

Nancy Sherman

STOISCHE WEISHEIT

Alte Lektionen für moderne Resilienz

© des Titels »Stoische Weisheit« von Nancy Sherman (ISBN 978-3-65972-433-6)
2022 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Für Marshall
Für seine Liebe (und seinen Humor) – für immer

© des Titels »Stoische Weisheit« von Nancy Sherman (ISBN 978-3-95972-573-6)
2022 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

»Manche Dinge liegen in unserer Macht, manche nicht.«

Epiktet

*»Ich akzeptiere nicht länger das, was ich nicht ändern kann.
Ich ändere das, was ich nicht akzeptieren kann.«*

Angela Davis

*»Wenn du ein echter Profi sein willst, blicke über den eigenen
Tellerrand.«*

*»Wer wird die Verantwortung für das Großziehen der nächs-
ten Generation übernehmen?«*

Ruth Bader Ginsburg

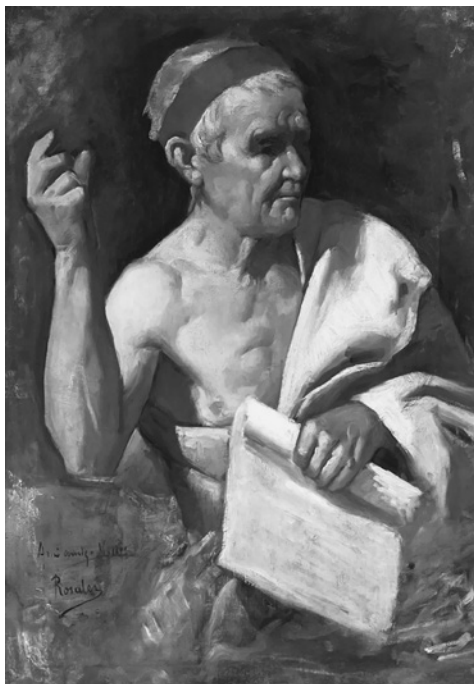


Abb. 1: Seneca, Eduardo Rosales, 1836–1873

EINLEITUNG

DAS GROSSE REVIVAL DES STOIZISMUS

EIN NEUES ZEN

Der Stoizismus hat ein Comeback erlebt – und zwar ein gewaltiges. Es gibt Selbsthilfebücher über Stoizismus, Sammlungen stoischer Zitate, Webseiten mit stoischen Weisheiten für einen guten Start in den Tag, Podcasts, Sendungen und Onlinekurse. In manchen davon kann man lernen, forscher zu werden, in anderen, gelassen zu werden, manche vermitteln, wie man auf römische Art meditiert, andere, wie man Enthaltbarkeit übt, manche bringen einem bei, wie man verstärkt das Heft in die Hand nimmt, andere, wie man sich weniger aufhält. Tim Ferriss, der bekannte Autor von *Die 4-Stunden-Woche* und populäre Silicon-Valley-Vordenker und Podcaster, preist den Stoizismus als die »ideale« Philosophie »für Unternehmer«. Er sei das richtige »Betriebssystem«¹, wie er es nennt, um Menschen, die große Träume hegen, zu lehren, wann und wie sie ihr Ego zügeln sollten. Der Stoizismus ist das »neue Zen« geworden. Es handelt sich um eine philosophische Praxis zur Stressreduzierung und zur Kultivierung des Guten. Über die stoische Online-Gemeinschaft hinaus gibt es das »Stoicon«, ein internationales, jährlich

stattfindendes Treffen, das Interessierten aus allen Gesellschaftsschichten helfen soll, stoische Praktiken in ihr tägliches Leben zu integrieren. Die Begeisterung hat sich auch auf die Alt-Right-Bewegung ausgeweitet, deren Stoizismus-Enthusiasten die großen Werke der westlichen Zivilisation als eine Bastion des Weißseins und der Maskulinität ansehen.

Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass viele Menschen ihre Liebe zum Stoizismus entdeckt haben. Aber warum? Zunächst einmal ist es eine leicht zugängliche Philosophie mit prägnanten Weisheiten. Zu ihren römischen Autoren und Anhängern gehörten Kaiser und politische Berater wie Cicero, Seneca und Mark Aurel, die über Macht und Klasse und die Gabe des Schreibens verfügten. Im Fall von Seneca war es so, dass sein berühmtester Schüler Nero täglich Unterweisungen in der Beherrschung von Wut und Zorn benötigte. Das politische Klima war damals reif für den Stoizismus – eine Philosophie der Gelassenheit im Angesicht kaiserlicher Macht und Intrigen. Dazu gibt es heutzutage durchaus Parallelen.

Aber der Stoizismus war nie nur für die Elite bestimmt. Er war auch für versklavte Menschen wie Epiktet da, der in einer bemerkenswerten Ironie der Geschichte einen Kaiser, Mark Aurel, dazu inspirierte, seine eigenen stoischen Gedanken aufzuschreiben. Diese *Selbstbetrachtungen* waren nur für Mark Aurels eigene Augen bestimmt. Es handelte sich um persönliche Betrachtungen, die er während der Germanenfeldzüge bei Einbruch der Dunkelheit in einem Zelt an der Donau niederschrieb. Die abendlichen Aufzeichnungen sollten ihn als Kaiser und Feldherr daran erinnern, wie wichtig Demut und vernunftbasierte Tugend angesichts seiner unbegrenzten Macht waren. Mark Aurel übernahm Epiktets Ansicht, dass wir Macht über unseren eigenen Verstand haben, nicht jedoch über äußere Ereignisse. Unser Wohlergehen hängt von

unseren Urteilen über das ab, was uns betrifft, und nicht von rohen, uninterpretierten Objekten oder Ereignissen. Wir sind automatisch Interpreteten der Welt. Es gibt keine ungefilterte Erfahrung. In diesem Punkt waren die Stoiker ihrer Zeit voraus.

Aber warum ist der Stoizismus ausgerechnet *jetzt* das neue Zen des Westens? Zum Teil wird das Bedürfnis, Ruhe zu finden, in der westlichen Kultur immer drängender. In der Welt der Technologie-Start-ups können die Arbeitswochen höllisch sein, der Weg zu neuen Finanzierungsrunden ist noch schwieriger, und der Druck, Produkte zu entwickeln, die sowohl benutzerfreundlich als auch ein Aushängeschild für intelligente Technik sind, führt zu Stress und Burn-out. Lifehacking, also Abkürzungen zu einem effizienten und guten Leben zu schaffen, hat neue Anziehungskraft gewonnen. Der Stoizismus spricht viele an, weil er Lösungen bietet, die sich über eine lange Zeit bewährt haben. Für die Alt-Right-Bewegung besitzt er das zusätzliche Gütesiegel, eine Philosophie der »toten weißen Männer« zu sein.

Mit der Covid-19-Pandemie sind für jeden Menschen neue Sorgen erwachsen, da die Menschen plötzlich mit sozialer Isolation, Arbeitsplatzverlust, massivem Sterben und grundlegenden Ängsten konfrontiert wurden. Die Pandemie hat uns überdeutlich vor Augen geführt, dass wir uns emotional und seelisch auf schlimmste Katastrophen vorbereiten müssen. Kurz gesagt, wir sind auf der Suche nach Mitteln und Wegen, mit denen sich Ängste abbauen und die Verzweiflung mildern lassen. Es gibt Rufe nach Möglichkeiten zur Selbsthilfe und zur Selbstberuhigung. Für diejenigen, die nach Rat und Weisheit im traditionellen westlichen Kanon suchen, verleihen die griechisch-römischen Wurzeln dem Stoizismus eine Art Gütesiegel. Da er einen Großteil des nachfolgenden westlichen Denkens erkennbar geprägt hat, ist er noch umso zugäng-

licher. Darüber hinaus handelt es sich bei ihm (zumindest bei der römischen Schule des Stoizismus) um eine Philosophie, die nicht nur gedanklich betrachtet, sondern seit ihrer Entstehung auch praktiziert wird. Ihr zentraler Gedanke besteht nicht darin, das eigene Selbst loszulassen, wie es der Zen-Buddhismus lehrt, sondern die Selbstbeherrschung zu stärken und gleichzeitig deren Grenzen anzuerkennen. Die Praxis des Stoizismus war für die Menschen in der Antike ein Weg zur Stärkung der Resilienz – und das gilt auch heute für die Menschen der Moderne. Er bedient sich psychologischer, aber auch philosophischer und normativer Methoden, verbunden mit einem Leben, das der Tugend und einem guten Charakter gewidmet ist. Das Ziel ist eine innere Stärke, die durch und durch von einer in der Vernunft wurzelnden Güte durchdrungen ist. Das Ergebnis ist unschlagbar: Antike Tugendethik trifft auf moderne Lebensmanagementfähigkeiten.

Es ist schwer, sich von einigen Aspekten des Stoizismus nicht angezogen zu fühlen, insbesondere von seinem Kerngedanken, die Selbstbeherrschung zu stärken und gleichzeitig klare Grenzen, die von Kräften außerhalb unserer selbst gesetzt werden, hinzunehmen. Die Anwendungsmöglichkeiten sind allgegenwärtig. Man muss nicht Seneca am Hofe Neros sein oder der US-Marinepilot und Kriegsgefangene der Vietnam-Ära James B. Stockdale, dem die Philosophie von Epiktet als Überlebensmethode während seiner siebenjährigen Gefangenschaft diente. Die Herausforderung, die Grenzen der persönlichen Kontrolle auszuweiten, ist Teil unseres Lebens, sei es als Elternteil, das herauszufinden versucht, wie es sein erwachsenes Kind beeinflussen kann, aber befürchtet, dass zu viel Kontrolle zu einer Entfremdung führt, oder als Lifehacker, der den Tod besiegen will und dabei feststellt, dass es wahrscheinlich eine übersteigerte Selbstbezogenheit ist, die ihn antreibt. In

vielen Bereichen des Lebens möchten wir mehr Kontrolle ausüben, kennen die Grenzen nicht genau, wollen so weit gehen, bis sie erreicht sind, und wollen dann mit Gleichmut akzeptieren, was sein muss. Kurz gesagt, wir wollen Kontrolle überall da, wo wir sie haben können, und wir wollen zu gegebener Zeit deren Grenzen akzeptieren, damit wir nicht der Wut oder der lähmenden Enttäuschung verfallen. Wir wollen die Meister unseres Schicksals sein, die Kapitäne unserer Seele, um das von den Stoikern inspirierte Gedicht »Invictus« des englischen Dichters William Ernest Henley zu paraphrasieren.

Aber die Herausforderung für die Stoiker – sowohl für die antiken als auch für die modernen Anhänger – besteht darin herauszufinden, was genau unserer Beherrschung und unserem Geschick unterliegt. Wenn wir als Stoiker die Grenzen zu eng ziehen, wirkt der Stoizismus wie eine Methode, auf Nummer sicher zu gehen, eine Art, nur in einem begrenzten Rahmen das Kommando zu haben, weil so vieles außerhalb unseres Willens liegt, in den Händen des Zufalls oder des Universums. Wenn andere die Grenze für uns ziehen, kann eine Hinwendung zum Stoizismus uns als Individuen überfordern und den Mythos eines unbezwingbaren Willens schaffen, der sich ungeachtet der Bedingungen und Systemstrukturen, wie widrig sie auch sein mögen, durchsetzen könne und solle. Dies lässt jedoch die kollektive Anstrengung, diese systemischen Strukturen zu verändern, außer Acht. Das Bild des auf der Folterbank gequälten Weisen, der sich dennoch entfalten und gedeihen kann, ist eines, das Aristoteles als »ungeheuerlich« ablehnt und das die orthodoxen Stoiker als Paradebeispiel für eine zum Glück ausreichende Tugend wiederbeleben.

Aber die meisten von uns, und das gilt mit Sicherheit auch für Stockdale, sind unglücklich, wenn wir, ohne etwas erreicht zu

haben, an Grenzen stoßen oder das Wohlwollen derer untergraben, die wir zu beeinflussen versuchen. Die ungehinderte Ausübung antrainierter oder angeborener Fähigkeiten bringt Freude. Doch im entgegengesetzten Fall gilt auch: Wir empfinden Schmerz, wenn wir trotz größter Bemühungen ausgebremst werden, selbst wenn wir für die Zukunft Verbesserungspotenzial erkennen können.

Kurz gesagt, Resilienz als Unbezwingbarkeit ist ein Irrglaube. Epiktet, eine unserer Quellen, nutzt häufig den Begriff der Resilienz, ebenso wie die Vorstellung, ein Training in Moral sei wie das in einer athletischen Sportart, bei der man sich jederzeit wieder aufrappeln und erneut in den Ring steigen könne. Willenskraft und Durchhaltevermögen kennen seiner Ansicht nach keine Grenzen. Aber Epiktet übertreibt. Und er schenkt den sozialen Stützen, die uns tragen oder im Stich lassen können, zu wenig Beachtung.

Andere stoische Autoren schaffen es besser, unsere Verbundenheit und Verwundbarkeit im Hinblick auf Liebe und Verlust zu thematisieren. Ein weniger bekannter stoischer Schriftsteller, Hierokles, stellt eine Reihe von ausgedehnten, konzentrischen Kreisen mit dem Selbst im Zentrum bildlich dar. Um »die Verbundenheit mit der Welt« zu erreichen, müsse man danach streben, die äußersten Kreise näher an das Zentrum zu bringen. Der schottische Aufklärer Adam Smith, der selbst von den Stoikern beeinflusst wurde, nannte diesen Identifikationsprozess, der durch Übungen in Einfühlungsvermögen und Vorstellungskraft verfeinert wird, »in der Fantasie den Platz eines anderen einnehmen«. Mark Aurel malt in seinen *Selbstbetrachtungen* ein noch plastischeres Bild: Stellen Sie sich eine abgetrennte Hand und einen abgetrennten Kopf vor, die neben dem Rest des menschlichen Rumpfes liegen. Laut Mark Aurel sei dies genau das, was der Mensch aus sich selbst mache², wenn er sich von der Welt abschneide, von der er ein Teil sei. Mark

Aurel schrieb, während er sich auf einem Feldzug befand. Vermutlich hatte er das ihm vertraute Töten und Zerstückeln im Sinn, das er zuvor auf dem Schlachtfeld gesehen hatte. Körperteile können nicht funktionieren, wenn sie von dem organischen Ganzen, zu dem sie gehören, getrennt sind. In ähnlicher Weise können wir nicht gedeihen, wenn wir von dem politischen und sozialen Ganzen, dessen Teil wir sind, getrennt sind. Dies ist von entscheidender Bedeutung in einer Welt, in der die zerstörerischen Formen des Nationalismus und zügelloser Hass, der durch Stammesdenken genährt wird, zunehmen. Die Pandemie hat deutlich gemacht, dass wir eine globale Gemeinschaft sind, ob es uns gefällt oder nicht. Die Ängste und Risiken abzubauen, ist nicht nur für unser eigenes Überleben von entscheidender Bedeutung, sondern auch für das Wohlergehen anderer, die sich weit von uns entfernt befinden mögen, mit denen wir jedoch über Viren, Lebensmittelversorgung, Transportwesen, Medizin und Technologie verbunden sind.

Die Stoiker waren die ersten ernst zu nehmenden Kosmopoliten. Das ist nicht überraschend. Sie lebten in einer politischen Welt, die ihre Grenzen über den kleinen griechischen Stadtstaat oder die *Polis* hinaus ausdehnte. Das Römische Reich erstreckte sich über weite Landstriche auf mehreren Kontinenten. Die eigentliche Prägung des Begriffs »Kosmopolit« ist sogar noch älter als die Stoiker. Diogenes der Kyniker, der unmittelbare Vorgänger der Stoiker im 4. Jahrhundert v. Chr. aus Sinope (wahrscheinlich in der Nähe von Korinth, Griechenland), antwortete auf die Frage, woher er stamme, bekanntermaßen: »Ich bin Weltbürger.«³, ein *kosmopolitēs*. Zenon von Kition (Zypern, etwa 335 v. Chr.), der Begründer der stoischen Schule, entwickelte diese Idee weiter und lehrte, dass soziales und politisches Engagement in diesem globalen Universum notwendig sind, um sich weiterzuentwickeln. Demnach besitzen wir alle eine

gemeinsame Vernunft und sind auf soziale Unterstützung und Zusammenarbeit angewiesen, um ein gutes Leben zu führen. Was die Stoiker der Antike mit der Teilhabe an einer kosmischen Vernunft meinten, entspricht eher nicht unserer heutigen Auffassung. Aber eine Sache, die der stoische Begriff des Kosmopolitismus nahelegt, ist, dass es bei Resilienz nicht nur darum geht, selbst sein Bestes zu geben, wobei die individuelle Anstrengung und Ausdauer über das Überleben bestimmen. Ganz im Gegenteil, »Verbundenheit mit der Welt« – ein weiterer zentraler stoischer Begriff, den wir erforschen werden – bedeutet, mit anderen verbunden zu sein, die in einen investieren und die das Gute in einem erhalten und unterstützen. Diese umfassendere stoische Geschichte darüber, durch die Ausdehnung der Kreise nach außen Tugend zu erwerben, muss Teil eines kritischen Leitfadens dafür sein, wie man als Stoiker wachsen kann. Das ist ein Teil der Geschichte, die ich hier erzählen werde.

Dieses Buch ist eine praktische Anleitung für eine *glaubwürdige* stoische Philosophie, die sich ins wahre Leben integrieren lässt. Es rückt die Verzerrungen gerade, die jüngste Popularisierungen des antiken Stoizismus aufgebracht haben, und argumentiert für stoische Lehren und Praktiken, denen sich zu folgen lohnt. Es bietet Hinweise darauf, wie man ein gutes Leben führen kann, und es erforscht den Grund für das Revival des Stoizismus in der Tech-Welt, im Militär, in der Alt-Right-Bewegung, in Selbsthilfekreisen und sogar in der Psychotherapie. Es erforscht die Anziehungskraft, die er auf uns alle ausübt, auf Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, auf der gesamten Welt, die auf der Suche nach Ruhe sind angesichts der Pandemie des Jahrhunderts.

EINE VORSCHAU AUF DIE LEKTIONEN

Die römischen Stoiker beschäftigten sich mit Philosophie in Form eines praktischen Diskurses. Sie lehrten und schrieben Briefe und nachdenkliche Betrachtungen, um anderen auf diese Weise Ratschläge zu erteilen. Sie gaben Unterweisungen in der »Kunst des Lebens«, wie sie es ausdrückten. In diesem Sinne finden Sie in diesem Buch eine Zusammenfassung der stoischen Lehren.

In Lektion 1 stelle ich den Lesern die Stoiker vor – wer sie waren, ihre Vorstellungen im historischen Kontext und ihr Vermächtnis. Der Bogen des stoischen Einflusses ist lang und stark. Die stoische DNA ist eingebettet in Judentum und Christentum, in das Denken des Mittelalters und der Renaissance, in die Philosophie der Aufklärung und in das Denken der amerikanischen Intellektuellen, etwa in den Werken von Ralph Waldo Emerson. Emerson wandelte die stoische Vorstellung von Selbstbeherrschung⁴ in eine Vorstellung von Eigenverantwortlichkeit um, die darauf abzielte, gängige Konventionen durch Authentizität und eine in der Natur offenbarte Gemeinsamkeit des Geistes infrage zu stellen. Die stoischen Themen der inneren Beherrschung, die von der Sozialität und der Natur abhängt, ziehen sich durch die gesamte Geschichte.

Ich kann einige der intellektuellen Trends in diesem Buch nur andeuten, aber der Kern ist, dass die Stoiker eine Brücke zwischen der antiken und der modernen Welt darstellen. Sie stehen an der Schwelle des ersten Jahrtausends und leiten das jüdisch-christliche Zeitalter und die nachfolgenden westlichen Philosophien ein. Bei der Lektüre dieses Buches sollte man sich vor allem vor Augen halten, dass die römischen Stoiker ganz und gar öffentliche Philosophen

waren. Sie traten dafür ein, die Philosophie auch tatsächlich anzuwenden. Der Stoizismus war eine weit bekannte Philosophie, die sowohl gelehrt als auch praktiziert wurde. Genau das macht den Reiz des Stoizismus heute aus. Er ist eine Philosophie für den Alltag, die nicht nur in einem Elfenbeinturm existiert. Aber Popularisierungen führen häufig zu Übertreibungen und Verfälschungen. So war es auch damals – die Stoiker waren berühmt für ihre Übertreibungen, mit deren Hilfe sie junge Männer, ihre Hauptzielgruppe, von den Vorzügen ihrer Schule überzeugen wollten. Möglicherweise wiederholt sich die Geschichte nun in der Art und Weise, in der der Stoizismus heute falsch dargestellt wird. Dieses Muster, damals wie heute, aufzudecken, ist ein wichtiger Bestandteil dieses Buches. Erlangen wir bei all der Anziehungskraft, die der Stoizismus auf uns ausübt, ein ausgewogenes Bild der stoischen Lehren?

In Lektion 2 wende ich mich der Frage der stoischen Praxis zu. Wie funktioniert sie und was sind die stoischen Techniken zur Selbstbeherrschung? Sind die Stoiker Kontrollfreaks? Oder zeigen sie uns gesunde Wege auf, unser kompliziertes Gefühlsleben zu steuern? Die Stoiker sind eingefleischte Neologen, sie prägen eifrig neue Begriffe, die nicht von alten Denkweisen verdorben sind. Ihr Ziel ist es, die Trennung von innerer und äußerer Welt an anderen Stellen zu vollziehen als ihre Vorgänger. Das praktische Ergebnis dieses neuen konzeptionellen Plans ist, dass er Bereiche für eine größere Selbstbeherrschung und Techniken zur Stärkung dieser Kontrolle aufzeigt. Ganz wesentlich ist dabei, die Eindrücke und Bewertungen, denen wir zustimmen, während wir die Welt wahrnehmen, zu überprüfen. Genauso wichtig ist aber auch, alle möglichen Arten von Verlusten und Misserfolgen, mit denen wir konfrontiert werden könnten, im Voraus zu erproben, um den Schock des Unvorhergesehenen – sollte es dann irgendwann eintreffen – abzufedern. Das Streben nach

etwas vom letztlich Resultat zu trennen, ist ebenfalls wesentlich dafür, die Ruhe und Gelassenheit zu finden, die sich aus dem Wissen um die Grenzen unserer Kontrolle ergibt. Sich Stressoren aussetzen und die Reaktionen darauf einzuüben, ähnelt auffallend den heutigen Methoden der Traumabewältigung, auch wenn diese Techniken heute eher im Nachhinein, also therapeutisch, statt im Vorfeld, also prophylaktisch, eingesetzt werden. In diesem Bereich können uns die Stoiker etwas Wichtiges darüber beibringen, wie wir uns selbst darin trainieren können, physischen und psychischen Stress abzubauen, bevor wir von ihm überwältigt werden.

Was raten uns die Stoiker, wie wir mit unseren Emotionen umgehen sollen? Und mit welchen Emotionen eigentlich? Kurz gesagt: Lässt die stoische Praxis Emotionen überhaupt zu? Dies ist das Thema von Lektion 3. Die Stoiker beschreiben Emotionen in sehr ausgefeilter und vorausahnender Weise als kognitiv. Und sie gehen von verschiedenen Ebenen der emotionalen Erfahrung aus, von nahezu autonomen Reaktionen bis hin zu kultivierten Emotionen, die Tugend und Weisheit ausdrücken. Eine wichtige Frage, die wir uns bei der Untersuchung der Emotionssteuerung stellen müssen, ist, ob die Stoiker uns lehren können, wie wir den Stress im Leben begrenzen können, ohne die Gefühle abzuschwächen, die dem Leben einen Sinn geben – sei es als Liebende, Pflegende, Lehrer, Tänzer, Theaterbesucher, Romanleser oder engagierte Bürger. Wie hält man Interesse, Engagement, Motivation und Durchhaltevermögen aufrecht, ohne die Art von Leidenschaft, die einen gelegentlich aus den Angeln heben kann? Ich werde diese Fragen aufwerfen, wenn wir auf Gefühle im Allgemeinen und speziell auf Wut und Trauer zu sprechen kommen.

Viele Anhänger des Stoizismus fühlen sich von einem Programm zur Selbstbeherrschung angezogen, das auf harter Aus-