

Dr. med. Gerhard Gleißner

GESUND LEBEN MIT DEM STOIZISMUS

Wie Sie durch die Philosophie
der alten Stoiker seelisch und
körperlich gesund bleiben

WARUM SIE DIESES BUCH LESEN SOLLTEN

Die römischen Philosophen der Antike, die Stoiker, waren vor 2000 Jahren der Ansicht, dass die Gesundheit nicht in unserem Einflussbereich liegt.

Ich behaupte: Wer den Stoizismus praktiziert, wird ...

- ... mit großer Wahrscheinlichkeit seelisch gesund bleiben,
- ... mit geringerer Wahrscheinlichkeit körperlich krank werden,
- ... als Kranker leichter wieder gesund werden.

Wie können wir aber auf etwas einwirken, das nicht in unserem Einflussbereich liegt?

In den folgenden Kapiteln werde ich auf dieses »stoische Paradoxon«, wie ich es nenne, näher eingehen; zugleich werde ich zeigen und beweisen, dass der Stoizismus tatsächlich eine der effektivsten Methoden darstellt, unsere Gesundheit günstig zu beeinflussen.

DIE STOA

Ursprung und verwandte Philosophien

Zenon von Kition (333/332–262/261 vor Christus) gründete die Stoa um 300 vor Christus als philosophische Schule. Die Wurzeln der Lehre liegen aber bei dem wohl größten Philosophen des Abendlandes, dem Griechen Sokrates (469–399 vor Christus). Mit seiner Formel »Ich weiß, dass ich nichts weiß« verkörperte er den Skeptizismus, der den Stoizismus nachhaltig beeinflusste. Sein *sokratischer Dialog* – ein ständiges Hinterfragen von subjektiven Wahrheiten – stand im Zentrum seiner praktischen Anwendung. Er wurde von den Stoikern übernommen und lebt nach über 2000 Jahren noch heute in den kognitiven Psychotherapien fort.

Sokrates' Schüler Platon (428/427–348/347 vor Christus) und Aristoteles (384–322 vor Christus) gründeten jeweils Schulen, um ihre Lehren an die Allgemeinheit weiterzugeben: Platon die Akademie und Aristoteles den Peripatos, auf welche die Stoiker folgten.

In einer Zeit des politischen und gesellschaftlichen Umbruchs in Griechenland setzte der Zerfall des Weltreiches von Alexander dem Großen (356–323 vor Christus) ein. In diesen Krisenzeiten suchte man nach Halt, nach dem Sinn im Leben und nach Antworten auf die Frage, wie denn ein gutes Leben aussehen sollte. Als wichtigster Faktor für ein glückliches Leben (altgriechisch eu-

daimonia) galt in der Antike die Seelenruhe (altgriechisch *ataraxia*). Sie war gleichermaßen das Ziel des *Skeptizismus* und des *Epikureismus*.

Die Philosophie des *Skeptizismus* hat sich Sokrates' Maxime zur Grundlage gemacht, der zufolge die Menschen nichts Genaues wissen können und wesentliche Dinge des Lebens und der menschlichen Existenz stets hinterfragen sollen. Letztlich wurde dieses Motto zum Motor der wissenschaftlichen Denkweise und des daraus folgenden Fortschritts in der Moderne – dabei stellt man die Dinge immer wieder infrage und sucht nach neuen Perspektiven und Lösungen.

In ethischer Sicht führt dies zur stoischen »Epoche« (altgriechisch *epoché* = zurückhalten); nach ihr sollten wir versuchen, die Dinge und unsere Mitmenschen möglichst wenig zu bewerten. Wir können uns niemals sicher sein, im Urteil über die Umstände oder Mitmenschen immer richtig zu liegen.

Der *Epikureismus* versucht, kurz zusammengefasst, alles zu vermeiden, was Schmerzen oder Unlust hervorbringt. Dies ist aus psychologischer Sicht jedoch nicht unproblematisch, da es zu *Vermeidungsverhalten* führen kann und damit auch dem Hauptziel der Epikureer, der Seelenruhe, zuwiderläuft. Entgegen vielen Missverständnissen verfolgt der Epikureismus aber keinen ungezügelter Hedonismus. Der Namensgeber und Gründer dieser mächtigen Philosophie war der Grieche Epikur (341–271/270 vor Christus).

Weitere Anregungen erhielt die Stoa vom *Kynismus*. Diese antike Philosophie war der Ansicht, man könne innere Unabhängigkeit (Autarkie) durch Bedürfnislosigkeit und Verzicht gewinnen –

nach dem Motto: Wenn ich nichts brauche oder nichts besitze, bin ich von nichts oder niemandem abhängig und erreiche damit die Seelenruhe und das Glück.

Aus heutiger Sicht würden wir das Leben der Kyniker als das von Schmarotzern oder Obdachlosen bezeichnen. Sie lebten einerseits asketisch in Einklang mit der Natur, andererseits traten sie Streitbar für ihre Prinzipien ein. Sie sahen zum Beispiel die Befriedigung des Geschlechtstriebes als so natürlich an wie das Stillen des Hungers. Der bekannteste Vertreter der Kyniker war Diogenes von Sinope (413–323 vor Christus).

Aufbau

Die gesamte Lehre der Stoa umfasst neben der Ethik auch noch die Bereiche der Logik und der Physik.

Die *Logik* beschäftigte sich mit dem vernünftigen, folgerichtigen Denken, um dadurch neue Erkenntnisse zu gewinnen und Fortschritt zu erzielen. Zum anderen sollte man die erworbenen Einsichten und Erkenntnisse ja auch den anderen Menschen mitteilen und vermitteln können – dafür waren vernünftige sprachliche (rhetorische) Fähigkeiten sehr wichtig.

Die *Physik* versuchte, den Aufbau der Welt beziehungsweise des gesamten Kosmos zu erklären. Anders als bei der heutigen Naturwissenschaft spielte hier zusätzlich die Theologie mit hinein. Die Stoiker bezeichneten diesen Gesamtzusammenhang als *logos* (Wort, Sinn, Vernunft). Der *logos* entspricht einer übergeordneten Einheit, auf die alles zurückgeht; somit haben theo-

logische Gesichtspunkte in der stoischen Physik einen festen Platz.

Die stoische *Ethik* steht im Mittelpunkt der Philosophie der Stoa. Die Logik und Physik liefern für die Ethik zusätzliche theoretische Grundlagen, Hilfen für das Verständnis und die praktische Umsetzung.

Inhalt

Die aktuelle populäre Literatur über die Stoa behandelt fast ausschließlich den Teilbereich der stoischen Ethik. In ihrem Mittelpunkt steht die stoische Seelenruhe, sie ist der Schlüssel zum glücklichen Leben.

Und wie erreichen wir die Seelenruhe? Sie entsteht im Wesentlichen dadurch, dass man die Realität anerkennt. Alles, was uns im Bruchteil einer Sekunde passiert, ist die Realität und Gegenwart, die ebenso schnell zur Vergangenheit wird. Aus den verschiedenen Realitäten, denen der Mensch in jeder Sekunde, Minute und Stunde seines Lebens ausgesetzt ist, fügt sich sein Schicksal zusammen. Um die Seelenruhe zu erreichen, sollte man beides – Schicksal und Realität – akzeptieren.

Wenn der Stoiker nach den Regeln der göttlichen Ordnung des Kosmos, dem *logos*, lebt, bringt er seine menschliche Vernunft in Einklang mit der göttlichen. Dadurch kommt Struktur in das Denken und Handeln. Man lernt, wann man etwas als schicksalhaft akzeptieren muss und wann man frei handeln kann.

In der praktischen Anwendung soll der Stoiker erstens seine unpassenden Vorstellungen hinterfragen; zweitens überprüft er, was sich überhaupt in seiner Macht befindet, um dann drittens im Sinne der stoischen Tugenden zu handeln.

Epochen der Stoa

Ältere und mittlere Stoa

Als Begründer der Stoa gilt Zenon von Kition (333/332–262/261 vor Christus). Er gelangte nur durch Zufall infolge eines Schiffbruches nach Athen, dort schloss er sich dem Philosophen und Kyniker Krates von Theben (365–285 vor Christus) an.

Nach ungefähr zehn Jahren gründete Zenon eine eigene Philosophenschule und unterrichtete seine Schüler in einer bunten Säulenhalle (altgriechisch *stoa poikilè*), daher der Name Stoa. Weitere wichtige Vertreter der älteren Stoa waren Kleantes von Assos (331–232/231 vor Christus) und Chryssippos von Soloi (276–204 vor Christus). Letzterer war wahrscheinlich der wichtigste Vertreter der älteren Epoche, er verfasste mehr als 700 Schriften. Besondere Verdienste erwarb er sich um den Ausbau der stoischen Logik.

Die ältere Stoa war noch stark von antiken Idealen und vom Kynismus beseelt, sodass sie sehr sittenstreng wirkte, wenn sie Bedürfnislosigkeit und Verzicht forderte.

Um circa 180–150 vor Christus begann die Zeit der mittleren Stoa. Mit dem Schulleiter Panaitios von Rhodos (180–110

vor Christus) verlagerte sich der Standort der Philosophie von Griechenland nach Rom und beeinflusste dort die führende Bürgerschicht maßgeblich.

Panaitios lockerte die strengen Regeln der Älteren. Dadurch vergrößerte sich der Anhängerkreis deutlich. Es war nun auch für Stoiker möglich, Gefühle zu zeigen und maßvoll Vermögen und Besitz zu haben.

Jüngere Stoa

Die jüngere Stoa von 50 vor Christus bis 100 nach Christus bildet schließlich den Kern der Lehre, auf den wir uns heute meistens beziehen, wenn wir vom Stoizismus sprechen. Ihre gewichtigen und charismatischen Vertreter waren Seneca, Epiktet und Mark Aurel.

Der allmählich fortschreitende Untergang des Römischen Reiches und der unaufhaltsame Aufstieg des Christentums trugen zum Niedergang des Stoizismus ab 200 nach Christus bei.

Die Protagonisten der jüngeren Stoa

Seneca

Lucius Annaeus Seneca, auch Seneca der Jüngere, lebte von 1 bis 65 nach Christus. Er war Philosoph, Dramatiker, Politiker sowie Erzieher und Berater des Kaisers Nero (37–68 nach Christus). Man kann ihn durchaus als schillernde, teilweise widersprüchliche Persönlichkeit bezeichnen.

Als Mensch litt Seneca seit seiner Kindheit unter lang andauernden Erstickungsanfällen, sodass im jungen Erwachsenenalter sein Lebensmut sank. Möglicherweise war er an Asthma bronchiale oder an einer chronischen Tuberkulose erkrankt. Dennoch nahm Seneca seine Krankheit bestens an und führte ein vielseitiges, spannendes und interessantes Leben. In seinen zahlreichen Werken war ihm die seelische Gesundheit der Menschen ein besonderes Anliegen, und er entwickelte eigene psychologische Techniken. Die Motivation dafür ist wahrscheinlich im schwierigen Umgang mit seiner eigenen Gesundheit zu sehen.

Seine politische Karriere begann er circa ab 49 nach Christus, als er Erzieher und Berater des Kaisers Nero (37–68 nach Christus) und zu einem der mächtigsten und reichsten Männer seiner Zeit wurde. Seneca besaß in den Jahren 54–58 nach Christus ein Vermögen von 300 Millionen Sesterzen.¹

Sein Zögling Nero war einer der umstrittensten Kaiser der römischen Geschichte. Die ältere Geschichtsschreibung urteilte voreingenommen und einseitig über Nero, neuere Autoren belegen dagegen durchaus sehr positive Eigenschaften. Wahrscheinlich kompensierte Nero in seinen späteren Regierungsjahren seine Schwäche und Übersensibilität durch Grausamkeit. Er bezichtigte schließlich auch seinen Berater und Erzieher Seneca der Verschwörung gegen ihn und zwang ihn zur Selbsttötung. Der Suizid gelang Seneca erst nach vergeblichen Versuchen, sich die Pulsadern zu öffnen, durch das Leeren des Schierlingsbechers im Stile seines Vorbildes Sokrates.

Als Philosoph ging es Seneca, wie allen Stoikern der jüngeren Stoa, um die Weiterentwicklung der Philosophie. Er legte sehr

viel Wert auf das praktische philosophische Handeln, weniger auf das Theoretisieren.²

Sein Hauptwerk sind die *Epistulae morales ad Lucilium* (Briefe über Ethik an Lucilius). In den 124 Briefen an seinen wohl fiktiven Freund versucht er, diesen zum ethisch guten Leben zu motivieren. Der Leser fühlt sich durch den appellativen Charakter des Briefstils gut angesprochen; Seneca schreibt in kurzen, verständlichen Sätzen. Auch in anderen Werken wie *De ira* (Über den Zorn), *De vita beata* (Über das glückliche Leben), *De tranquillitate animi* (Über die Seelenruhe) geht es um bis heute zeitlose Themen.

Seneca bietet dem Leser griffige Patentrezepte an, wie man zum Beispiel mit Wut optimal umgeht. Der Tod war ohnehin ein ständiges Thema in der antiken Philosophie. Seneca sieht das Glück als etwas an, das wir steuern können und das damit in unserer Eigenverantwortung liegt. Durch kognitive Klarheit könne der Mensch die Seelenruhe erreichen. Senecas *euthymie* bezeichnet die »Widerstandsfähigkeit der Seele«, was dem modernen Begriff der Resilienz entsprechen dürfte. Er empfiehlt weiter eine Art »Pflege des Geistes« (lateinisch *cura animi*) die eine Vorläuferform einer heute gebräuchlichen psychologischen Therapiemethode ist (ABC-Modell von Albert Ellis, vgl. Kapitel »Der Stoizismus und die kognitive Verhaltenstherapie«, Seite 65ff.). Seneca hält die Annahme einer göttlichen Vorsehung im Sinne des *logos* für Angst reduzierend und beruhigend.

Man kann sagen, dass Seneca viele spezifische Strategien der modernen Psychotherapie vorweggenommen hat. In seiner Trostschrift wendet er sich an Marcia, eine Freundin, die ihren Vater

und ihren jüngeren Sohn verloren hat. Infolge der seelisch unzureichend verarbeiteten Trauer leidet Marcia im heutigen Sinn an einer Depression: »Magst du auch festhalten und umarmen deinen Schmerz, den du dir als Ersatz an die Stelle deines Sohnes gesetzt hast.«³

Seneca setzt dabei als Therapie das auch heute noch übliche Prinzip der Konfrontation ein: »Alles werde ich zur Sprache bringen, und wieder aufreißen will ich, was schon vernarbt ist.«⁴

Marcia weicht also dem Schmerz durch den Tod des Sohnes aus, indem sie sich in ihre chronische Depression flüchtet. Heute würde man dieses Trauma und die Verarbeitung als *Posttraumatische Belastungsstörung* (PTBS) bezeichnen. Die moderne Therapie besteht darin, nach einer angemessenen Wartezeit der Trauer die schrittweise Konfrontation mit dem Trauma durchzuführen. Genau das hatte schon Seneca vor über 2000 Jahren empfohlen!

Seneca haftete bereits zu Lebzeiten der Makel der gelebten Widersprüchlichkeit an – wie kann er zum Beispiel als Philosoph den Verzicht einfordern und selbst ein Leben als vielfacher Millionär führen?

Ich bin Seneca jedoch dankbar dafür, dass er uns gezeigt hat, dass man auch als reicher und berühmter Mensch Stoiker sein kann. Er hat maßgeblich dazu beigetragen, den Stoizismus weiterzuentwickeln, und ein umfassendes schriftliches Vermächtnis hinterlassen. Seine wichtigen zeitlosen philosophischen Erkenntnisse wirken bis heute in der modernen kognitiven Psycho- und Verhaltenstherapie fort.

Epiktet

Epiktet kam circa 50 nach Christus in Hieropolis (heutiges Pamukkale/Türkei) auf die Welt. Er starb im Jahr 138. Seine Mutter war Sklavin, er wurde also in diesen Stand hineingeboren. Der Name Epiktet bedeutet in etwa »was gekauft/erworben wurde« und erinnerte ihn lebenslang an seinen Status als Unfreier. Er gelangte als Sklave nach Rom und kam dort in die Dienste von Epaphroditos (20/25–95 nach Christus), ebenfalls ein früherer Sklave, der es als Mitarbeiter und Sekretär des Kaisers Nero zu Wohlstand und Einfluss gebracht hatte.

Epiktet sah sich schon als Sklave zu Höherem berufen und schrieb sich in die Philosophenschule von Gaius Musonius Rufus (30–101/102 nach Christus) ein. Da es eine übliche Praxis in Rom war, intelligente und gebildete Sklaven freizulassen, wurde diese Auszeichnung auch Epiktet circa 68 nach Christus zuteil. Epiktet lehrte nun in seiner eigenen Philosophenschule in Rom etwa 20 Jahre lang, bis Kaiser Domitian (51–96 nach Christus) etwa 89 nach Christus alle Philosophen aus Rom auswies.

Epiktet ging mit seinen Schülern nach Nikopolis im Nordwesten Griechenlands und lehrte dort mit großem Erfolg. Obwohl es ihm nach der Ermordung Domitians möglich gewesen wäre, nach Rom zurückzukehren, blieb er dort. Vielleicht sah er sich in Griechenland den Wurzeln der Philosophie und seinem Vorbild Sokrates näher. Es ist überliefert, dass Epiktet einen bescheidenen Lebensstil pflegte, den er auch in seiner Lehre propagierte. Dennoch gelang es ihm, seine Schüler durch seine charismatische Persönlichkeit zu beeindrucken und zu begeistern.

Epiktet wäre überhaupt nicht damit einverstanden, wie wir heute Philosophie betreiben: durch ständiges Theoretisieren und Zergliedern bis zur Handlungsunfähigkeit und kompletten Verwirrung. Epiktet wollte eine Philosophie, die zu konkretem Handeln anleitet, die gewisse innere Widersprüche hinnimmt, aber dafür praktisch umsetzbare Handlungsbeispiele anbietet: »Der erste und notwendigste Bereich der Philosophie ist die Anwendung der Prinzipien.«⁵

Epiktet hat zeitlebens nur unterrichtet, aber nichts aufgeschrieben und kein eigenes Werk hinterlassen. Dies holte sein Schüler Arrian (Lucius Flavius Arrianus, 85/90–145/146 nach Christus), ein römischer Politiker und Geschichtsschreiber, erst nach Epiktets Tod nach. Arrian schrieb in den Vorlesungen seines Lehrers mit und veröffentlichte dessen gesammelte Erkenntnisse dann später in den *Lehrgesprächen* und in dem *Handbüchlein der Moral*, (*Encheiridion*, bedeutet so viel wie griffbereit). Damit hängt Epiktets schriftlichem Nachlass immer der Makel an, nicht original zu sein.

Als Mensch war Epiktet erstens durch seine körperliche Behinderung geprägt: Ein Bein war seit der Kindheit entweder durch eine Verletzung oder eine Krankheit in der Funktion eingeschränkt, sodass er hinkte. Zweitens beeinträchtigte seine Standeszugehörigkeit als Sklave zumindest anfangs seine philosophische Entfaltung. Die zweifache Einschränkung der körperlichen und sozialen Freiheit (= *Freiheit im Äußeren*) hat ihn als Sklave veranlasst, diese Nachteile durch die Philosophie zu kompensieren. Er wollte sein Vermächtnis, innere Freiheit auch in den schwierigsten äußeren Umständen zu finden, allen Menschen zur Verfügung stellen.

Epiktet lebte sehr bescheiden, er hatte wohl keine Partnerin und keine Kinder. Er verschrieb sich gänzlich seiner Philosophie und setzte den Weg seines Vorgängers Seneca als wichtigster Vertreter der jüngeren Stoa fort. Wie Seneca übernahm er die von Sokrates vorgezeichnete Technik des Hinterfragens der Ereignisse und der Gedanken und gab seinen Schülern dafür konkrete und einprägsame Beispiele an die Hand. Teilweise ergänzte er dabei Seneca, brachte aber andererseits sehr viele neue Aspekte mit ein.

So formulierte er das wahrscheinlich bedeutendste stoische Prinzip, das die moderne Psychotherapie am stärksten beeinflusst hat und damit auch die größte Auswirkung auf unsere seelische und auch körperliche Gesundheit hat. Ich bezeichne diese Methode im Folgenden mit meinen eigenen Worten als *Vorstellungs- und Machtprüfung*: Zunächst sollen wir unsere unangemessenen, dysfunktionalen Vorstellungen überprüfen und infrage stellen. Die Machtprüfung hilft uns dabei zu erkennen, ob sich unser Denken und Tun überhaupt in unserem Einflussbereich befinden.

Das zweite dominierende Thema Epiktets ist die innere Freiheit, die sich hauptsächlich aus der Anwendung seiner Vorstellungs- und Machtprüfung ergibt. Auch die innere Freiheit hat einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden, sie trägt zur Reduktion von Ängsten und damit deutlich zur allgemeinen Gesundheit bei.

Insgesamt hat sich Epiktet ebenfalls um das wichtigste Ziel aller antiken Philosophien, die Seelenruhe, verdient gemacht. Seine äußerst praktischen Übungen sind dabei am wirkungsvollsten, um über die Gelassenheit der Seele psychisches Wohlbefinden zu erzeugen. Auch wenn seine Methoden hauptsächlich

auf die menschliche Psyche zielen, beeinflussen Epiktets Techniken nicht nur nachhaltig unsere seelische, sondern auch unsere körperliche Gesundheit. In den modernen kognitiven Psycho- und Verhaltenstherapien wurden seine Prinzipien weitgehend übernommen und werden heute noch angewandt.

Mark Aurel

Mark Aurel (121–180 nach Christus) steht in mehrerlei Hinsicht für einen Wendepunkt: Er gilt als der letzte bedeutende antike Stoiker. Zugleich war er der letzte Adoptivkaiser, und mit ihm endete eine Phase der Prosperität des Römischen Reiches mit innerer und äußerer Stabilität. Er regierte von 161 bis 180 nach Christus.

In diesen letzten glücklichen Jahren Roms führte er ein hartes Leben und hatte schwere Kämpfe durchzumachen: Er war gezwungen, sich gesundheitlichen Herausforderungen zu stellen wie der gefährlichen Pockenepidemie (»Antoninische Pest«), die sich vor allem bei den römischen Soldaten in den Lagern ausbreitete. Die Außengrenzen des Reiches wurden hauptsächlich im Norden von eindringenden Feinden wie den Markomanen bedroht. Sein Militärführer Gaius Avidius Cassius (130–175 nach Christus) zettelte eine Verschwörung gegen ihn an, die er jedoch niederschlagen konnte. Ganz untypisch für die Zeit vergab Mark Aurel Cassius, er rächte sich nicht an ihm. Hier zeigt sich in einer Schlüsselsituation der angewandte Stoizismus: Aus Mark Aurels Sicht irrte Cassius in seinem Denken und Handeln, was für ihn aber kein Grund war, diesen der damals üblichen

Todesstrafe zuzuführen. Innenpolitisch modernisierte der Kaiser die Gesetzgebung und Rechtsordnung, indem er sich für Frauen- und Sklavenrechte einsetzte, soweit es nach den damaligen Umständen möglich war.

Die Faszination für Mark Aurel ergibt sich bis heute aus der Spannung zwischen dem Kaiser und dem Philosophen, die auch für ihn selbst maßgeblich prägend war.

Sein philosophisches Werk, die *Selbstbetrachtungen*, verfasste er auf Altgriechisch von circa 169 nach Christus bis zu seinem Tod 180 im Feldlager während des langen Krieges an den nordöstlichen Außengrenzen des Reiches. Die in sehr prägnanter und knapper, aber dennoch sehr stilmitte-reicher Sprache abgefassten *Selbstbetrachtungen* sind im Grunde als eine Art Selbsttherapie aufzufassen. In diesem Sinne kann der Leser »einem Autor bei der Ausübung der Lebenskunst über die Schulter schauen«. ⁶

In Mark Aurels Werk und in seinem Wirken lässt sich kein so offensichtlicher Bezug zur Gesundheit von Körper und Seele erkennen wie bei Seneca und Epiktet. Dennoch hat Mark Aurel Ideen seiner Vordenker in seinem eigenen Stil und Tiefsinn zusammengefasst und auf eigene Weise ergänzt und interpretiert. Ich zitiere ihn in diesem Buch mit zahlreichen aussagekräftigen Aphorismen.