

# IN DER STILLE LIEGT DEIN WEG

# RYAN HOLIDAY

**New York Times**-Bestsellerautor von  
*Der tägliche Stoiker, Dein Ego ist dein Feind  
und Dein Hindernis ist dein Weg*

© des Titels »In der Stille liegt dein Weg« von Ryan Holiday (978-3-95972-254-4)  
2020 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

---

## VORWORT

---

Wir schreiben das späte erste Jahrhundert nach Christus. Lucius Annaeus Seneca, Roms erfolgreichster politischer Strippenzieher, der größte lebende Bühnenautor seiner Zeit und zugleich der weiseste Philosoph seiner Ära, konnte sich nicht recht auf die Arbeit konzentrieren. Das Problem war der markerschütternde unerträgliche Lärm, der von der Straße nach oben drang.

Rom war schon immer eine laute Stadt gewesen – man muss sie sich von der Lautstärke her so vorstellen wie eine große Baustelle in New York City –, aber der Häuserblock, in dem Seneca wirkte, dröhnte geradezu aufgrund einer ohrenbetäubenden Kakophonie von Störgeräuschen. In der direkt unterhalb seiner Räumlichkeiten gelegenen Sporthalle trainierten die Athleten mit schweren Gewichten, die sie immer wieder fallen ließen. Eine Masseurin knetete die Rücken dicker alter Männer. Schwimmer plantschten im Becken herum. Am Eingang zum Gebäude wurde soeben ein Taschendieb festgenommen, der sich laut und bitterlich beschwerte. Auf den Pflastersteinen der Straße rumpelten Wagen vorbei; Zimmermänner hämmerten in ihrer Werkstatt und Straßenverkäufer priesen lauthals ihre Waren an. Kinder spielten und lachten. Hunde bellten.

Doch der Lärm vor seinem Fenster war noch das geringere Übel. Senecas Leben stand kurz vor dem Zusammenbruch. Er taumelte nahezu von einer Krise in die nächste. Politische Unruhen in Übersee bedrohten seine Finanzen. Das Alter machte sich zunehmend bemerkbar. Er war von seinen Feinden aus der Welt der Politik ins Abseits gedrängt worden, und nun, da er sich mit Nero zerstritten

hatte, war es durchaus möglich, dass er seinen Kopf verlieren würde, sofern der Kaiser dies verlangte.

Wenn wir das von unserer Warte aus betrachten, mit unserem eigenen stets beschäftigten Leben, können wir gut nachvollziehen, dass dies nicht unbedingt ein positives Umfeld war, in dem ein Mensch viel würde erreichen können. Die Bedingungen waren alles andere als förderlich für das Denken, das Schreiben, die Kreativität oder für das Treffen sinnvoller Entscheidungen. Seneca gestand einem Freund, dass der Lärm und die Ablenkungen des Römischen Reiches ausreichten, »dass ich meine eigene Fähigkeit zu hören, hasse«.

Und doch hat diese Konstellation aus gutem Grund schon seit Jahrhunderten die Bewunderer Senecas fasziniert. Wie kann ein Mann, der sich zu allen Seiten Feindseligkeiten und Schwierigkeiten ausgesetzt sieht, nicht nur nicht verrückt werden, sondern auch noch die Seelenruhe finden, um in eben diesem Raum so klar zu denken und prägnant zu schreiben, dass Traktate entstanden, die nicht nur perfekt durchdacht und aufgebaut waren, sondern die Abermillionen von Lesern fanden und die grundlegenden Wahrheiten des Lebens ansprechen, deren Tiefe nur wenige Menschen überhaupt jemals durchdringen können?

»Ich habe meine Nerven gegen alle diese Dinge gestählt«, erklärte Seneca dem oben erwähnten Freund mit Bezug auf den Lärm. »Ich zwingt meinen Geist, sich zu konzentrieren und nicht zu all den Dingen abzuwandern, die sich außerhalb des Geistes abspielen; draußen kann das schlimmste Chaos herrschen, solange in mir keine Unruhe herrscht.«

Ist es nicht das, wonach wir uns alle sehnen? Welch Disziplin! Welch Konzentration! Fähig zu sein, alles, was sich um uns herum abspielt, auszublenden, jederzeit, an jedem Ort, unter jeglichen erschwerenden Bedingungen Zugang zu haben zu den größten eigenen Fähigkeiten ... wie wunderbar das wäre! Was wir nicht alles würden erreichen können! Wie viel glücklicher wir dann wären!

Für Seneca und die anderen Anhänger der stoischen Philosophie ging es darum, eine Form des inneren Friedens zu erlangen. Wenn sie den Zustand dieser sogenannten *apatheia* erreichten, dann konnte die ganze Welt im Kriegszustand sein, und sie würden trotzdem gut denken und gut arbeiten können, und es ginge ihnen gut. »Du weißt, dass du den inneren Frieden erlangt hast«, schrieb Seneca, »wenn kein Lärm dich erreicht, wenn kein Wort es schafft, dich aus deiner Gemütsruhe herauszuschütteln, seien es Worte des Lobes oder Drohungen oder einfach nur ein leeres Geräusch, das ohne bedeutungsvolle böse Absicht um dich herum brummt.« In einem solchen Zustand konnte nichts ihnen etwas anhaben (noch nicht einmal ein geisteskranker Imperator), kein Gefühl konnte sie aufwühlen, keine Bedrohung konnte sie unterbrechen, und jeder Herzschlag des Hier und Jetzt stand ihnen voll und ganz zur Verfügung.

Dies ist eine sehr wirkmächtige Vorstellung, deren Kraft ungebrochen ist, zumal, wenn man bedenkt, dass fast jede andere Philosophie der Antike – unabhängig, wie anders oder entfernt sie zu sein schien – zu fast genau dem gleichen Schluss kam. Ob man nun als Student im Jahre 500 vor Christus zu Füßen des Konfuzius saß, 100 Jahre später ein Schüler des frühen griechischen Philosophen Demokrit war oder eine Generation später im Garten des Epikur verweilte – stets hörte man mit ähnlichem Nachdruck die Forderung nach solcher Unerschütterlichkeit, Gelassenheit und innerer Ruhe.

Die Buddhisten bezeichneten diesen Zustand als *upekkha*. Die Muslime sprachen von *aslama*. Für die Hebräer war es *hishtavut*. Im zweiten Buch des Bhagavad Gita, des epischen Gedichts rund um den Krieger Arjuna, ist von *samatvam* die Rede, einer »Ausgeglichenheit des Geistes – ein Friede, der immer identisch ist«. Für die Griechen waren das *euthymia* und *hesychia*. Die Epikuräer nannten es *ataraxia*. Die Christen *aequanimitas*.

Auf Englisch heißt es *stillness*. Und auf Deutsch Ruhe.

Ruhe zu bewahren, während die Welt um einen herum sich immer schneller dreht. Ohne Hast zu handeln. Nur das zu hören, was ge-

hört werden muss. Auf Kommando eine innere und äußere Stille erlangen zu können.

Einen Zugang zu haben zum *dao* und zum *logos* – zum Weg und zum Wort.

Buddhismus. Stoizismus. Epikureismus. Christentum. Hinduismus. Es ist nahezu unmöglich, eine philosophische Schule, Strömung oder eine Religion zu finden, die diesen inneren Frieden – diese *Ruhe* – nicht als höchstes Gut anpreist, als den Schlüssel zu den anspruchsvollsten Leistungen und zu einem glücklichen Leben.

Wenn sich also nahezu die *gesamte* Weisheit der Antike auf eine Sache einigen kann, dann wäre man doch schön dumm, wenn man sich weigerte, gut zuzuhören.

---

## EINLEITUNG

---

**D**er Ruf nach Stille kommt auf leisen Pfoten. Die moderne Welt tut das nicht.

Neben all dem Klappern und Gequatsche, dem Gezeter, den Intrigen und Kämpfen, die den Bürgern zu Zeiten Senecas geläufig gewesen sein dürften, haben wir auch noch Autohupen, Musikanlagen, die Klingeltöne von Mobiltelefonen und Social-Media-Apps, Motorsägen und Flugzeuge.

Unsere privaten und beruflichen Probleme sind ähnlich überwältigend. Mitbewerber machen sich in unserem Berufszweig breit. Unser Schreibtisch ächzt unter Stapeln von Papieren und unsere Mailbox versinkt unter einer Flut von Nachrichten. Wir sind jederzeit erreichbar, und das bedeutet auch, dass Gegenargumente und Updates stets in greifbarer Nähe sind. In den Nachrichten bombardiert man uns mit einer Krise nach der nächsten, egal auf welchem Bildschirm und welches Display wir blicken – und wir haben derer viele. Die tägliche Arbeitslast zermürbt uns und scheint niemals aufzuhören. Wir sind übersättigt, aber gleichzeitig unterernährt. Übermäßig stimuliert, übermäßig verplant, aber unsäglich einsam.

Wer hat die Kraft, dem ein Ende zu setzen? Wer findet die Zeit zum Nachdenken? Gibt es irgendjemanden, dem der Lärm und die vielen Störungen unserer Zeit nicht zusetzen?

Das Ausmaß und die Dringlichkeit unserer Kämpfe mögen zwar modern sein, aber dennoch wurzeln sie in einem zeitlosen Problem. Ein Blick auf die Geschichte zeigt uns, dass es immer schon äußerst schwierig gewesen ist, die Fähigkeit zu entwickeln, innere Ruhe zu finden und den Aufruhr in uns zu besänftigen, die Gedanken da-

zu zu bringen, dass sie sich nicht länger überschlagen, unsere Gefühle zu verstehen und Herr über unsere Körper zu sein. Schon 1654 sagte der französische Philosoph Blaise Pascal: »Alle Probleme der Menschheit resultieren aus der Unfähigkeit des Menschen, allein in einem Raum zu sitzen.«

In der Evolution haben bestimmte Spezies – etwa Vögel oder Fledermäuse – oft ähnliche Anpassungsmuster entwickelt, um zu überleben. Ganz ähnlich verhält es sich mit philosophischen Schulen, die durch gigantische Ozeane und riesige Entfernungen voneinander getrennt waren. Sie entwickelten jede für sich einzigartige Wege und hatten dasselbe grundlegende Ziel vor Augen: die Ruhe, der es bedarf, um sein eigenes Leben meistern zu können. Die Möglichkeit zu überleben und zu wachsen, egal in welchem Umfeld man sich befindet, egal wie laut es ist oder wie viel Trubel herrscht.

Deswegen ist diese Idee von der Wichtigkeit der Ruhe nicht irgendeine weiche New-Age-Mode oder den zurückgezogen lebenden Mönchen und Weisen vorenthalten, sondern Ruhe ist für uns alle ein grundlegendes Bedürfnis, ob wir jetzt Hedgefonds-Manager oder Leistungssportler sind, ob wir bahnbrechende neue Forschungen betreiben oder Kinder großziehen. Dies ist ein gangbarer Weg zu Erkenntnis und Spitzenleistungen, zu Größe und Glück, Leistung und Präsenz für *jeden Menschen*.

Ruhe ist das, was dem Pfeil des Bogenschützen die Treffsicherheit gibt. Sie inspiriert uns zu neuen Ideen. Sie verschärft unsere Perspektive und zeigt Verbindungen auf. Sie verlangsamt den Ball, so dass wir ihn sicher schießen können. Sie lässt Visionen entstehen, sie hilft uns, die überhitzten Gemüter eines Mobs zu vermeiden, sie schafft Raum für Dankbarkeit und Wunder. Ruhe erlaubt es uns, beharrlich zu bleiben. Unser Ziel zu erreichen. Sie ist der Schlüssel, mit dem ein Genie seine Erkenntnisse generiert, und sie macht es möglich, dass die Normalsterblichen diese Erkenntnisse verstehen können.

Dieses Buch vermittelt, wo sich jener Schlüssel befindet. Es hilft nicht nur dabei, die innere Ruhe zu finden, sondern auch, sie nach

außen auszustrahlen – wie die Sonne, die mit ihrem Licht eine ganze Welt erhellt.

## DER SCHLÜSSEL ZU ALLEM

Zu Beginn des US-amerikanischen Bürgerkriegs gab es mehr als 100 verschiedene Pläne, wie der Sieg zu erlangen sei und wem man diesen Kampf anvertrauen solle. Jeder General bot vor jeder einzelnen Schlacht eine unzählige Menge an Kritikpunkten und gefährlichen, weil leidenschaftlichen Appellen – es herrschten Paranoia und Angst, Selbstsucht und Arroganz, und es gab so gut wie gar keinen Hoffnungsschimmer.

Es gibt eine wunderbare Szene inmitten dieser angespannten ersten Momente, als Abraham Lincoln sich in seinem Büro im Weißen Haus an eine Delegation von Generälen und Politikern wandte. Damals waren die meisten Menschen davon überzeugt, dass man den Krieg nur gewinnen könne, wenn man in den größten Städten des Landes, etwa in Richmond, New Orleans und vielleicht sogar auch in Washington, D.C., die entscheidenden Schlachten ausfocht: Episich und blutig sollten sie sein.

Lincoln, der sich selbst als Militärstrategie weitergebildet hatte, indem er Bücher las, die er aus der Kongressbibliothek ausgeliehen hatte, breitete auf einem großen Tisch eine Landkarte aus und deutete stattdessen auf Vicksburg, Mississippi, eine Kleinstadt tief in den Südstaaten. Diese Stadt lag wie eine Festung auf den Klippen hoch über dem Mississippi River, und sie wurde von den härtesten Rebellentruppen gehalten. Die Stadt kontrollierte die Schifffahrt auf diesem strategisch wichtigen Fluss, in den an dieser Stelle noch weitere wichtige Flüsse mündeten. Außerdem führten hier Eisenbahnlinien entlang, die die Truppen der Konföderierten Armee ebenso versorgten wie die gigantischen Sklavenplantagen des gesamten Südens.



»Vicksburg ist der Schlüssel«, sagte er der anwesenden Menge mit der Inbrunst der Überzeugung eines Mannes, der sein Thema so intensiv studiert hat, dass er es in ganz einfachen Worten zum Ausdruck bringen kann. »Wir werden den Krieg nie beenden können, bis dieser Schlüssel in unserer Tasche steckt.«

Und Lincoln hatte Recht behalten. Es sollte zwar noch Jahre dauern, es sollte noch unglaubliche Gelassenheit und Geduld sowie einen unbändigen Glauben an die Aufgabe kosten, aber es war genau die Strategie, die er an jenem Tag in seinem Büro vorgestellt hatte, mit der letzten Endes der Krieg gewonnen und in den USA für immer die Sklaverei abgeschafft wurde. Jeder andere wichtige Sieg in diesem Bürgerkrieg – von Gettysburg über Shermans Marsch zum Meer bis hin zu Lees Kapitulation – war nur möglich, weil Ulysses S. Grant auf Anweisung von Lincoln im Jahr 1863 Vicksburg belagerte und weil er, nachdem er die Stadt erobert hatte, den Süden in zwei Teile aufspalten konnte und die Kontrolle über diese wichtige Wasserstraße gewann. In seiner reflektierten, intuitiven Art, ohne sich hetzen oder ablenken zu lassen, hatte Lincoln erkannt (und hielt unerschütterlich an dieser Überzeugung fest), was seine eigenen Berater und auch seine Feinde übersehen hatten. Das lag daran, dass er den Schlüssel besaß, der den Sieg greifbar machte – trotz all des Irrsinns und der heimlichen Feindschaft jener frühen rivalisierenden Seiten.

Auch wir stehen in unserem Leben einer scheinbar ähnlichen Anzahl von Problemen gegenüber; wir werden hierhin und dorthin gezerrt, in unzählige Richtungen, mit gegeneinander ankämpfenden Prioritäten und Überzeugungen. Egal, was unsere Ziele sind, ob wir etwas im Privatleben oder im Beruf erreichen wollen, immer sind uns Feinde und Hindernisse im Weg. Martin Luther King Jr. hat einmal festgestellt, dass im Inneren eines jeden Menschen ein gewaltiger Bürgerkrieg tobt – zwischen unseren Impulsen, Gutes oder Schlechtes zu tun, zwischen unseren Ambitionen und unseren Prinzipien, zwischen dem, was wir sein könnten, und den Schwierigkeiten, ein solches Ziel auch umzusetzen.

In diesen Kämpfen, in diesem Krieg, ist Ruhe sowohl der Fluss als auch jener Kulminationspunkt, von dem so viel abhängt. *Ruhe ist der Schlüssel ...*

- zu klarem Denken.
- dazu, dass wir das ganze »Spielbrett« erkennen.
- dazu, dass wir schwierige Entscheidungen treffen können.
- dazu, dass wir unsere Gefühle im Griff haben.
- dazu, dass wir die richtigen Ziele erkennen.
- dazu, dass wir Momente extremer Anspannung aushalten.
- dazu, dass wir Beziehungen aufrechterhalten können.
- dazu, dass wir uns gute Angewohnheiten aneignen.
- dazu, dass wir produktiv sein können.
- zu körperlicher Bestleistung.
- dazu, dass wir uns erfüllt fühlen.
- dazu, dass wir Augenblicke von Glück und Freude genießen können.

Die Ruhe ist tatsächlich der Schlüssel zu nahezu allem.

Dazu, dass man eine bessere Mutter oder ein besserer Vater ist, ein besserer Künstler\*in, ein besserer Investor\*in, ein besserer Sportler\*in, ein besserer Wissenschaftler\*in, ein besseres menschliches Wesen. Sie öffnet uns die Türen zu allem, was wir in diesem Leben zu erreichen vermögen.

## DU KANNST DIR DIESE RUHE ANEIGNEN

Jeder, der sich schon einmal so stark konzentriert hat, dass er einen plötzlichen Einblick oder eine Inspiration erlebt hat, weiß, was diese innere Ruhe ist. Jeder, der sich schon einmal voll und ganz einer Sache gewidmet hat, der den Stolz erlebt hat, etwas vollendet zu haben, der kennt diese Ruhe. Jeder, der schon einmal vor eine große

Menschenmenge getreten ist und alles, was er je gelernt hat, in diesem einen Augenblick gebündelt hat, um es auf der Bühne zu präsentieren, der weiß, was innere Ruhe ist, selbst wenn sie während einer aktiven Bewegung zutage tritt. Jeder, der schon einmal Zeit mit einem besonderen, weisen Menschen verbracht hat und Zeuge wurde, wie dieser Mensch binnen zwei Sekunden ein Problem gelöst hat, mit dem wir uns monatelang beschäftigt haben, der kennt diese Ruhe. Jeder, der schon einmal allein nachts auf einer einsamen Straße unterwegs war, während es schneite, und der zugehört hat, wie die Straßenlaternen die langsam treibenden Schneeflocken beleuchten, und der bei dieser Beobachtung von einem wohligen Glück erfasst wurde und das Leben genossen hat, auch der kennt diese Ruhe.

Wir starren auf die leere, weiße Seite vor uns und sehen zu, wie sie sich langsam mit perfekt formulierten Sätzen füllt, ohne so recht zu verstehen, wo diese Worte herkommen; wir stehen auf feinstem weißen Sand und blicken aufs Meer hinaus, oder überhaupt, wir beobachten die Natur und haben das Gefühl, dass wir Teil von etwas sind, das viel größer ist als wir selbst; ein ruhiger Abend mit jemandem, den wir lieben; die Zufriedenheit, die wir empfinden, wenn wir einem anderen Menschen Gutes haben tun können; wir sitzen allein, gedankenverloren und merken zum ersten Mal, dass wir darüber nachdenken und reflektieren, wie und was wir denken. *Innere Ruhe*.

Natürlich ist das Thema, über das wir hier reden, in gewissem Maße unergründlich, und es ist schwer in Worte zu fassen, was der Dichter Rainer Maria Rilke als »so ganz stille« beschreibt, »wenn das Zufällige und Ungefähre verstummte«.

Lao-Tse hat einmal gesagt: »Obwohl wir davon reden, das Tao zu erlangen, gibt es nichts wirklich, das wir erhalten.« Einem Schüler, der fragte, wo er wohl das Zen finden könne, antwortete der Meister: »Du suchst nach einem Ochsen, während du schon darauf sitzt.«

Du hast die Ruhe schon einmal gekostet. Du hast sie bereits in deiner Seele gespürt. Doch du willst noch mehr davon. Du *brauchst* mehr.

Darum ist es das Ziel dieses Buches, ganz einfach zu zeigen, wie wir die innere Ruhe, die wir tatsächlich schon längst besitzen, neu entdecken und Kraft aus ihr schöpfen können. Es geht darum, diese kraftvolle Quelle, die uns von Geburt an gegeben ist, zu kultivieren und eine Verbindung zu ihr herzustellen, obwohl sie in unserer modernen, vielbeschäftigten Welt viel zu oft verkümmert. Dieses Buch hat es sich zum Ziel gesetzt, die drängende Frage unserer Zeit zu beantworten: Wenn die stillen Momente die besten sind und wenn so viele weise und tugendhafte Menschen sie lobpreisen, warum nur sind diese Momente dann so rar gesät?

Die Antwort ist, dass wir zwar naturgegeben einen Zustand der inneren Ruhe besitzen, aber dass der Zugang nicht so einfach ist. Man muss ganz genau zuhören, um zu hören, wie die Ruhe zu uns spricht. Ihrem Ruf zu folgen, erfordert Durchhaltevermögen und Selbstbeherrschung. »Die Gedanken zur Ruhe zu bringen, das erfordert unglaubliche Disziplin«, schrieb der inzwischen verstorbene Komiker Garry Shandling in sein Tagebuch, während er sich bemühte, Status, Beruf und gesundheitliche Probleme unter einen Hut zu bringen. Und er fuhr fort: »Dieser Aufgabe muss man sich mit der größten Anstrengung widmen, die man im Leben aufbieten kann.«

Auf den folgenden Seiten werden dir die Geschichten und Strategien von Männern und Frauen präsentiert, die genau so waren wie du: Sie kämpften sich durch den Lärm und die vielen Verantwortlichkeiten im Leben genau wie du, doch es gelang ihnen, Ruhe zu finden und sie sich anzueignen. Du wirst Berichte lesen über die Triumphe und Durststrecken von Menschen wie John F. Kennedy und Fred Rogers, Anne Frank und Königin Victoria. Es wird Geschichten geben über Jesus Christus und Tiger Woods, Napoleon, den Komponisten John Cage, Sadaharu Oh, Rosanne Cash, Dorothy Day, Buddha, Leonardo da Vinci, Sokrates und Marc Aurel.

Wir werden uns auch mit Gedichten und Romanen, philosophischen Texten und wissenschaftlichen Publikationen beschäftigen. Wir werden uns bei jeder Strömung und Schule und bei jeder Epoche, die wir

finden können, bedienen, um Strategien zu finden, die uns helfen, unsere Gedanken zu leiten, an unseren Gefühlen zu arbeiten und den Körper zu beherrschen. So können wir beides tun: weniger . . . und mehr. Mehr erreichen, es aber weniger brauchen. Uns besser fühlen und zugleich besser *sein*.

Um den Zustand der inneren Ruhe zu erreichen, müssen wir uns auf drei Bereiche konzentrieren: die zeitlose Trinität von Geist, Seele und Körper – von Kopf, Herz und Fleisch.

In jedem dieser Bereiche werden wir versuchen, das zu minimieren, was Störungen und Aufruhr hervorruft und somit die Ruhe unmöglich macht. Wir werden nicht mehr mit uns selbst und der Welt um uns herum im Streit sein, sondern stattdessen einen bleibenden inneren und äußeren Frieden etablieren.

Du weißt, dass es das ist, was du willst – und dass du es verdienst. Deswegen hast du dieses Buch in die Hand genommen.

Lass uns nun also gemeinsam dem Aufruf folgen. Lass uns die innere Ruhe finden, die wir suchen, und sie ganz genau betrachten.