des Tages: denke im Besonderen darüber nach, ob es Ereignisse gab, auf die du dich emotional hättest besser vorbereiten können.

Denke an dein stoisches Selbstbeobachtungs-Tagebuch. Schau dir heute vor allem die Situationen an, die du heute Morgen vorab "geprobt" hast.

# Sonntag: Natur

## Natur und die Sicht von Oben



## Text am Morgen

*Alles ist voll von Spuren göttlicher Vorsehung. Auch die zufälligen Ereignisse sind nichts Unnatürliches, sind abhängig von dem Zusammenwirken und der Verkettung der von der Vorsehung gelenkten Ursachen. Alles geht von der Vorsehung aus. Hiermit verknüpft sich sowohl die Notwendigkeit als auch das, was zur Harmonie des Weltganzen nützlich ist, wovon du ein Teil bist. Was mit dem großen Ganzen übereinstimmt und was zur Erhaltung des Weltplanes dient, das ist für jeden Teil der Natur gut. Die Harmonie der Welt wird erhalten sowohl durch die Veränderungen der Grundstoffe als auch der daraus bestehenden Körper. Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 2.3*

## Übung am Mittag: Natur und die Sicht von Oben

Am letzten Tag betrachten wir unseren Platz in der Natur als Ganzes. Jeder der Marcus' *Selbstbetrachtungen* gelesen hat, wird seine vielfältigen Verweise auf die Idee, sich selbst als Teil eines größeren Universums zu sehen und von göttlicher Vorsehung regiert zu werden, nicht übersehen haben. Zum Beispiel in dem heutigen Text am Morgen. Manchmal hebt er auch die Größe des Raumes und der Zeit und die Winzigkeit des menschlichen Lebens hervor. Manchmal ermahnt er sich auch dazu, eine Sicht von oben einzunehmen oder alles aus einem kosmischen Blickwinkel zu betrachten.

Warum dachte Marcus, dass es hilfreich sei, die Natur in dieser Art und Weise als ein Ganzes zu betrachten? Zum Teil hilft uns das, unser Festhalten an trivialen Dingen zu lösen, indem wir unseren Geist über das Gewöhnliche hinaus bewegen und unsere Perspektive verändern. Wir regen uns dann weniger über die Dinge auf, wenn wir sie in einer winzig kleinen Ecke des Kosmos sehen: wie ein Sandkorn im Weltraum und wie ein kleines Schräubchen in der kosmischen Zeit. Das hilft uns zu erkennen, dass wir in Wirklichkeit kleine Teile des natürlichen Universums sind und wir im Vergleich dazu nur einen sehr kurzen Zeitraum innerhalb eines riesigen Zeitraums existieren.

Aber es gibt noch eine wesentlich positivere Dimension bei diesem stoischen Thema. Die Stoiker glaubten, dass das Universum als Ganzes Qualitäten oder exemplarische moralische Normen enthält, die es den Menschen ermöglichen, ein gutes Leben zu führen. Sie schrieben dem Universum als Ganzes die Qualitäten der Ordnung, Struktur und Vernünftigkeit auf der einen Seite und Fürsorge auf der anderen Seite zu. Ordnung und Struktur zeigen sich in der Natur in sich wiederholenden Mustern, wie zum Beispiel der regelmäßigen Bewegung der Planeten, dem Wechsel von Tag und Nacht, dem Wechsel der Jahreszeiten und dem Wachstum und der Regeneration von lebendigen Dingen. Fürsorge zeigt sich darin, dass alle Spezies, auch die Menschheit, eine natürliche Fähigkeit und das instinktive Bedürfnis haben, ihre eigene Existenz zu erhalten und sich um ihresgleichen zu kümmern. Um sich dieser beiden Stränge der ethischen und natürlichen Entwicklung für Menschen klar zu werden, dachten die Stoiker, dass es hilfreich sei, über diese Eigenschaften der Natur als Ganzes zu reflektieren und darüber nachzudenken, dass man selbst nur ein Teil eines größeren natürlichen Musters ist.

Können wir diese Sicht auf die Natur heute übernehmen und etwas nutzvolles daraus ziehen? Auf der einen Seite hat sich die wissenschaftliche Weltanschauung seither geändert. Auf der anderen Seite, auf einem allgemeinen Level, können wir die Welt immer noch als strukturiert und fürsorglich betrachten, genauso wie es die Stoiker getan haben. Heutzutage haben wir dringendere Gründe, die Natur aus dieser Perspektive zu betrachten, als die Stoiker damals. Seit dem 19. Jahrhundert haben die Menschen der Natur und dem Ökosystem auf diesem Planeten sehr viel Schaden zugefügt, den wir jetzt verspätet zu reparieren versuchen. Auch haben wir das Überleben von vielen Tieren und Pflanzen aufs Spiel gesetzt, mit denen wir diesen Planeten teilen. Wir haben also sehr triftige Gründe, uns als Teil eines größeren Ganzen wiederzuentdecken und es der Natur zu erlauben, ihren geordneten und fürsorglichen Charakter wieder zu entwickeln. Zusätzlich zu den Gründen, die die Stoiker hatten, hilft uns auch die Reflexion über die Menschheit als Ganzes, diese Sicht auf

die Natur wiederzuerlangen.

Hier ist eine Passage von Marcus, die lebhaft die Sicht von Oben, eine kosmische Perspektive, hervorhebt. Marcus fokussiert sich hierbei darauf, einen Schritt zurück zu gehen und zu erkennen, wie vergleichsweise klein und vergänglich das menschliche Leben ist. An anderen Stellen hebt er auch die positive ethische Dimension hervor, sich selbst als Teil der Natur zu sehen.

*Schön ist der Ausspruch: Wer über die Menschen reden will, der muß, wie von einem höheren Standpunkte aus, auch ihre irdischen Verhältnisse ins Auge fassen, ihre Versammlungen, Kriegszüge, Feldarbeiten, Heiraten, Friedensschlüsse, Geburten, Todesfälle, lärmende Gerichtsverhandlungen, verödete Ländereien, die mancherlei fremden Völkerschaften, ihre Feste, Totenklagen, Jahrmärkte, diesen Mischmasch und diese Zusammensetzung aus den fremdartigsten Bestandteilen. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 7.48*

Das englische Audio "Die Sicht von Oben/The view from Above" ist eine geführte Visualisierung, mit dem Ziel, sich das Gefühl des größeren Bildes und das Verständnis unserer Rolle innerhalb der Natur als Ganzes einzuprägen. Du kannst die Audioaufnahme hier herunterladen:

[The View from Above MP3](#)

## Text am Abend

*Ich schreite vorwärts in meinem naturgemäßen Lauf, bis ich hinsinke und ausruhe und meinen Geist in dasselbe Element aushauche, aus dem ich ihn täglich einatme, und zur Erde zurückkehre, von der mein Vater den Zeugungsstoff, meine Mutter das Blut und meine Amme die Milch erhielt, von der ich täglich so viele Jahre hindurch Speise und Trank empfangen, die mich trägt, während ich sie mit Füßen trete und so vielfach mißbrauche. - Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, 5.4*

## Zusammenfassung

Hier ist eine Zusammenfassung deiner Aufgaben für diesen Tag.

1. *Morgens.* Lies den Text am Morgen. Bereite dich mental auf deinen Tag vor, indem du intensiv über die Aspekte von Zeit und Raum und deinem Platz im Universum meditierst. Zum Beispiel kannst du dir den Lauf der Sonne am Himmel und die unzähligen Sterne im expandierenden Kosmos vorstellen.
2. *Mittags.* Nimm dir Zeit, um die Audioaufnahme (s. oben) zu hören oder versinke gedanklich auf deine Art und Weise in die Sicht auf die Welt von Oben. Denke über Raum und Zeit sowie den kleinen und flüchtigen Teil des Universums nach, der unser Leben darstellt.
3. *Abends.* Lies den Text am Abend. Reflektiere über die Geschehnisse von heute: Schau im Besonderen, wo du zu fokussiert auf Kleinigkeiten warst und die Perspektive des großen Ganzen verlassen hast und wie das deine Art und Weise beeinflusst hat, auf die Ereignisse zu reagieren.

Denke auch an dein stoisches Selbstbeobachtungs-Tagebuch. Überlege heute, inwiefern du deine Handlungen mit einer breiteren und objektiveren Perspektive auf die Dinge ausgeführt hast. Hast du dich zu oft in unwichtigen Trivialitäten verfangen?

# Nach der Stoic Week

Was kommt als nächstes? Hat dir die Stoic Week gefallen? Hat sie dir geholfen? Wenn ja, dann gibt es keinen Grund am Ende dieser Woche damit aufzuhören! Ein Grund für die Art und Weise der Durchführung ist, dass dir diese Woche als Muster für die kommenden Wochen dienen kann.

Um deine stoische Praxis zu vertiefen und weiterzuentwickeln, ist der nächste Schritt, dass du einige antike stoische Texte entdeckst.

1. Besorge dir die *Selbstbetrachtungen* von Marcus Aurelius. Lies immer wieder einige Absätze daraus, wenn du ein wenig Zeit hast, denn sie sind recht kurz.
2. Lies "Das Handbüchlein der Moral" und dann "Unterredungen" von Epiktet. Nimm dir an den Wochenenden ein wenig Zeit, um zwei neue Kapitel daraus zu lesen. Die *Unterredungen* haben 95 Kapitel und damit wirst einige Zeit verbringen können.
3. Mache dann dasselbe mit den *Briefen von Seneca an Lucilius*, also jedes Wochenende ein oder zwei Briefe. Es gibt 124 Briefe, aber moderne Übersetzungen drucken häufig nur eine Auswahl.

# Anhang: Zum Weiterlesen

Hier findest du Literaturempfehlungen, falls du mehr über die stoische Philosophie, dem Praktizieren des Stoizismus oder die kognitive Psychotherapie erfahren möchtest.

Anm. d. Ü.: Die Empfehlungen hier sind auf Englisch. Empfehlungen für deutschsprachige Literatur findest du weiter unten.

Besonders soll hier das *Stoicism Today: Selected Writings: 1* erwähnt sein, da es sich dabei um eine von Patrick Ussher editierte Sammlung von verschiedenen Autoren des Stoicism Today Teams. Das Buch ist eine gute Einführung in den Stoizismus, da es das Thema von verschiedenen Seiten in kurzen Artikeln behandelt.

Die folgenden Bücher sind alle sehr empfehlenswert:

## Praktischer Stoizismus

- W. B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (New York: Oxford University Press, 2009)
- D. Robertson, *Stoicism and the Art of Happiness* (London: Teach Yourself, 2013).
- T. Morris, *The Stoic Art of Living* (Chicago: Open Court, 2004)
- R. Pies, *Everything Has Two Handles: The Stoic's Guide to the Art of Living* (Lanham: Hamilton Books, 2008)
- P. J. Vernezze, *Don't Worry, Be Stoic: Ancient Wisdom for Troubled Times* (Lanham: University of America Press, 2005)
- E. Buzare, *Stoic Spiritual Exercises* (Lulu, 2011)
- S. Lebell, *Art of Living* (HarperOne, 2007)
- P. Ussher, Ed., *Stoicism Today: Selected Writings* (2014).

## Einführung in die antike Stoa

- J. Sellars, *Stoicism* (Chesham: Acumen / Berkeley: University of California Press, 2006)
- T. Brennan, *The Stoic Life* (Oxford: Clarendon Press, 2005)
- B. Inwood, ed., *The Cambridge Companion to The Stoics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2003)

## Studien über den praktischen Nutzen des Stoizismus

- M. C. Nussbaum, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton: Princeton University Press, 1994)
- R. Sorabji, 'Is Stoic Philosophy Helpful as Psychotherapy?', in R. Sorabji, ed., *Aristotle and After* (London: Institute of Classical Studies, 1997), 197-209.
- R. Sorabji, *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000)
- J. Sellars, *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy* (London: Duckworth, 2009)

## Bücher über die praktischen Aspekte des römischen Stoizismus

- P. Hadot, *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1998)
- A. Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (Oxford: Clarendon Press, 2002)
- Reydams-Schils, G., *The Roman Stoics* (University of Chicago, 2005).
- J. Xenakis, *Epictetus: Philosopher-Therapist* (The Hague: Martinus Nijhoff, 1969)

## Stoizismus und Psychotherapie

- D. Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy* (London: Karnac, 2010)
- A. Still & W. Dryden, *The Historical and Philosophical Context of Rational Psychotherapy: The Legacy of Epictetus* (London: Karnac, 2012)
- A. Still & W. Dryden, 'Ellis and Epictetus: Dialogue vs. Method in Psychotherapy', *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 21 (2003), 37-55 (reprinted in Still & Dryden 2012).
- A. Still & W. Dryden, 'The Place of Rationality in Stoicism and REBT', *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 17 (1999), 143-64 (reprinted in Still & Dryden 2012).
- S. A. Moore Brookshire, 'Utilizing Stoic Philosophy to Improve Cognitive Behavioral Therapy', *NC Perspectives* 1 (2007), 30-36.
- R. W. Montgomery, 'The Ancient Origins of Cognitive Therapy: The Reemergence of Stoicism', *Journal of Cognitive Psychotherapy* 7 (1993), 5-19.

## Empfehlenswerte deutschsprachige Literatur

- P. Hadot, Die innere Burg (Eichborn, 1997)
- P. Hadot, Wege zur Weisheit oder Was lehrt uns die antike Philosophie? (Eichborn, 1999)
- P. Ussher, Stoizismus heute (Babelcube Inc., 2015)
- W. Weinkauff, Die Philosophie der Stoa: Ausgewählte Texte (Reclams Universal-Bibliothek) (Reclam, 2001)

## Quellenangabe für die Zitate

- Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen, Verlag von Philipp Reclam jun., 1949, übersetzt von Albert Wittstock, <http://gutenberg.spiegel.de/buch/des-kaisers-marcus-aurelius-antonius-selbstbetrachtungen-1479/1>
- Seneca, Handbuch des glücklichen Lebens (Anaconda, 2011)
- Seneca, Briefe an Lucilius (Reclam, 2014)
- Seneca, Das große Buch vom glücklichen Leben - Gesammelte Werke (Anaconda, 2014)
- Epiktet, Unterredungen (Eugen Diederichs Jena, 1905) via <https://archive.org/details/unterredungenmit00epic>
- Epiktet, Handbüchlein der stoischen Moral (Hofenberg, 2016 und Reclam, 1992)

# Nachwort des Übersetzers

Natürlich gab es beim Übersetzen ein paar Herausforderungen, was überwiegend daran lag, dass die zur Verfügung stehende Literatur auf Deutsch sehr dünn ist und die Übersetzungen der stoischen Originale aus dem Griechischen oder Lateinischen ins Englische sich an einigen Stellen von den deutschen Übersetzungen unterscheiden - zwar nicht vom Sinn her, aber von der Interpretation der Worte her.

Da gibt es im Englischen das Wort 'virtue', was Tugend und Tugendhaftigkeit bedeutet. Daher habe ich das Wort entsprechend meiner eigenen Interpretation dem Inhalt angepasst. Auch die Bedeutung von 'meditation' und 'contemplate', die in den Übungen häufig vorkommen, habe ich eher als intensives Nachdenken interpretiert, als mit meditieren und kontemplieren - denn das sind noch keine Wörter, die man so im Deutschen benutzen würde.

Der Satzbau im originalen Handbuch ist vergleichbar verschachtelt wie in diesem Handbuch.

Die Rechtschreibung bei den Zitaten entspricht dem Original.

Ansonsten wünsche ich dir, lieber Leser, viele Erkenntnisse und vor allem viel Spaß bei der Stoic Week. Es würde mich freuen, wenn du mir Fehler oder Ungereimtheiten in diesem Handbuch über meine Webseite mitteilst: [www.stoiker.net](http://www.stoiker.net)

*Ende*