



# Leseprobe

## Die Weisheit des Stoizismus. Wege zu Gleichmut und Gelassenheit

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 4,95 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 28. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Die Weisheit des Stoizismus  
Wege zu Gleichmut und Gelassenheit

# **Die Weisheit des Stoizismus**

Wege zu Gleichmut und Gelassenheit

Eingeleitet und kommentiert von  
Erich Ackermann

Anaconda



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen  
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: Bridgeman Images; shutterstock/Jingjing Yan  
Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Bad Honnef  
Satz und Layout: InterMedia – Lemke e. K.  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-7306-1108-1  
[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

# Inhalt

Einführung . . . . .	7
Über das glückliche Leben. . . . .	18
Die Philosophie – Leiterin zu einem guten Leben. . . . .	25
Die stoische Seelenruhe. . . . .	28
Die wahre Freiheit. . . . .	38
Oikeiosis – Wahrnehmung des eigenen Ichs und der Mitmenschen . . . . .	45
Der Mensch ist mit einer Anlage zur Tugend geboren . . . . .	51
Die Affekte – ein Hindernis auf dem Weg zur Seelenruhe . . . . .	53
Das Wesentliche nicht aus dem Blick verlieren. . . . .	57
Kämpfe an gegen Anfechtungen und Versuchungen! . . . . .	59
Man muss gegen die Umstände kämpfen! . . . . .	62
Man sollte die Mühen geringschätzen! . . . . .	65
Sei achtsam mit dir selbst! . . . . .	68
Die guten Vorsätze . . . . .	70
Die Ehe . . . . .	72

Von der gesunden Ernährung . . . . .	75
Die Macht des Schicksals. . . . .	79
Die Vorsehung . . . . .	89
Ein Rat an gestresste Geschäftsleute und Manager. . . . .	96
Reisen sind eine Flucht vor sich selbst. . . . .	104
Trost in der Krankheit . . . . .	107
Unser Geist sollte alles vorher bedenken . . . . .	110
Vom Wert der Zeit. . . . .	113
Von der Einsamkeit . . . . .	115
Die beste Weise, sein Alter zu verbringen . . . . .	119
Von der Kürze des Lebens . . . . .	122
Vergänglichkeit und Tod . . . . .	132
Aus Epiktets Handbüchlein der Moral (Encheiridion). . . . .	146
Allgemeine Ratschläge Mark Aurels für ein gutes Leben. . . . .	158
Quellen . . . . .	173

## Einführung

Der Stoizismus hat sich über die Jahrtausende als echte Philosophie für Krisenzeiten herauskristallisiert, was sich nicht zuletzt in Formulierungen wie »etwas stoisch ertragen« zeigt. Dieses Buch versammelt die bedeutsamsten Texte, die die antiken Stoiker der Nachwelt überliefert haben. Sie machen die Kernelemente der stoischen Philosophie deutlich, welche mit Seelenruhe, Gelassenheit, Gleichmut und Widerstandskraft (Resilienz) gegen alle inneren und äußeren Fährnisse zu dem Gelingen eines guten, d. h. glücklichen Lebens, maßgeblich beitragen. Dass man nur durch solche wahren Güter und durch die Freiheit von Affekten zu einer Gemütsruhe und zum wahren Glück finden kann und dass alle äußeren Güter, wie etwa Reichtum und Ansehen, nur nebensächlich sind, diese Erkenntnis des antiken Stoizismus gewinnt gerade in der heutigen Zeit mehr Raum, in der viele Menschen die materiellen Werte infrage stellen und einen anderen Sinn im Leben suchen. Um die Texte der einzelnen Philosophen besser einordnen zu können, sollen diese hier kurz vorgestellt und die Entstehung der Stoa umrissen werden.

Als Alexander der Große das Griechentum über die damals bekannte Welt hinaus ausdehnte und damit den Hellenismus begründete, bedeutete dies auch das Ende der klassischen griechischen Stadtstaaten (*polis*). Mit dem Ende der Poliskultur war wiederum die eigene Mitverantwortung am Gemeinwesen vorerst unmöglich geworden, und es entwickelte sich im geistigen Leben eine Abwendung von den

Fragen der Politik und eine Hinwendung zu Fragen der individuellen Lebensgestaltung und des persönlichen Glücks.

Die theoretischen Fragen um das Werden und das Sein an sich, wie Sokrates, Platon und Aristoteles sie noch gestellt hatten, traten zugunsten einer praktischen Ethik in den Hintergrund. Nur in der Frage, wie man dieses persönliche Glück erreicht, unterschieden sich die einzelnen hellenistischen Philosophenschulen, vor allem der Stoizismus und der Epikureismus. Während für den Epikureismus die Lust das höchste Gut war (*Hedonismus*), war für die Stoiker das Glück nur durch die Tugend (*areté*) und ein Leben gemäß der Natur erreichbar.

Gegründet wurde die stoische Philosophenschule in Athen durch *Zenon von Kition*, der in seine Lehre auch Elemente der Philosophie der Kyniker einfließen ließ, wie sie etwa *Diogenes von Sinope* vertrat (Bedürfnislosigkeit und Selbstgenügsamkeit). Die Lehren dieser sogenannten *älteren Stoa* wurden weiterentwickelt von Zenons Nachfolgern *Kleanthes* und *Chrysipp*. Ihren Namen bezog sie von einer lang gestreckten Säulenhalle, die der berühmte Maler *Polygnot* gestaltet hatte: in dieser *stoá poikíle* (= bunte Vorhalle) hielten die ersten Vertreter dieser eudämonistischen, also auf das Glück zielenden Schule ihre Vorträge.

Die Lehre der Stoa besteht aus drei Bereichen: *Logik*, *Physik* und *Ethik*, wobei die Logik von geringer Relevanz ist und nur dazu dient, die stoische Ethik zu begründen. Das Weltbild in der stoischen Physik allerdings legt die Grundlage zu ihrer Ethik. Sie soll erklären, dass der gesamte Kosmos und alle Einzelheiten in ihm dank der göttlichen Für-



sorge aufs Zweckmäßigste eingerichtet ist. Der einzelne Mensch kann daraus die Lehre ziehen, diese Weltordnung widerspruchlos anzuerkennen.

Für die Stoiker ist alles Bestehende körperlicher Natur, wobei sie auf die Lehre des Vorsokratikers *Heraklit* zurückgehen. Eine alles durchdringende Urkraft wirkt in der Welt. Diese Urkraft ist der Feuerhauch (*pneuma*), der mit der Allvernunft (*logos*) begabt ist. Der vollkommenste Logos ist die Gottheit, sie ist Weltseele und Vorsehung zugleich. Und da Welt und Gottheit eins sind, geschieht alles nach einer Notwendigkeit und einer Schicksalsbestimmung (*heimarmene*), der niemand entrinnen kann. Trotz dieses Determinismus halten die Stoiker entschieden an der Willensfreiheit des einzelnen Menschen fest; die höchste menschliche Freiheit besteht darin, die Normen des großen Weltlogos zu erkennen und ihnen gemäß zu handeln. Wenn sich der Mensch dem Logos öffnet, kann seine Seele mit der kosmischen Ordnung harmonieren, der alles untersteht und deren Ablauf man nicht ändern kann.

Aus diesem Gedanken des Logos ergibt sich, dass der Mensch seinen Lebenszweck und damit sein Glück erreicht, wenn er vernunftgemäß und in Übereinstimmung mit der Natur lebt. Er soll sich die göttliche Vernunft zu eigen machen, ihr im Leben nachstreben.

Die vollendete Vernunft ist der bestmögliche Zustand, den die Stoiker *Tugend* (*areté*) nennen. Ihn erreicht der stoische Weise. Um diese Harmonie der Seele zu erreichen, muss der Mensch alles Unnatürliche, vor allem die Affekte und Triebe meiden. Das Ziel ist die *Apathie*, die Freiheit von

Leidenschaften, und sie führt dann zur Unerschütterlichkeit der Seele, zur *Ataraxie*, der Seelenruhe, der nichts etwas anhaben kann, der sprichwörtlichen stoischen Ruhe. Äußere Dinge wie etwa Reichtum, Armut, aber auch Gesundheit, Krankheit, Ehre u. a. zählen sie zu den gleichgültigen Dingen (*adiáphora*), die weder ein Gut noch ein Übel sind. Sie sollen die Menschen nicht in ihrem Streben nach dieser Unerschütterlichkeit und dem Freisein von Leidenschaften abhalten. Den wahren Weisen, der die Tugend erreicht hat, kümmern sie nicht.

Da die Stoa gerade auf die strenge Pflichterfüllung so viel Wert legt, war sie in Rom so beliebt, entsprach sie doch den typischen römischen Tugenden, die die Stadt von einem kleinen Dorf zur Beherrscherin der damaligen Welt gemacht hatten. Die starke römische Expansion vor allem nach Osten seit dem 2. vorchristlichen Jahrhundert führte zum Aufgehen des griechischen Kulturkreises im römischen Reich. Zu Anfang wehrten sich noch starke konservative Kräfte gegen das Eindringen alles Griechischen in die alt-römische, von Bauerntum und Militärwesen geprägte Kultur. Doch bald schon beeinflussten sich die beiden Kulturen wechselseitig, wobei allerdings die griechische stets die Oberhand behielt. Schließlich wurde die stoische Lehre zum Leitbild führender Vertreter des expandierenden Roms, auch dank ihres kosmopolitischen Ansatzes, der in Einklang mit dem politischen Handeln der Führungselite stand.

Als in der geistigen Krise des 2. Jahrhunderts v. Chr. die Stoa besonders durch den Kreis um *Scipio Minor* nach Rom kam, wandelte sich das Gedankengut des Stoizismus und

passte sich der gegebenen Zeit an. Die Vertreter dieser *mittleren Stoa*, *Panaitios* und *Poseidonios*, verstanden es, die Lehre den Erfordernissen des praktischen römischen Lebens anzugleichen; zwar blieb im politischen Bereich der stoische Kosmopolitismus von Bestand, ihm zur Seite wurde aber auch der reale Einzelstaat gestellt. Auch die Pflichten des Alltags kamen neben den allgemeinen hohen und für den gewöhnlichen Menschen nicht erreichbaren Pflichten des Idealweisen mehr zur Geltung. So konnte dieser zum erreichbaren sittlichen Ideal für den römischen Staatsmann werden, der sich täglich praktisch für das Imperium zu bewähren hatte.

Der große Mittler zwischen griechischer Philosophie und Rom war *Marcus Tullius Cicero* (106–43 v. Chr.). Cicero hat kein eigenes philosophisches System geschaffen, sondern war *Eklektiker*\*; er wählte aus den vorhandenen philosophischen Systemen Gedanken aus, die seinem Weltbild entsprachen. Dabei übernahm er besonders in seinen ethischen Vorstellungen im Wesentlichen die Lehren der Stoiker, ließ aber auch Werte der platonischen *Akademie* und des von Aristoteles gegründeten *Peripatos* in seine Werke einfließen. Dies war auch der Geist, den der Stoizismus bis zum glänzenden augusteischen Zeitalter atmete.

Doch schon unter Augustus' Nachfolgern wandelte sich die Stoa wieder, wandte sich vom Staat ab, konzentrierte sich auf das persönliche Heil und wurde zur individuellen

\* Unter Eklektizismus versteht man die Verfahrensweise, aus unterschiedlichen philosophischen Systemen einzelne Elemente und Thesen herauszunehmen und sie entweder zu einem neuen System zusammenzufügen oder in sein eigenes Weltbild zu integrieren.

Seelenleitung. Die Hauptvertreter dieser *jüngeren Stoa* sind *Seneca, Musonius, Epiktet* und der Kaiser *Mark Aurel*.

Die politische und gesellschaftliche Situation hatte sich schon in der frühen Kaiserzeit so geändert, dass für einen Stoiker die Mitarbeit im Staat nicht mehr möglich war. Es waren keine Kompromisse mehr machbar zwischen den Forderungen eines zeitlosen Sittengesetzes und den willkürlichen Forderungen eines absoluten Herrschers. Die *virtus* (Tugend), die Cicero noch in seinem Werk *Über den Staat* als eine Eigenschaft beschrieben hatte, die nur in der praktischen Betätigung für die Gemeinschaft existieren kann, konnte sich auf dem Betätigungsfeld für die *res publica* nicht mehr entfalten. Die stoische Philosophie konnte keine Richtschnur mehr sein zum politischen Handeln, und so wandelte sie sich zur sittlichen Richtschnur, zu einem Schutzinstrument gegen politische Willkür und den Verfall der römischen Werteordnung. Um sich gegen die Bedrohung von außen nur einigermaßen schützen zu können, musste der Stoiker der Gemeinschaft den Rücken kehren. Und da es außen keine Werte mehr gab, suchte der Stoiker diese im Inneren seiner selbst.

Kernpunkt der Lehre wird immer stärker die innere Befindlichkeit des Menschen. Auch Epikur hatte empfohlen, sich nicht für den Staat zu engagieren, um die eigene Seelenruhe nicht zu gefährden. Für die Stoiker der römischen Kaiserzeit geschieht dieser Rückzug jedoch nicht freiwillig, sondern er ist notwendig, um die Tugend, das Sittlichgute, überhaupt verwirklichen zu können. Die Philosophie wird somit zu einem Mittel des inneren Widerstandes. Da die

