
**Philosophie für
Einsteiger:
Antike
westliche
Weisheiten**

Lukas Beier, Simon Beier

Copyright © 2023 Lukas Beier & Simon Beier

Erste Ausgabe: November 2023

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, einschließlich Fotokopien, Aufzeichnungen oder anderen elektronischen oder mechanischen Methoden, vervielfältigt, verbreitet oder übertragen werden, mit Ausnahme von kurzen Zitaten, die in kritischen Rezensionen enthalten sind, und bestimmten anderen nichtkommerziellen Verwendungen, die durch das Urheberrecht erlaubt sind.

Diese Publikation wird unter der Voraussetzung verkauft, dass der Autor und Herausgeber keine Rechts-, Investitions-, oder andere professionelle Dienstleistungen erbringt. Der Herausgeber und Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach bestem Wissen und Gewissen bemüht, gibt jedoch keine Zusicherungen oder Garantien in Bezug auf die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Buches und lehnt insbesondere jegliche stillschweigende Garantie der Marktgängigkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck ab. Es darf keine Garantie durch Handelsvertreter oder schriftliche Verkaufsunterlagen geschaffen oder erweitert werden. Die hierin enthaltenen Ratschläge und Strategien sind möglicherweise nicht für deine Situation geeignet. Du solltest gegebenenfalls Spezialist:innen zu Rate ziehen. Weder der Herausgeber noch der Autor haften für entgangenen Gewinn oder andere kommerzielle Schäden, einschließlich, aber nicht beschränkt auf besondere, zufällige, persönliche oder andere Schäden.

Für Genehmigungen, Rechte oder Medienanfragen wende dich bitte an: Lukas Beier und Simon Beier, contact@how-to-live.de

Anmerkungen zum Cover-Bild: Die Bildrechte liegen bei Lukas Beier und Simon Beier.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort	1
2. Was ist Philosophie, was macht einen Philosophen aus	5
3. Stoizismus	10
4. Stoische Zitate	43
5. Zitate von Marcus Aurelius	45
6. Zitate von Lucius Annaeus Seneca	82
7. Zitate von Epiktet	121
8. Zitat von Ariston von Chios	141
9. Zitate von Zenon von Kition	147
10. Zitate anderer antiker westlicher Philosophen	154

11. Abschließende Gedanken zu anderen westlichen Philosophen	213
12. Abschließende Gedanken	216
13. Literaturvorschläge	219
14. Quellen	222

VORWORT

Dieses Buch ist an all jene gerichtet, die Antworten auf die Fragen des Lebens suchen, die das Leben mehr auskosten wollen, die etwas an ihrer aktuellen Situation ändern möchten oder schlicht eine Neugier gegenüber dem Thema Philosophie empfinden.

Obwohl wir (Simon und Lukas) Brüder sind, stolperten wir unabhängig voneinander in die faszinierende Welt der Philosophie. Wir haben mittlerweile tausende Stunden damit verbracht, die verschiedenen philosophischen Schulen und ihre großen - aber auch weniger großen - Denker und Denkerinnen zu ergründen.

Der Grund war für mich (Simon), dass ich mich in der modernen Gesellschaft verloren fühlte, irgendwie fremd. Zu kalt und gestresst erschien sie mir. Zu verdreht und

auch irgendwie traurig. Und doch war mir irgendwie klar: Das Problem war nicht die Welt an sich und die grundlegende Beschaffenheit der Dinge. Vielmehr schienen weder ich noch die meisten anderen Menschen zu verstehen, worauf es ankommt, was es braucht, um Erfüllung zu finden, seine Existenz zu verstehen, aber sie auch zu lieben. Kurz: zu verstehen, wie man lebt.

Und mein (Lukas) Beweggrund war, wenn auch ähnlich, nicht exakt der gleiche. Besonders in jüngeren Jahren war mein Weltbild stark nihilistisch. Wenig schien für mich von Bedeutung zu sein und das Leben an und für sich fühlte sich nicht *wirklich* an, es wert zu sein, gelebt zu werden. Aber inzwischen würde ich keine Sekunde meiner Existenz missen wollen. Die Philosophie hat nicht nur meinen Sichtweise auf das Leben geändert, sondern mir auch gezeigt, dass es in den tausenden Jahren, in denen es Philosophen gab, auch andere ähnliche "Probleme" hatten wie ich. Ich hoffe, dass auch du mit Hilfe dieses Buches das Leben mit etwas anderen Augen sehen kannst.

Und genau das ist Philosophie. Es ist nicht das staubige, unhandlich verkopfte Relikt, das keinen praktischen Nutzen mehr hat - wenn es denn je einen hatte. Wenn diese Beschreibung mit dem Bild, das du im Kopf hattest (oder hast) übereinstimmt, dann bist du nicht allein. Irgendwie hat die Reputation dieser

wohl freiesten aller Geisteswissenschaften gelitten. Doch glücklicherweise erlebt Philosophie in letzter Zeit einen gewissen Aufschwung und erreicht mittlerweile auch mehr und mehr junge Leute. Aber aller Anfang ist schwer - oder kann zumindest sehr verwirrend und somit abschreckend wirken. Und genau da kommt dieses Buch ins Spiel. Mit diesem Buch wollen wir zeigen, dass Philosophie nicht nur die langweiligen Worte von irgendwelchen Menschen sind. Die meisten Philosophien können mächtige Werkzeuge sein, um den eigenen Charakter zu formen oder zu sehen, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Wir hoffen, dass möglichst viele Leute durch dieses Buch zu einem glücklicheren oder erfüllteren Leben finden können.

Was du von diesem Buch erwarten kannst

Uns ist wichtig, dir von vornherein darzulegen, was dieses Buch ist oder zumindest sein soll.

Es geht darum, dir einen fundierten Ein- aber vor allem Überblick zu verschaffen, was die vielfältige Welt der frühen westlichen Philosophie angeht. Wir werden dir nicht nur verschiedene beeindruckende philosophische Schulen näher bringen, sondern auch ein grundlegendes Verständnis über Philosophie vermitteln. Unser Input ist selbstverständlich nicht Gesetz, weshalb wir dir vielmehr

Werkzeuge und Leitideen mitgeben werden, die dir helfen werden selbst zu denken, reflektieren zu hinterfragen. Wir möchten mit dir auf eine Reise gehen, die dein Leben verändern wird. Es ist uns bewusst, wie abgedroschen das klingt, aber das ist exakt, was bei uns und unzähligen Menschen vor uns passiert ist, wenn man die Liebe an diesen Dingen entdeckt.

Was dieses Buch nicht ist

Um es deutlich zu sagen: dieses Buch ist kein wissenschaftliches Sachbuch. Und es sollte auch bewusst keines werden. Wir wollten einen lebensnahen Begleiter schaffen, der sich sehr stark auf die praktischen Aspekte der Philosophie konzentriert.

Selbstverständlich ist inhaltliche Richtigkeit wichtig und entsprechend wurden Fakten nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und Quellen, wenn reproduzierbar, genannt (gar nicht so einfach, bei Dingen die man sich vor Jahren irgendwo angeeignet hat).

Oh und bevor wir's vergessen: Wir haben in unseren Anfängen eine Community vermisst, mit der wir uns austauschen konnten. Falls dir das ähnlich geht, findest du uns auf Instagram und über how-to-live.de unseren Blog. Schreib uns gerne, wir versuchen auf jede Nachricht zu antworten.

WAS IST PHILOSOPHIE, WAS MACHT EINEN PHILOSOPHEN AUS

Wie bereits erwähnt, ist die Philosophie das Streben nach dem Verständnis aller Dinge, einschließlich der Welt, des Universums und vor allem der menschlichen Existenz. Der Begriff "Philosophie" selbst stammt von dem altgriechischen Wort "φιλοσοφία" (Philosophía), was so viel wie "Liebe zur Weisheit" bedeutet. Diese Liebe zur Weisheit hat die Menschheit seit Jahrtausenden in ihren Bann gezogen, wobei ihre Wurzeln bis ins sechste Jahrhundert vor Christus zurückreichen. Außerdem ist die Philosophie nicht auf einen einzigen Ort beschränkt, sondern hat sich auf der ganzen Welt entfaltet, von den

fernen Bergen Chinas bis zu den Küsten Griechenlands, und gedeiht auch heute noch in fast jeder Kultur.

Ein Philosoph, ob in der Antike oder heute, ist jemand, der versucht, das Wesen der Existenz zu entschlüsseln. Warum existieren die Dinge so, wie sie existieren? Was macht ein erfülltes Leben aus? Was ist der wahre Sinn des Lebens? Dies sind einige der grundlegenden Fragen, mit denen sich Philosophen auseinandersetzen. Philosophen streben auch danach, in ihrem täglichen Leben tugendhafte Eigenschaften zu verkörpern und die beste Version ihrer selbst zu werden. Das geht über die bloße theoretische Betrachtung hinaus und betont die aktive Auseinandersetzung mit dem Leben - eine Dimension, die in der heutigen Zeit vielleicht etwas in den Hintergrund getreten ist.

Der Reiz, das Leben eines Philosophen zu führen, wird deutlich, wenn man die tiefe Ruhe und Zufriedenheit erkundet, die unzählige Anhänger dieser intellektuellen Disziplin beschreiben. Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, bist du wahrscheinlich auch auf der Suche nach einem solchen Zustand des Seins. Vielleicht entspringt deine Motivation der Neugierde, dem Interesse an alten Traditionen oder einer Kombination aus diesen Faktoren.

Aber wie kann man das Leben eines Philosophen führen? In verschiedenen Texten finden sich immer

wieder Hinweise darauf, wie man am effektivsten ein philosophisches Leben führen kann. Der Zugang zur kollektiven Weisheit von Jahrtausenden ist eine unbezahlbare Ressource, auch wenn wir ihre Bedeutung oft übersehen. Wie der ehemalige US-Präsident Harry S. Truman einmal treffend bemerkte: "Es gibt nichts Neues auf der Welt, außer der Geschichte, die du nicht kennst." Das unterstreicht, wie wichtig es ist, sich die Geschichte, ihre Erkenntnisse und ihre Errungenschaften zunutze zu machen.

Es ist auch beruhigend und vorteilhaft zu erkennen, dass man sich heute nicht auf eine einzige philosophische Schule beschränken muss. Es geht weniger darum, sich an einer bestimmten Lehre zu orientieren, sondern vielmehr darum, ein breites Spektrum an Lehren leicht zugänglich zu machen. Daher ist es ganz einfach, Weisheit aus verschiedenen Quellen zu schöpfen und die wertvollsten Erkenntnisse aus jeder zu übernehmen. Der stoische Philosoph Seneca zum Beispiel schrieb einmal an seinen Freund Lucilius, dass er sich gewöhnlich in unbekannte Gebiete wagte - nicht als Überläufer, sondern als Kundschafter. Diese Bereitschaft, neue Perspektiven zu erkunden, ähnelt dem alten östlichen Konzept des Daoismus, das zu Flexibilität und Anpassungsfähigkeit ermutigt. Deshalb empfehlen

wir dir, dich nicht auf eine einzige philosophische Schule zu beschränken, sondern mehrere Perspektiven einzunehmen, auch wenn die Entscheidung letztlich bei dir liegt. Diese Herangehensweise wird es dir ermöglichen, ein umfassenderes Verständnis zu erlangen und letztendlich ein Leben zu gestalten, das du nicht nur zufrieden lebst, sondern auch zu schätzen weißt.

Das eigentliche Ziel der Philosophie ist es, den bestmöglichen Weg zu finden, wie man lebt. Und da alles stets im Wandel ist, muss sich auch entsprechend der Philosoph stets weiterentwickeln, was diese Geistesdisziplin stetig fordernd und nie endend macht. Ganz im Gegensatz zu den meisten anderen. Man betrachte beispielsweise einen Schreiner. Hat er seine Lehre abgeschlossen, wird er früher oder später den Meister machen können. Und hat er diesen Titel erlangt, kann man seinen Werdegang als abgeschlossen betrachten, auch wenn er seine Fähigkeiten im weiteren Verlauf selbstverständlich weiter verbessern wird. Aber wie verhält sich das bei einem Philosophen, wann hat dieser sein Handwerk gemeistert? Man könnte natürlich sagen, dass sei mit dem Promovieren an der Universität der Fall, aber da sind wir wieder beim Thema, dass der moderne Umgang mit Philosophie oft weit vom Ursprung abgerückt ist. Denn die Grundidee ist, dass

das Philosophieren nie zum Abschluss kommt und man stets versucht, neue Dinge oder Dinge neu zu betrachten. Das heißt nicht, man müsse fortlaufend sein Weltbild umstoßen oder verkrampft weitersuchen - es heißt schlicht man solle seine Neugier bewahren und weise genug sein, von Werten und Ansichten abzurücken, wenn man denn merken sollte, dass sie nicht wahr oder schädlich sind.

Wie du siehst, sind diese Konzepte von Natur aus vernünftig und einfach, wenn auch nicht unbedingt leicht umzusetzen. Neue Perspektiven einzunehmen und Prinzipien aufrechtzuerhalten, kann eine Herausforderung sein, vor allem weil wir Menschen dazu neigen, Gewohnheiten und Bequemlichkeit zu pflegen. Aber vor allem ist diese Reise lohnend und faszinierend.

STOIZISMUS

Der Stoizismus hat in letzter Zeit ein großes Revival erlebt und ist die vermutlich bekannteste frühwestliche Schule der Philosophie. Viele Menschen wenden sich dieser philosophischen Denkschule zu, in der Hoffnung, einen Sinn im Leben zu finden. Die Philosophie des Stoizismus gibt es schon seit Jahrhunderten, und ihre wichtigsten Grundsätze gelten auch heute noch. Berühmte Stoiker wie Seneca und Marcus Aurelius haben viel zur Philosophie beigetragen, und ihre Lehren werden immer noch von Menschen auf der ganzen Welt studiert und angewendet. Wenn du mehr über den Stoizismus erfahren oder seine Prinzipien auf dein eigenes Leben anwenden möchtest, um glücklicher und gelassener zu werden, dann erfährst

du alles, was du über den Stoizismus wissen musst, von seiner Geschichte bis zu seinen modernen Anwendungen auf den kommenden Seiten.

Meinen ersten Kontakt mit dem Begriff "Stoiker" hatte ich in meinen frühen Teenagerjahren - welche sich schockierend weit weg anfühlen. Meine Mutter sagte zu mir: "Sei doch nicht so stoisch!". Auch wenn ich mich nicht mehr daran erinnern kann, worum es ging, ist es keine Überraschung, dass sie das zu mir gesagt hat. Ich hatte die Tendenz, mich von den Dingen, die um mich herum oder mit mir passierten, nicht beeindruckt zu lassen. Ich verstand den Begriff nicht, machte mir aber auch nicht die Mühe zu fragen, was er bedeutet, oder ihn selbst nachzuschlagen (was übrigens definitiv keine stoische Herangehensweise ist), sondern ich assoziierte ihn mit etwas Negativem. Und so blieb der Begriff mehr als ein Jahrzehnt lang negativ besetzt in meinem Kopf. Vor ein paar Jahren sagte mein alter Vorgesetzter, namens Boban, mit dem ich mich oft über philosophische Themen unterhielt, zu mir: "Ich wette, du liebst die Stoiker, stimmt's?". Und meine Reaktion war, wie du dir vermutlich denken kannst, unreflektiert und abwehrend: "Sicherlich nicht." Aber Junge, Junge, die Dinge haben sich geändert, seit ich das gesagt habe.

Ich hatte zwar zwischen meinen Teenagerjahren und dem Gespräch mit meinem Kollegen mehr über die Stoiker gelernt und hatte ein Bild im Kopf von alten Männern, die ein Leben ohne Freude und ohne Sinn für Wunder führten. Jetzt weiß ich, wie kurzsichtig das war, aber auch, dass viele Menschen die Stoiker so sehen. Als ich ein paar Jahre älter und reifer war (wenn auch nicht viel), packte mich die Neugierde und ich begann, das Thema Stoizismus gründlich zu erforschen und meine Meinung änderte sich. Drastisch. Und all das führte mich sogar so weit, dass ich mit Lukas dieses Buch schrieb.

Was ist der Stoizismus und wie hat er begonnen

Viele und vielleicht auch du hast einen falschen Eindruck davon, was Stoizismus ist. Was aber nicht weiter schlimm ist, denn wir werden das Thema jetzt genauer untersuchen.

Die Denkschule des Stoizismus kam im frühen dritten Jahrhundert v. Chr. in Griechenland auf. Die Anhänger glaubten daran, Entscheidungen mit Vernunft und Logik zu treffen und im Einklang mit der Natur zu leben. Die Philosophie wurde von Zenon von Kition begründet,

der wiederum von den Kynikern beeinflusst wurde. Der Name "Stoiker" stammt von der Stoa, einer Veranda auf der Agora von Athen, die als Versammlungsort diente, an dem Zenon lehrte. Es gibt verschiedene Interpretationen darüber, was es bedeutet, stoisch zu sein. Für manche geht es darum, angesichts von Widrigkeiten ruhig und emotionslos zu bleiben. Andere sehen es als eine Art, im Einklang mit der Natur zu leben oder sich selbst zu beherrschen.

Wie bereits beschrieben haben die Leute nicht selten einen schlechten Eindruck vom Stoizismus, was aber nicht weiter überraschend ist. Es ist recht einfach, ihn als freudlose Weltanschauung zu interpretieren, in der man Schmerzen still ertragen muss. Diese Interpretation rührt vor allem von einem Missverständnis dessen her, was die Stoiker mit "Leidenschaften" meinten. Für die Stoiker sind Leidenschaften alle starken Gefühle, die dazu führen, dass wir unsere Vernunft und Selbstbeherrschung verlieren. Das können Dinge wie Zorn, Angst, Eifersucht und Lust sein. Die Stoiker glaubten, dass wir danach streben sollten, frei von diesen Leidenschaften zu sein, weil sie uns dazu bringen, irrational zu handeln. Daher denken viele Menschen, dass der Stoizismus lehrt, sich von freudigen Aktivitäten und Emotionen fernzuhalten. Dies ist jedoch keine genaue Darstellung der stoischen Philosophie, denn

es fehlen viele Details: Es stimmt zwar, dass die Stoiker daran glaubten, Schmerzen und Nöte stoisch zu ertragen, aber sie glaubten auch daran, das Leben in vollen Zügen zu leben und seine Freuden zu genießen. Es ist diese Balance zwischen Freude und Schmerz, die den Stoizismus zu einer so einzigartigen und interessanten Philosophie macht.

Wie bereits erwähnt, wurde die stoische Schule von Zenon von Kition gegründet, aber wer genau war dieser Mann? Zenon war ursprünglich ein Unternehmer. Er wurde um 334 v. Chr. als Sohn einer wohlhabenden phönizischen Händlerfamilie in Kition auf Zypern geboren. Als junger Mann erlitt Zenon mit seinem Schiff Schiffbruch an der Küste von Athen und beschloss, dort zu bleiben und bei verschiedenen Lehrern, darunter dem Kyniker Krates von Theben, Philosophie zu studieren. Es wird angenommen, dass seine Zeit bei den Kynikern einen bedeutenden Einfluss auf seine eigene Philosophie hatte. Nach einigen Jahren des Studiums begann Zeno, in der Stoa, der Vorhalle auf der Agora von Athen, zu lehren, weshalb er und seine Anhänger als Stoiker bekannt wurden. Seine Vorlesungen waren so beliebt, dass sie Studenten aus der ganzen griechischen Welt anzogen, darunter auch den berühmten Philosophen Aristoteles. Im Laufe der Jahre entwickelten Zenon und seine Anhänger die stoische Philosophie, von der

sie glaubten, dass man damit ein glückliches und tugendhaftes Leben führen könne. Auf diese Weise wurde der Stoizismus zu einer der einflussreichsten Denkschulen in der griechischen und römischen Welt. Schlüsselfiguren wie Cato der Jüngere, Seneca, Epiktet und Marcus Aurelius, die dazu beitrugen, die stoische Philosophie zu formen und zu verbreiten, schauen wir uns später noch genauer an.

Die Philosophie des Stoizismus und ihre wichtigsten Prinzipien

Nachdem wir nun ein wenig über die Geschichte des Stoizismus wissen, wollen wir einen Blick auf seine Hauptprinzipien werfen.

Wie schon angeschnitten, ist einer der wichtigsten stoischen Grundsätze die Idee des "Lebens im Einklang mit der Natur". Damit ist nicht gemeint, dass wir in Harmonie mit der natürlichen Welt um uns herum leben (obwohl das natürlich auch dazu gehört), sondern vielmehr, dass wir im Einklang mit der Natur der Dinge leben. Mit anderen Worten, wir akzeptieren die Dinge, die wir nicht ändern können und arbeiten daran, die Dinge zu ändern, die wir ändern können.

Ein weiteres wichtiges stoisches Prinzip ist die Idee des "Lebens im gegenwärtigen Moment". Das bedeutet nicht, die Vergangenheit oder die Zukunft zu verleugnen, sondern im Hier und Jetzt zu leben und das Beste daraus zu machen. Die Stoiker glaubten auch daran, dass wir unser Handeln von Vernunft und Logik leiten lassen sollten. Das bedeutet nicht, dass wir niemals nach Gefühlen handeln sollten, sondern dass wir unsere Gefühle durch die Vernunft leiten lassen sollten.

Die Stoiker glaubten des Weiteren an die Selbstbeherrschung, also an die Fähigkeit, unsere Gefühle und Wünsche zu kontrollieren. Das bedeutet nicht, dass wir unsere Emotionen oder Wünsche unterdrücken, sondern dass wir sie kontrollieren und auf konstruktive Weise nutzen. Nur wenn man seine eigenen Wünsche ignorieren kann, ist man in der Lage, das Leben zu nehmen, wie es kommt. Wenn man seinen Wünschen und Träumen nacheifert, kann es passieren, dass man sich für moralische verwerfliche Wege entscheidet. Sollte man aber in der Lage sein, die eigenen Wünsche hinten an zu stellen, kann man sich darauf konzentrieren, das Richtige zu tun, anstatt das, wonach es einem verlangt.

Auch übten sich die Stoiker in *Stoic Detachment*, also in der Fähigkeit, uns von unseren Emotionen und Wünschen zu lösen. Das bedeutet nicht, dass wir nie

Gefühle oder Wünsche haben sollten, sondern dass wir in der Lage sein sollten, uns von ihnen zu lösen und nicht von ihnen kontrolliert zu werden. Marcus Aurelius hat einst gesagt, dass kaum etwas Materielles gebraucht wird, um ein glückliches Leben zu führen – wenn man die Existenz versteht. Aurelius, wie auch andere Stoiker, haben häufig darüber gesprochen, dass man gelegentlich auf einem Teppich in der Küche anstatt in seinem Bett schlafen soll. Man solle Regenwasser aus einer Hundeschüssel trinken oder alte Klamotten anziehen. Da man sich in diesen Situationen absichtlich einem niedrigeren Lebensstandard aussetzt, würde einem auffallen, dass man gar nicht so viel braucht wie man meistens annimmt. Doch nicht nur von unseren eigenen Emotionen und Wünschen sollten wir uns lösen, auch von der Meinung anderer. Um dies zu tun, waren einige Stoiker der Meinung, dass man gelegentlich wie ein Tier essen sollte. Nicht einmal die Hände sollte man benutzen, sondern einfach wie ein Schwein seinen Mund in das Essen auf dem Teller drücken. Dies könnte natürlich Zuhause, aber auch in einem Restaurant gemacht werden. Durch diese Übung sollen wir lernen, weniger auf die Meinung der anderen zu geben auf die wir häufig sehr große Stücke halten.

Amor Fati, oder "Liebe zum Schicksal", ist ein stoischer Grundsatz, der uns dazu ermutigt, die Dinge, die uns widerfahren, zu akzeptieren, sogar die schlechten Dinge. Um nicht zu sagen, dass wir passiv sein und alles hinnehmen sollen, was uns widerfährt, sondern vielmehr, dass wir die Dinge, die geschehen, als Teil des Lebens akzeptieren und daran arbeiten sollen, die Dinge zu ändern, die wir ändern können. Es kann auch hilfreich sein, sein eigenes Leben in Relation zum gesamten Universum zu betrachten. Denn wenn wir uns bewusst werden, wie klein unsere Rolle auf diesem Planeten ist, fällt uns auf, dass auch unsere Probleme sehr klein sind. Vielleicht hat gestern dein Auto den Geist aufgegeben, aber immerhin nicht das lokale Kraftwerk, oder (wenn wir schon in diese Richtung gehen) das nicht ganz so lokale, aber elementare Kraftwerk des Planeten: die Sonne.

Sympatheia, oder "Mitgefühl", ist ein weiterer stoischer Grundsatz, der uns ermutigt, uns als Teil der menschlichen Gemeinschaft zu sehen und uns um andere zu kümmern. Das bedeutet nicht, dass wir unser eigenes Glück anderen zuliebe opfern müssen, sondern vielmehr, dass wir uns der Verbundenheit aller Menschen bewusst sein und so handeln sollen, dass es der Gemeinschaft als Ganzes hilft.

Prosopon, oder "Person", ist ein Begriff, der von den Stoikern (und anderen philosophischen Schulen) verwendet wurde und bedeutet, dass jeder Mensch eine Berufung oder eine Rolle im Leben zu spielen hat. Hiermit ist nicht gemeint, dass wir alle danach streben sollten, gleich zu sein, sondern vielmehr, dass jeder von uns etwas Einzigartiges für die Welt zu bieten hat.

Dike, oder "Gerechtigkeit", ist ein stoisches Prinzip, das uns ermutigt, in allen Aspekten unseres Lebens gerecht und fair zu handeln. Das bedeutet nicht, dass wir blind dem Gesetz folgen sollen, sondern vielmehr, dass wir so handeln sollen, dass es fair und gerecht ist, auch wenn das Gesetz es nicht verlangt.

Arete, oder "Tugend", ist ein stoischer Wert, der uns ermutigt, tugendhaft zu leben. Das ist nicht als Aufforderung zu verstehen, danach zu streben, perfekt zu sein, sondern vielmehr, dass wir uns bemühen sollten, unser höchstes Potenzial auszuschöpfen.

Daimon oder "göttlicher Funke" ist ein stoisches Prinzip, das uns ermutigt, den göttlichen Funken in allen Menschen und Dingen zu sehen. Das bedeutet nicht,

dass wir andere Menschen oder Dinge anbeten sollen, sondern vielmehr, dass wir das Gute in allen Menschen und Dingen sehen sollen.

"Memento Mori" oder "Erinnere dich an den Tod" ist ein stoischer Grundsatz, der uns ermutigt, uns an unsere Sterblichkeit zu erinnern. Das bedeutet nicht, dass wir in Angst vor dem Tod leben sollen, sondern vielmehr, dass wir im Bewusstsein des Todes leben und ihn als Motivation nutzen sollen, unser bestes Leben zu leben.

"Premeditatio Malorum", das man in etwa mit "Negative Visualisierung" übersetzen könnte, ist eine stoische Lehre, in der es darum geht, sich die schlimmstmöglichen Konsequenzen für unser Handeln zu visualisieren. Auf diese Weise sind wir mental auf das Schlimmste vorbereitet und leiden so weniger, da die Realität meist doch milder ausfällt.

Eine weitere stoische Lehre ist die negative Betrachtung, bei der man nicht allzu viel hoffen sollte. Viel mehr soll man schlimme Ereignisse erwarten, Ereignisse wie beispielsweise Verrat, Diebstahl, Schande, Gier, Demütigung oder Gewalt. In dem wir diese negativen

Ereignisse erwarten, halten wir unsere Erwartungen niedrig und versuchen nicht so oft enttäuscht zu werden.

Alle diese, und noch weitere, Prinzipien sind wichtige Aspekte des Stoizismus, die uns helfen können, ein glücklicheres und friedlicheres Leben zu führen. Während die Geschichte des Stoizismus lang und komplex ist, sind die Hauptprinzipien der Philosophie relativ einfach und leicht zu verstehen. Auch wenn der Stoizismus vielleicht nicht für jeden etwas ist, ist er eine Philosophie, die es wert ist, in Betracht gezogen zu werden, wenn du nach Wegen suchst, dein Leben zu verbessern.

Doch bevor wir einen Blick auf die praktische Anwendung des Stoizismus im modernen Leben werfen, werfen wir einen Blick auf die berühmtesten stoischen Persönlichkeiten, die dieser philosophischen Schule zu ihrer einstigen Größe verholfen hatten.

Berühmte Stoiker in der Geschichte und ihr Beitrag zur Philosophie

Diese Liste ist nicht chronologisch geordnet, sondern soll darstellen, wie bekannt die verschiedenen Stoiker sind:

Marcus Aurelius war ein römischer Kaiser, Feldherr und stoischer Philosoph, der im zweiten Jahrhundert nach Christus lebte. Er wurde in Rom als Sohn einer wohlhabenden und mächtigen Familie geboren und im späteren Verlauf vom damaligen Kaiser adoptiert, der Aurelius Potential erkannt hatte. Er wurde 161 n. Chr. Kaiser und regierte 19 Jahre lang. Seine Amtszeit war im Großen und Ganzen von Stabilität im römischen Reich geprägt. Auch für Sklaven und Frauen konnte er Verbesserungen des sozialen Standes erwirken. Geboren wurde Aurelius im Jahr 121 n. Chr. in Rom und verstarb 180 n. Chr. entweder im Westen des heutigen Serbiens (im damaligen Sirmium) oder im heutigen Österreich nahe Wien (damals Vindobona). Ganz geklärt ist sein Sterbeort leider nicht. Seit seiner Jugend hatte sich Aurelius mit der Lehre der Philosophie befasst und fand letztlich das höchste Interesse am Stoizismus. Als sein wichtigster stoischer Lehrer gilt Quintus Junius Rusticus. Auch wenn Aurelius sehr privilegiert aufwuchs, hatte er definitiv mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Sowohl politisch als auch privat musste er einiges ertragen. Das römische Reich wurde von Krankheiten und militärischen Bedrohungen von außen gefordert und im Laufe seines Lebens verloren Marcus Aurelius und seine Frau Faustina mehrere Kinder,

was den Fakt, dass er das Reich stabil hielt, umso beeindruckender macht.

Die stoischen Prinzipien und sonstige philosophische Konzepte waren offenbar maßgeblich dafür verantwortlich, wie der römische Kaiser diese und etliche andere schwere Situationen meisterte. Und somit ist es ein Glück, dass sein Werk „Die Selbstbetrachtungen“ und zahlreiche historische Berichte über ihn die Zeit überdauert haben.

Und auch wenn Aurelius sich selbst wohl nie als Stoiker bezeichnete, wird er zu den späten Stoikern gezählt.

Lucius Annaeus Seneca lebte im ersten Jahrhundert nach Christus und war ein römischer stoischer Philosoph, Staatsmann und Dramatiker. Er wurde zwar im heutigen Spanien geboren, doch zog seine Familie nach Rom, als er noch jung war. Er wurde ein erfolgreicher Anwalt und Politiker und schließlich auch zum Tutor des zukünftigen Kaisers Nero ernannt. Seneca ist einer der berühmtesten Stoiker und seine Schriften waren bereits zu seinen Lebzeiten sehr einflussreich und sind es bis zum heutigen Tage. Leider sind einige seiner Reden im Laufe der Zeit untergegangen. Allerdings ist das Material, das uns heute noch erhalten geblieben ist, ausreichend, um ihn der Schule der Stoa zuzuordnen. Seneca wurde seinerzeit

zu einem der mächtigsten und reichsten Männer des römischen Reiches. Diese Macht und der Reichtum sorgten schon damals dafür, dass er in der Kritik stand gar nicht das zu leben, was er predigte, dennoch sind die Kernaussagen seiner philosophischen Ansichten nicht weniger richtig, nur weil er nicht vollständig nach ihnen gelebt hat. Sein Leben nahm ein tragisches Ende, da er sich nach einem Schuldspruch vor Gericht, später selbst das Leben nehmen musste - auf Befehl des amtierenden Kaisers und seines einstigen Schülers Nero.

Epiktet war ein griechischer stoischer Philosoph. Er bildet einen starken Kontrast zu Seneca, denn er wurde als Sklave geboren, erhielt aber später die Freiheit. Er lebte viele Jahre in Rom und lehrte dort den Stoizismus. Epiktet ist einer der berühmtesten (späten) Stoiker und sein Buch, Das Enchiridion, ist eines der wichtigsten Werke der stoischen Literatur. Nachdem er aus Rom vertrieben worden war, gründete er in Nikopolis eine Schule für Philosophie. Er selbst lehrte bis zu seinem Tod an dieser Schule. In seinen Lehren geht es größtenteils um ethische und moralische Fragen, beispielsweise wie es mit der Keuschheit vor der Ehe zu halten sei und zeigte eine sehr liberale Haltung.

Zenon von Kition war ein griechischer stoischer Philosoph. Er wurde in Kition (dem heutigen Zypern) geboren und zog in seiner Jugend nach Athen. Er gründete die stoische Schule der Philosophie und seine Lehren waren entsprechend sehr einflussreich und beschäftigen uns noch heute.

Cato der Jüngere war ein römischer Politiker und stoischer Philosoph. Er wurde in eine reiche und mächtige Familie hineingeboren. Später stellte er sich gegen Julius Cäsar und wurde schließlich von Cäsars Truppen besiegt und nahm sich anschließend das Leben, um der Gefangennahme zu entgehen. Cato ist einer der berühmtesten Stoiker und sein stoischer Tod wird oft als Beispiel für stoischen Mut angeführt.

Weitere überlieferte Anhänger des Stoizismus sind:

Kleanthes, Chrysispos, Ariston von Chios, Zenon von Tarsos, Diogenes von Babylon, Polybios, Antipatros von Tarsos, Panaitios von Rhodos, Poseidonios, Cicero, Sotion und Gaius Musonius Rufus.

Und das sind nur einige der berühmtesten Stoiker der Geschichte. Es gibt noch viele andere, die wichtige Beiträge zur Philosophie geleistet haben.

Wie du den Stoizismus in deinem Leben anwenden kannst, um glücklicher und gelassener zu werden

Wir haben uns bereits einige der wichtigsten Prinzipien des Stoizismus angeschaut. Doch Wissen zu haben ist nur die halbe Miete. Daher sehen wir uns jetzt an, wie wir den Stoizismus in unserem Leben anwenden können.

Verbessere deine Wahrnehmung: Der stoische Philosoph Epiktet sagte einmal: "Es sind nicht die Dinge, die uns stören, sondern unsere Meinung über die Dinge." Diese Aussage birgt einen sehr wichtigen stoischen Grundsatz, den wir auf unser Leben anwenden können. Wir sollten uns nicht von äußeren Dingen oder Ereignissen stören lassen, denn auf diese haben wir in den allermeisten Fällen ohnehin keinen Einfluss, stattdessen sollten wir uns auf unsere eigene Meinung und Einstellung konzentrieren. Denn im Vergleich zu äußeren Ereignissen haben wir auf unsere innere Welt tatsächlichen Einfluss. Natürlich ist es nicht immer einfach seiner eigenen selbst Herr zu sein, doch auf lange Sicht ist es eine Fähigkeit die es zu erreichen lohnt. Sehen wir uns nun einige Kniffe an, wie du dies in deinem Alltag praktizieren kannst:

- Wenn das nächste Mal etwas Negatives passiert, trete innerlich einen Schritt zurück und versuche, es aus einer anderen Perspektive zu betrachten.
- Versuche, in jeder Situation das Positive zu finden und lerne aus deinen Fehlern.
- Konzentriere dich auf die Dinge, die du kontrollieren kannst, und lass die los, die du nicht kontrollieren kannst.

Ein weiteres wichtiges stoisches Prinzip ist die Akzeptanz dessen, was ist: Dieses Prinzip ist als *Amor Fati* bekannt. Diese lateinische Redewendung bedeutet übersetzt so viel wie "Liebe zum Schicksal". Sie erinnert uns daran, dass wir alles akzeptieren sollten, was uns widerfährt. Wir sollten nicht versuchen, uns dem zu widersetzen, was natürlich ist oder was sich unserer Kontrolle entzieht. Stattdessen sollten wir es akzeptieren und das Beste daraus machen. Das bedeutet nicht, dass wir alles akzeptieren sollten, was uns passiert, ohne zu versuchen, es zu ändern. Es bedeutet, dass wir die Dinge, die wir nicht ändern können, akzeptieren und uns auf die

Dinge konzentrieren sollten, die wir ändern können. Wie du das in deinem Alltag praktizieren kannst:

- Wenn das nächste Mal etwas Schlimmes passiert, versuche es zu akzeptieren und es als Chance zu sehen, zu lernen und zu wachsen.
- Konzentriere dich auf die Dinge, die du ändern kannst und mache einen Plan, um sie zu ändern.
- Versuche, positiv und optimistisch in die Zukunft zu blicken.

Das "Leben im Einklang mit der Natur" ist das nächste Prinzip. Es bedeutet, dass wir unser Leben so leben sollten, dass es im Einklang mit der natürlichen Welt und unserer eigenen menschlichen Natur steht. Wir sollten nicht versuchen, gegen das, was natürlich ist, anzukämpfen oder uns dagegen zu wehren, sondern es akzeptieren.

"Tugend ist das einzig Gute": Dieses stoische Prinzip erinnert uns daran, dass wir uns auf unseren eigenen Charakter und unsere Tugend konzentrieren sollten und nicht auf äußere Dinge oder Ereignisse. Unser eigener Charakter ist das Einzige, was wir wirklich kontrollieren können. Und wenn wir uns darauf konzentrieren, unsere

eigene Tugend zu entwickeln, werden wir glücklicher und zufriedener sein, unabhängig davon, was uns äußerlich widerfährt. Wie du das in deinem Alltag praktizieren kannst:

- Konzentriere dich auf die Entwicklung deines eigenen Charakters und deiner Tugendhaftigkeit.
- Versuche, ehrlich, gerecht und mutig zu sein.
- Übe dich in Selbstbeherrschung und stoischer Gelassenheit.
- Konzentriere dich auf deine eigenen Handlungen und Absichten und nicht auf äußere Dinge.

Der stoische Philosoph Marcus Aurelius hat einmal gesagt: "Du hast Macht über deinen Geist - nicht über äußere Ereignisse. Erkenne dies, und du wirst Stärke finden." Dieser stoische Grundsatz erinnert uns daran, dass wir uns auf unsere eigenen Gedanken und Einstellungen konzentrieren sollten und nicht auf äußere Ereignisse. Wir können nicht immer kontrollieren, was uns äußerlich passiert, aber wir können unsere

eigenen Gedanken und Einstellungen kontrollieren. Und wenn wir uns darauf konzentrieren, unsere eigenen Gedanken und Einstellungen zu kontrollieren, werden wir glücklicher und zufriedener sein, unabhängig davon, was um uns herum geschieht. Wie du das in deinem Alltag praktizieren kannst:

- Konzentriere dich darauf, deine eigenen Gedanken und Einstellungen zu kontrollieren.
- Versuche, dir deiner eigenen Gedanken und Gefühle bewusst zu werden.
- Übe dich in stoischer Gelassenheit gegenüber deinen Gedanken und Gefühlen.
- Konzentriere dich darauf, im gegenwärtigen Moment zu leben.

Ehrlichkeit ist die beste Strategie: Dieser stoische Grundsatz erinnert uns daran, dass wir immer ehrlich zu uns selbst und zu anderen sein sollten. Ehrlichkeit ist eine Tugend und es ist immer besser, ehrlich zu sein, als zu versuchen, andere zu täuschen. Wie du das in deinem Alltag praktizieren kannst:

- Sei immer ehrlich zu dir selbst und zu anderen.
- Versuche nicht, andere zu täuschen.
- Sei offen und transparent in deiner Kommunikation mit anderen.
- Praktiziere stoische Distanz zur Meinung anderer.

Dies sind nur einige der Möglichkeiten, wie wir den Stoizismus in unserem Leben anwenden können, um ein glücklicheres und zufriedeneres Leben zu führen.

Die Vor- und Nachteile eines stoischen Lebensstils

Es gibt etliche Vorteile, aber selbst eine philosophische Schule, wie diese, kommt nicht ohne Nachteile aus. Wenn du einen stoischen Lebensstil und eine stoische Philosophie annimmst, wirst du ihnen daher zwangsläufig begegnen. Werfen wir also einen Blick auf einige der wichtigsten.

Vorteile des Stoizismus:

- **Du lernst, dich auf das zu konzentrieren, was im Inneren ist:** Es ist von höchster Bedeutsamkeit, dich auf das zu konzentrieren, was du unter Kontrolle hast. Das bedeutet, dass du lernst, Dinge loszulassen, die außerhalb deiner Kontrolle liegen. Du kannst zum Beispiel nicht kontrollieren, was andere Menschen über dich denken oder sagen. Aber du kannst kontrollieren, wie du darauf reagierst. Indem wir akzeptieren, was außerhalb unserer Kontrolle liegt und an uns selbst arbeiten, können wir ein glücklicheres und zufriedeneres Leben führen.
- **Du wirst weniger an Dingen hängen und zufriedener sein mit dem, was du hast:** Die stoische Philosophie lehrt uns, mit dem zufrieden zu sein, was wir haben. Wir sollten nicht nach Dingen streben, die für uns unerreichbar sind oder die für unser Glück nicht notwendig sind. Zum Beispiel wollen wir vielleicht das neueste iPhone, aber wir brauchen es nicht.

- **Du wirst widerstandsfähiger gegenüber den Höhen und Tiefen des Lebens:** Eines der Hauptziele des Stoizismus ist es, dich widerstandsfähiger zu machen. Das bedeutet, dass du besser mit den schwierigen Zeiten in deinem Leben umgehen kannst. Außerdem wirst du dich weniger leicht von deinen Emotionen kontrollieren lassen.
- **Du entwickelst ein besseres Verständnis dafür, was im Leben wirklich wichtig ist:** Die stoische Philosophie hilft uns zu erkennen, was im Leben wirklich wichtig ist. Das bedeutet, dass wir unsere Zeit und Energie auf Dinge konzentrieren können, die wichtiger sind als triviale Angelegenheiten.
- **Du hast klare Wertvorstellungen und somit mehr Klarheit beim Entscheidungen finden:** Stoiker legen großen Wert auf Tugend und moralische Integrität. Dies führt dazu, dass sie klare Wertvorstellungen entwickeln und in der Lage sind, Entscheidungen auf der Grundlage

dieser Werte zu treffen. Durch die Fokussierung auf das, was ethisch richtig ist, können Stoiker mit größerer Zuversicht und Entschlossenheit handeln, da sie ihre Handlungen an ihren moralischen Prinzipien ausrichten.

- **Du reduzierst Ängste und Sorgen:** Der Stoizismus lehrt die Kunst der Unterscheidung zwischen dem, was wir kontrollieren können, und dem, was außerhalb unserer Kontrolle liegt. Diese Perspektive führt zu einer Verringerung von Ängsten und Sorgen, da Stoiker erkennen, dass es wenig Sinn macht, sich über Dinge zu sorgen, die sie nicht beeinflussen können. Dies führt zu einem mentalen Zustand der Ruhe und Gelassenheit und erlaubt ihnen, ihre Energie auf produktive und konstruktive Handlungen lenken zu können.

Die Nachteile des Stoizismus (und wie man sie vermeidet)

Zuallererst: Diese Nachteile sind Eventualitäten. Es ist nicht zwangsläufig so, dass diese Nachteile in deinem Leben Einzug halten werden, nur weil du versuchst, stoisch zu leben. Normalerweise musst du dir über sie keine Sorgen machen - wenn du dich immer wieder weiterbildest und neu bewertest, wie es jeder gute Stoiker tun sollte.

Zu den möglichen Nachteilen einer stoischen Lebensweise gehören:

- **Du könntest stoischer werden, als es gesund oder nützlich ist:** Eine schlechte stoische Praxis kann dazu führen, dass du deine Emotionen unterdrückst, anstatt konstruktiv mit ihnen umzugehen. Das kann wiederum zu Problemen in deinen persönlichen Beziehungen führen. Daher ist es wichtig, stets daran zu denken, dass es beim Stoizismus nicht darum geht, emotionslos zu werden. Stattdessen geht es darum zu lernen, wie wir mit unseren Emotionen auf konstruktive Weise umgehen können.

- **Du könntest dich zu sehr mit dem abfinden, was dir widerfährt, und aufhören, nach Verbesserung zu streben:** Der Stoizismus kann ein wenig kontrovers erscheinen, wenn wir uns nicht eingehender mit ihm befassen. Es ist weit verbreitet zu denken, dass wir alles, was auf uns zukommt, blind akzeptieren sollten und dass wir uns selbst, unser Leben und die Welt um uns herum nicht verbessern müssen. Aber das ist weit davon entfernt, was der eigentlich Stoizismus lehrt: Weißt du noch, wie wir darüber gesprochen haben, dass wir lernen, zwischen dem zu unterscheiden, was wir beeinflussen können und was nicht? An dieser Stelle wird es relevant. Natürlich sollten wir versuchen, die Dinge zu verbessern, die wir beeinflussen können und über die wir die Kontrolle haben. Zum Beispiel unseren Charakter, unsere Fähigkeiten und unsere Beziehungen. Letztendlich geht es im Stoizismus um Tugend und dazu gehört definitiv, sein Bestes zu geben. Überall.

- **Du könntest dich zu sehr von den Dingen distanzieren und den Blick dafür verlieren, was im Leben wirklich wichtig ist:** Deine Beziehungen, deine Leidenschaften, sogar deine Freude könnten darunter leiden, wenn du zu stoisch wirst. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Losgelöstheit und Engagement zu finden. Du könntest übermäßig rational werden und den Anschluss verlieren. Erinnerung dich: Wenn stoische Philosophie bedeuten würde, sich nicht in alles einzumischen, hätte Zenon von Kition die Schule des Stoizismus nie gegründet, Marcus Aurelius hätte nie über das römische Reich geherrscht und Seneca wäre nicht für seinen Glauben eingetreten, der ihn schließlich dazu zwang, sein eigenes Leben zu beenden.
- **Man kann als kalt oder emotionslos wahrgenommen werden:** Die Leute könnten dich als emotionslos oder apathisch empfinden. Das ist zwar eine Fehlinterpretation auf ihrer Seite und du kannst nicht garantieren, dass das nie passiert, aber du kannst solche Situationen auf jeden Fall als Möglichkeit sehen, dein Verhalten

und dich selbst zu überdenken: Komme ich wirklich so emotionslos rüber? Warum ist das so? Möchte ich das ändern? Was kann ich tun, um das zu ändern?

- **Kann negativ konnotiert sein:** Manche Menschen sehen Stoizismus als etwas Negatives an, weil sie ihn missverstehen. Sie denken zum Beispiel, dass Stoiker gefühllos oder apathisch sind. Was du dagegen tun kannst? Du kannst ihnen Fragen stellen. Fragen zu stellen ist unglaublich wirkungsvoll und wir neigen dazu, nicht genug zu fragen. Sobald du weißt, was sie denken, kannst du anfangen zu erklären.
- **Kann mit einer schwierigen Vergangenheit in Verbindung gebracht werden:** Wenn du harte Zeiten durchgemacht hast, könnten die Leute Stoizismus als eine Art der Bewältigung deiner schwierigen Vergangenheit sehen. Der Stoizismus kann dir zwar helfen, mit deiner Vergangenheit umzugehen, aber er ist nicht der einzige oder zwingend der beste Weg, dies zu tun - und er würde auch nie behaupten, eine

Art heiliger Gral zu sein. Dennoch ist er ein unglaublich kraftvoller Weg, um ein besseres Leben zu führen.

Du siehst, dass die Vor- und Nachteile des Stoizismus ziemlich ausgewogen sind. Es kommt ganz darauf an, wie du die Philosophie in deinem Leben anwendest. Wenn du sie auf konstruktive Weise nutzt, kann Stoizismus ein sehr mächtiges Werkzeug sein, um mehr Glück und Seelenfrieden zu erreichen. Wenn du den Stoizismus als Ausrede benutzt, um deine Emotionen zu unterdrücken oder dich nicht um Verbesserungen zu bemühen, wird das zweifellos negative Folgen für dein Leben haben.

Der Stoizismus hätte die Jahrtausende nicht überlebt, wenn er nicht so universell anwendbar wäre. Wie genau es der Stoizismus bis in das 21. Jahrhundert geschafft hat, schauen wir uns im folgenden Abschnitt genauer an.

Warum der Stoizismus auch heute noch relevant ist

Dass die stoischen Philosophen der griechischen und römischen Antike damals wie heute Anklang finden, kommt nicht von ungefähr. Der Stoizismus ist auch heute noch relevant, weil er einen Rahmen für ein gutes Leben bietet. Wenn du bis hierher gelesen hast, wirst du wahrscheinlich verstehen, warum das mehr als nur eine kühne Behauptung ist.

Natürlich wirst du erst dann wissen, wie mächtig er wirklich ist, wenn du anfängst, ihn zu praktizieren. Es ist nicht leicht, deine Denkweise und Weltanschauung komplett zu ändern, aber wenn du bereit bist, dich etwas anzustrengen, kann der Stoizismus einen tiefgreifenden Einfluss auf dein Leben haben.

Zum Beispiel ist das bereits besprochene Prinzip des "Lebens im Einklang mit der Natur". heute noch genauso aktuell wie vor 2000 Jahren. Die Stoiker glaubten, dass wir im Einklang mit der Natur leben und nicht danach streben sollten, sie zu beherrschen. Dieses Prinzip ist heute, im Zeitalter des Klimawandels und der Umweltzerstörung, genauso aktuell - wenn nicht sogar noch aktueller.

Ein weiteres stoisches Prinzip, das auch heute noch relevant ist, ist das Prinzip des "Lebens im gegenwärtigen Moment". Dieses Prinzip wurde von den Stoikern als essentiell erachtet, weil ihnen bewusst war, dass die Gegenwart das Einzige ist, auf das wir einwirken können. Und das ist heute noch genauso wahr. Wir können die Vergangenheit oder die Zukunft nicht beeinflussen, aber den gegenwärtigen Moment.

Das stoische Prinzip, "*in Harmonie mit anderen zu leben*", ist ebenfalls noch heute aktuell. In einer zunehmend polarisierenden Welt ist es wichtiger denn je, zu versuchen, andere zu verstehen und sich in sie einzufühlen.

Selbst wenn du nur ein paar kleine Teile des Stoizismus in deinem Leben anwendest, wirst du signifikante Veränderungen feststellen. Wenn du zum Beispiel anfängst, negative Visualisierungen zu praktizieren, wirst du automatisch dankbarer für das, was du hast. Wenn du anfängst, stoische Meditation zu praktizieren, wird sie dir helfen, dir deiner Gedanken und Gefühle bewusster zu werden. Und so weiter.

Es mag sein, dass du denkst, dass das damals einfach andere Zeiten waren und sich damalige Philosophien nicht einfach auf heute übertragen lassen, aber eigentlich waren die Zeiten gar nicht so anders, wenn es darum geht,

wie sich die Menschen fühlen, wie sie kämpfen und womit sie zurechtkommen müssen. Wie Marcus Aurelius einst sagte:

»Schaue zurück auf die Vergangenheit mit ihren wechselnden Reichen, die aufstiegen und fielen, und du kannst auch die Zukunft voraussehen.«

Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen

STOISCHE ZITATE

Auf den folgenden Seiten werden wir uns einige Zitate von berühmten Stoikern anschauen und diese dann interpretieren. Hierbei kam es uns vor allem darauf an, die Zitate auf eine heute noch relevante Art zu interpretieren. Genauer gesagt also, wie wir sie in Bezug zu unserem heutigen Leben bringen können. Dies kann manchmal etwas leichter, mal etwas schwerer sein, denn das damalige Leben unterscheidet sich sehr von unserem heutigen. Doch die meisten dieser Aussagen haben die Jahrhunderte überlebt, da sie zu jeder Zeit eine gewisse Relevanz besitzen.

Zuerst werden wir uns mit Marcus Aurelius beschäftigen. Als römischer Kaiser und engagierter Philosoph inspirieren seine Gedanken und

Überlegungen zum Leben noch heute. Wir werden seine Selbstbetrachtungen erforschen und darüber nachdenken, wie seine Erkenntnisse unser Verständnis von Widerstandsfähigkeit, innerem Frieden und dem Streben nach einem sinnvollen Leben inmitten der Prüfungen und Schwierigkeiten der heutigen Gesellschaft bereichern können.

In den anschließenden Kapiteln werden wir über Marcus Aurelius hinausgehen und andere berühmte stoische Philosophen wie Seneca und Epiktet erkunden. Jeder von ihnen bringt eine einzigartige Perspektive und wertvolle Lebenslektionen mit, die uns bei unserer Suche nach persönlichem Wachstum und Zufriedenheit als Leitfaden dienen können.

Machen wir uns also ohne weitere Umschweife auf diese bereichernde Reise, auf der wir die tiefe Weisheit der Stoiker kennenlernen und entdecken, wie ihre alten Worte in der sich ständig verändernden Welt von heute immer noch von großer Bedeutung sind. Durch ihre zeitlosen Zitate und Interpretationen dieser werden wir einen Weg der Selbsterkenntnis und des persönlichen Wachstums beschreiten, der uns der Erfüllung eines gut durchdachten Lebens immer näher bringt.

ZITATE VON MARCUS AURELIUS

Im Grunde gibt es keine Probleme, die nicht bereits andere Leute vor uns hatten. Entsprechend bietet es sich durchaus an, uns deren Erfahrungen zu nutze zu machen. Zu unserem Glück gibt es zahllose Bücher und Biographien, die uns Zugang zu genau diesen Erfahrungen bieten und uns so erlauben, nicht alle Probleme selbst machen zu müssen.

Es gibt so manche Persönlichkeiten in der menschlichen Geschichte, die meist keine Vorstellung benötigen und genau von deren Leben können wir besonders profitieren. Mark Aurel oder auch Marcus Aurelius ist eine davon. Das hat, wie wir bereits gelernt haben, zum einen mit seinem politischen Werdegang und seinem Amt als römischer

Kaiser zu tun, aber auch weil er ein begnadeter Denker und Philosoph war. Viele seiner Zitate beschäftigen uns noch heute. Die meisten sind einfach formuliert und gut verständlich. Doch bei genauerer Betrachtung bieten sie noch so viel mehr, als der erste Blick vermuten lässt.

Über den Einfluss unseres Denken

Ein wunderbares Beispiel für ein solches Zitat, das sich als Einstieg anbietet ist dieses:

»Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht«

Marcus Aurelius

Wie du im Überblick über die berühmtesten Stoa erfahren hast, war Marcus Aurelius nicht der Begründer des Stoizismus, aber dennoch beginnen wir mit ihm. Im Wesentlichen gibt es hierfür zwei Gründe. Wir haben zum einen historische Berichte über seine Regentschaft und sein Leben, welches uns einen sehr objektiven Eindruck ermöglicht und zum anderen seine Einträge aus seinen Selbstbetrachtungen, die einen unmittelbaren Einblick bieten. Er beschäftigte sich mit dem, was er

von seinen Vorreitern und speziell den Stoikern, die seiner Meinung nach große Weisheit besessen hatten, überliefert bekommen hatte. Aber er unternahm auch viele Anstrengungen, um eigene Gedanken zu fassen, die teilweise in den Stoizismus, wie wir ihn heute kennen, einflossen.

Aber nun zurück zum Zitat. Betrachtet man die Lehren der Stoiker, vor Marcus Aurelius, ist es relativ naheliegend, dass dieses Zitat, eher zum stoischem Grundverständnis Aurelius' gehörte und nicht unbedingt eine eigene Erkenntnis darstellte. Auch Leuten, die sich weniger mit Philosophie beschäftigen, wird schnell klar, was gemeint ist mit diesem Zitat, da die Aussage nicht abstrakt umschrieben oder formuliert ist, sondern geradeheraus:

Unsere Denkweise und unsere Gedanken bestimmen, wie unser Leben verlaufen wird. Denken wir positiv, wird der Verlauf tendenziell positiv sein, sind unsere Gedanken chronisch pessimistisch, wird sich das ebenfalls im Verlauf des eigenen Lebens widerspiegeln.

Vermutlich basierten diese Worte auf Aurelius' Überzeugung, dass alles Geschehen in der Welt abhängig von unserer eigenen Wahrnehmung ist, welche wir beeinflussen können. Das spiegelt sich beispielsweise im folgenden Zitat wider, dass wir später noch in aller Ausführlichkeit betrachten:

***»Alles, was wir hören, ist eine Meinung,
keine Tatsache. Alles, was wir sehen, ist
eine Perspektive, nicht die Wahrheit.«***

Marcus Aurelius

Von hier könnte wiederum eine Brücke zu einem anderen Zitat von Aurelius geschlagen werden, das wir uns später noch genauer anschauen werden:

***»Nach der Beschaffenheit der
Gegenstände, die du dir am häufigsten
vorstellst, wird sich auch deine
Gesinnung richten; denn von den
Gedanken nimmt die Seele ihre Farbe
an.«***

Marcus Aurelius

Es gibt viele ähnliche Ansätze, Aussagen, Phrasen, wie diese. Vermutlich hast du schon oft davon gehört, dass unsere Wahrnehmung des Lebens im Endeffekt eine Einstellungssache ist. Aber – und damit kommen wir zum Problem – der Mensch hat leider die Tendenz, Dinge zu wissen, aber nicht, ihnen entsprechend zu handeln. Auch hier verhält es sich leider nicht anders.

Schauen wir uns nun eine kurze Liste mit Beispielen an:

- Man sollte seinen Sport nicht vernachlässigen, da man sonst schneller degeneriert und unausgeglichen ist.
- Man sollte nicht rauchen, da man weiß, dass es gesundheitsschädlich ist.
- Man sollte nicht zu viel Zeit auf sozialen Medien verbringen, weil sie uns beeinflussen und wir stattdessen sinnvoller tun könnten.
- Und so weiter

Wir möchten uns hier nicht als übermäßig diszipliniert darstellen und mit erhobenem Zeigefinger mahnen. Auch wir haben die Tendenz, hin und wieder in negative Muster und Gedanken abzurutschen. Aber durch jahrelange Übung gelingt es uns in den allermeisten Fällen, solche Situationen relativ schnell wahrzunehmen und haben so die Möglichkeit gegenzusteuern. Das Gegensteuern an sich ist verhältnismäßig simpel, aber nicht leicht, wenn man nicht bereits schon Erfolge erzielt hat und so ein gesundes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat. Also

am besten klein anfangen und dann größere und größere Projekte angehen. Dennoch ist Erfolg auch eine Frage der Motivation und da reicht es leider nicht immer nur ein tolles, großes Ziel vor Augen zu haben. Unserer Erfahrung nach ist es am erfolgversprechendsten, wenn du mit dir selbst oder besser gesagt deinem inneren Schweinehund verhandelst. Es bringt nichts, sich wie ein Feldweibel aufzuführen und zu versuchen, alles mit Härte durchzusetzen. So scheint der menschliche Geist einfach nicht zu funktionieren.

Statt schlechte Gewohnheiten zu brechen, ist dann meistens eine Stärkung des Widerwillens die Folge. Man knickt ein und findet sich dort wieder, wo man begonnen hatte. Mit dem kleinen aber feinen Unterschied, dass der nächste Versuch noch mehr Kraft erfordern wird. Schaffst du es aber hingegen, für dich selbst eine Win-Win-Situation zu erzeugen, sind die Erfolgsaussichten meist äußerst gut.

Ein Beispiel könnte sein, dass du dich eine Stunde um den Haushalt kümmerst, aber im Anschluss die Legitimierung hast, dir eine Folge deiner Lieblingsserie anzuschauen. Im Normalfall solltest du merken, dass es dir so relativ leicht fällt, Dinge zu bewältigen, auch wenn die Belohnung kleiner ausfällt als der betriebene Aufwand. Es wird dir mit

der Zeit immer leichter Fallen mit kleineren Belohnungen zu arbeiten. Von dem, was wir feststellen konnten, liegt das daran, dass man durchaus Freude am Produktivsein selbst finden kann.

ANMERKUNG (Simon): Hättest du mich in meinen Teenage-Jahren kennengelernt, und diese Worte aus meinem Mund gehört, wären sie dir sehr merkwürdig vorgekommen. Ich war sehr faul und konnte mich kaum für irgendwas über einen längeren Zeitraum begeistern – außer Serien, Filme und Computerspiele. Mittlerweile kann ich mich ungelogen oft kaum bremsen, produktiv zu sein. Und das auch nach einem anstrengenden Arbeitstag.

Seinen Anfang nimmt das für gewöhnlich, wenn man beginnt, Gedanken zu haben, wie ein Leben aussähe, das einem gefallen würde - und wir meinen wirklich gefallen würde. Das ist es für gewöhnlich, dass die Motivation schafft, die ersten kleinen Schritte in die richtige Richtung zu machen.

Je mehr kleine Schritte man unternimmt, desto mehr Gewohnheit stellt sich ein, weitere Schritte zu machen. Und wenn man dann nicht auf seine Füße aufpasst, dann weiß man nicht, wohin sie einen tragen können. Wir sind

zwar noch nicht da, wo wir sein möchten, aber wir sind auf dem besten Weg dahin und genießen die Reise in vollen Zügen.

Wir haben dir diese kurze Schilderung nicht gegeben, um uns gut darzustellen. Wir sind durchschnittlich intelligent und haben kein überdurchschnittlich aufregendes Leben. *Aber es ist nicht das Schlechteste, sich am einfachen Leben zu erfreuen*, wie schon Bilbo Beutlin im *Der Herr der Ringe* sagte. Besonders, wenn man es geschafft hat, sich mehr und mehr für ein positives und voranbringendes Denken zu konditionieren.

Schauen wir uns erneut das Zitat von Aurelius an. Es verdeutlicht uns auch, wie wichtig es ist seine Gedanken im Blick zu behalten und letztlich so zu gestalten, dass sie uns helfen, das Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten:

»Nach der Beschaffenheit der Gegenstände, die du dir am häufigsten vorstellst, wird sich auch deine Gesinnung richten; denn von den Gedanken nimmt die Seele ihre Farbe an.«

Marcus Aurelius

Als erstes möchten wir dieses Zitat gerne in etwas modernere Worte packen, um den Inhalt etwas verständlicher zu machen. Das ist eine wichtige Übung, die uns einen deutlich besseren Bezug zu alten Texten erlaubt. Auf die Wichtigkeit dessen machte auch Bestsellerautor und Stoizismus-Experte Ryan Holiday aufmerksam.

Das Zitat könnte also wie folgt “übersetzt” werden:

„Dein Geist wird die Form der Gedanken annehmen, die du am häufigsten hast. Und auch deine Einstellung wird sich so ausrichten; denn von den Gedanken nimmt der Geist seine Farbe an.“

Wie du siehst, geht dieses Zitat weiter darauf ein, wie wichtig unsere innere Haltung ist. Und das ist kein Zufall. Im Stoizismus geht es in erster Linie (neben dem Streben nach Tugendhaftigkeit) darum, seine emotionale Reaktion auf äußere Umstände zu steuern.

Denken wir also häufig darüber nach wie gut es uns geht, so formen wir unseren Geist in eine positive Richtung:

- Dass wir einen vollen Magen haben.
- Dass wir gesund sind.
- Dass wir einen schönen Tag mit Freunden hatten.

Denken wir aber häufig darüber wie schlecht es uns geht, so formen wir unseren Geist in eine negative:

- Dass wir gerne ein schnelleres Auto hätten.
- Dass wir schöner sein sollten.
- Dass wir nicht die neuesten Klamotten haben.

Marcus Aurelius lebte vor über 1800 Jahren, war aber in so manchen Dingen seiner Zeit weit voraus, denn besonders in der modernen Psychologie gibt es das Phänomen der selektiven Wahrnehmung.

Laut diesem suchen wir Menschen nach Mustern im Alltag und finden sie auch dort, wo gar keine sind. Wir nehmen tatsächliche Informationen und beziehen diese auf nicht damit zusammenhängende Ereignisse. So wird beispielsweise aus einer schlechten Schulnote geschlussfolgert, dass wir dumm sind. Oder dass der Tag aufgrund des Regens schlecht ist. Um aus der Außenwelt Informationen für unseren Verstand zu ziehen, müssen wir bedenken, dass jeder Einzelne von uns sehr individuell und subjektiv alles um uns herum wahrnimmt. Und dass

diese Wahrnehmung, wie ein Filter, für das Leben, wie es tatsächlich stattfindet, wirkt.

Der erste Filter sind unsere Sinnesorgane: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken. Dies sind die Schnittstellen unseres Körpers mit der Außenwelt. Arbeitet jemand viel mit den Händen, so werden diese härter, was dafür sorgt, dass einem raue Oberflächen nicht ganz so rau vorkommen. Ein gekonnter Koch kann aus einer Mahlzeit mehr Zutaten herausschmecken, als ein Laie. Ein Komponist entnimmt einem Lied vermutlich mehr als der durchschnittliche Hörer. Wie wir die Welt also wahrnehmen, variiert anhand der Sinnesorgane und ihrer Geübtheit schon deutlich von Person zu Person.

Der zweite Filter ist, wie wir in unserem Denken mit den aufgenommenen Informationen umgehen. Ob wir sie direkt in eine Schublade stecken oder ob wir sie bis auf den kleinstmöglichen Bestandteil auseinandernehmen und jeden einzeln für sich betrachten.

Unserer Erfahrung nach ist es deutlich einfacher, neue Informationen zu verarbeiten, indem wir sie in kleine, gut zu verstehende Stücke zerlegen. So kann man beispielsweise einen Longboard Sturz direkt in die Schublade „Dummheit“ stecken.

Man kann aber auch überlegen:

- Was war der Grund für diesen Sturz?
- War man zu schnell?
- War der Boden zu feucht?
- Lag ein Stein auf dem Boden?
- Hätte man noch in den Grünstreifen ziehen können?
- Hätte man dankbarer sein sollen, als mein Knie noch nicht weh tat?

Am Ereignis ändert sich zwar nichts, meine Einstellung gegenüber der Erfahrung allerdings schon.

Um nun noch einmal auf das Zitat von Marcus Aurelius zurückzukommen: Wie und was wir denken, hat eine mächtige Auswirkung auf die Qualität unseres Lebens. Wir sollten auf jeden Fall darauf achten, was wir denken und von welcher Art unsere Gedanken sind.

Über Akzeptanz und das Schicksal

Die römische Geschichte ist durchzogen von wahnsinnigen und brutalen Kaisern, aber es gab auch solche, die als Weise galten und eher friedfertiger Natur waren. Als ein eben solcher Vertreter gilt Marcus Aurelius. Durch das Praktizieren des Stoizismus wohnte ihm eine gewisse Besonnenheit und Gelassenheit inne. Das folgende Zitat spiegelt genau dies wieder.

**»Es ist sinnlos, dem Schicksal zu grollen;
denn es nimmt keine Klagen an.«**

Marcus Aurelius

Marcus Aurelius war nicht der einzige große Denker, welcher Verfechter der Meinung war, dass es nichts brächte, sich über Dinge zu sorgen, über die wir keinen Einfluss haben. Einer von vielen anderen, ist der legendäre japanische Samurai Miyamoto Musashi, der in seiner Schule *Hyoho Niten Ichi Ryu* (zu deutsch etwa "Die Schule der zwei Himmel als einer") stets lehrte *alles zu akzeptieren, wie es ist*. Besonders wichtig ist es zu lernen, wie man unterscheidet, was wir beeinflussen können und

was nicht. Es gibt ein bekanntes Stoßgebet, das diese Essenz vermittelt. Es lautet wie folgt:

»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.«

Niebuhrs Gebet

Wie du siehst, ist weder dieses Gebet, noch das Zitat von Marcus Aurelius ein Aufruf dazu, apathisch das Geschehen um sich herum zu beobachten. Sondern eben, eine Erinnerung, gut bedacht, seine Kämpfe zu wählen. So, dass du möglichst viel erreichen kannst.

Im Bezug auf die Psychologie des Menschen ist es so, dass es intrinsische und extrinsische Faktoren gibt. Wir erinnern uns von unserem kleinen Ausflug zum Thema Motivation, nur der Kontext ist ein klein bisschen anders. Intrinsisch sind die in uns liegenden Faktoren, also die, die wir beeinflussen können und die Extrinsischen, die wir manchmal, aber nicht immer, beeinflussen können. Wir Menschen haben oft die Tendenz, eher mit extrinsischen Zielen zu liebäugeln. Es ist also besonders wichtig, mit seiner Energie korrekt haushalten zu können. Damit

lassen sich Fehlinvestitionen und Frustration gewöhnlich vermeiden. Natürlich sind wir als Mensch niemals perfekt und zugegebenermaßen erwischen wir uns regelmäßig dabei, wie wir uns über Umstände aufregen, die nicht einmal ansatzweise in unserem Einflussbereich liegen. Aber durch stetige Reflektion und Übung wird es besser. Früher beispielsweise waren wir beide häufig unzufrieden wegen des Wetters. Es war zu warm, zu kalt, zu regnerisch – du kennst das vermutlich. Hier können wir jedoch voller Zufriedenheit sagen, dass das nicht mehr der Fall ist. Durch gezieltes Hinterfragen und bewusstem Erleben von verschiedenem Wetter, haben wir gelernt, allen Wetterlagen und allen Jahreszeiten etwas Schönes abzugewinnen und lieben mittlerweile jede Jahreszeit. Was praktisch ist, da man sie sich ja nicht aussuchen kann.

ANMERKUNG (Simon): Eines meiner Lieblingsbücher ist „Zen und die Kunst des Glücklichseins“. Das Buch behandelt genau diese Thematik in ausführlicher und anschaulicher Art und Weise, die sich gut üben lässt. Ich persönlich führe es mir ein- bis zweimal im Jahr zu Gemüte.

Schon Seneca sagte: "Man muss, solange man lebt, lernen, wie man leben soll." Und er sagte dies nicht ohne Grund. Dieses Zitat kann dir einen kleinen Stoß in die

richtige Richtung geben, um deine Einstellung gegenüber dem Unveränderlichen wieder etwas geradezurücken. Denn wahrscheinlich ist es dir sehr wohl bewusst, dass es nichts bringt, sich über Dinge aufzuregen, auf die du keinen Einfluss hast, aber leider neigt der Mensch dazu, Dinge zwar zu wissen, doch nicht ihnen entsprechend zu handeln. Genau diese Diskrepanz thematisieren wir auch im folgenden Zitat.

Über das Streben nach Anerkennung

Es sind sonderbare Zeiten, in denen wir uns wiederfinden. Denn wenn man noch vor fünfzig Jahren nach der Anerkennung nahestehender Menschen suchte, so sucht man diese Anerkennung heute überwiegend in Likes auf sozialen Medien. Doch ob man nun online oder in der echten Welt danach sucht, macht keinen Unterschied. Das wichtigste ist es, dass man sich nach bestem Gewissen selbst um sich kümmert und nichts tut, bloß um anderen zu gefallen.

»Wenn du wüsstest, aus welchem Quell die menschlichen Meinungen und Interessen fließen, du würdest

***aufhören, nach dem Beifall und Lob der
Menschen zu streben.***«

Marcus Aurelius

Mit diesem Zitat wollte Aurelius daran erinnern, dass den meisten menschlichen Meinungen nur niedere Motive zu Grunde liegen. Daher würde offensichtlich, dass der Beifall, den wir von deren Urhebern erhalten, keinerlei signifikanten Wert hätte - wenn man sich diese Tatsache nur gewahr machte.

Wie mit vielen Dingen, ist das Wissen nicht das Problem, sondern vielmehr das entsprechende Handeln gemäß des Wissens.

Du kennst bestimmt einen Haufen gute Ratschläge und Sprichwörter, die offensichtlich eine gute Wirkung auf dich und dein Umfeld hätten, wenn sie entsprechend gelebt würden. Doch der Mensch hat die Tendenz Mühen zu scheuen und das korrekte Verhalten und Handeln ist meist mit Mühen verbunden. So kommt es, dass gehaltvolle Lehren oft zu einer Art Plattitüde verkommen, da wir ihnen durch mangelndes Engagement deren Bedeutung absprechen.

Für Marcus Aurelius war es also klar, dass das Streben nach Anerkennung im Prinzip verschwendete Energie ist, doch betonte er sehr bewusst, dass es von äußerster

Wichtigkeit sei, daran zu arbeiten, für Anerkennung berechtigt zu sein.

Hier sind zwei Zitate des römischen Kaisers als Beispiele:

»Die Menschen sollen einen echten Mann sehen, der so lebt, wie er leben soll.«

»Verschwende keine Zeit mehr damit, darüber zu streiten, was ein guter Mensch sein sollte. Sei einer.«

Wir sind daher daran erinnert, dass man besser beraten ist, seine Bemühungen darauf zu verwenden, aufrichtig zu agieren und nicht darauf aufrichtig wahrgenommen zu werden. Aurelius war aber natürlich nicht der einzige Geist, der diese Art Mahnung aussprach. Durch die Gänge der Geschichte ziehen sich ähnliche Äußerungen. Einer von vielen anderen war der 16te Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, der das ganze so formulierte:

»Don't worry when you are not recognized, but strive to be worthy of recognition«

»Mach dir keine Sorgen, wenn du nicht anerkannt wirst, sondern strebe danach, der Anerkennung würdig zu sein.«

Abraham Lincoln

Wir glauben, es ist kein Zufall, dass verschiedene erfolgreiche Persönlichkeiten der Menschheitsgeschichte ähnliche Einstellungen aufweisen. Sich diese Tatsache regelmäßig vor Augen zu halten, hilft, entsprechend zu handeln, um ein besserer Mensch zu sein und bringt Erleichterung, da wir so Dinge um deren eigenen Willen tun können und nicht um von Menschen gemocht zu werden, deren Interesse aus minderen Motiven hervorgeht.

Das ist übrigens auch eine tolle Eigenschaft, da sie uns hilft uns mit den richtigen Gedanken zu beschäftigen, was laut Aurelius ebenfalls äußerst wichtig ist, wie wir zuvor anhand der beiden Zitate „...von den Gedanken nimmt die Seele ihre Farbe an“ und „Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht“ besprochen haben.

Über Perspektive und Wahrheit

Der Gedanke daran, was Wahrheit ist, hat uns beide schon immer fasziniert. Und damit geht es uns selbstverständlich nicht alleine so: Etliche große Denker haben sich mit dem Gedanken beschäftigt, was Wahrheit ist, wie sie von der Perspektive abhängt und wie sie durch Meinung beeinflusst wird. Einer von ihnen war Aurelius. Das folgende Zitat ist eine der ältesten Überlieferungen, die sich mit diesem Thema auseinandersetzt.

»Alles, was wir hören, ist eine Meinung, keine Tatsache. Alles, was wir sehen, ist eine Perspektive, nicht die Wahrheit.«

Marcus Aurelius

Beschäftigen wir uns zu Beginn mit der ersten Hälfte des Zitates: „*Alles, was wir hören, ist eine Meinung, keine Tatsache.*“

Häufig vergisst man, dass andere Leute auch persönliche Meinungen haben und dass, auch wenn sie objektiv über etwas berichten, immer ihre eigene Meinung mit in die Aussage einfließen lassen.

Häufig, wenn wir mit Leuten zu tun haben, von

denen wir viel halten, tendieren wir dazu, ihre Worte beziehungsweise ihre Meinung für bare Münze zu halten. Aber selbst die renommiertesten Wissenschaftler kennen zu ihren Themengebieten nicht alle Fakten und sie sind nicht zu hundert Prozent objektiv. Natürlich können sie deutlich mehr Fakten in ihre Bewertung beziehungsweise Meinung einfließen lassen, aber im Endeffekt bleibt es eine Meinung.

Die Sprache, mit der wir uns die Welt erklären, sollte nicht mit der tatsächlichen Welt verwechselt werden. Wir nutzen Sprache, um uns gegenseitig verschiedene Geschehnisse und Ereignisse zu erklären. Die Erklärung wird aber nie das tatsächliche Geschehnis sein.

Es ist außerdem extrem schwierig, nicht voreingenommen über Ereignisse oder Ideen zu reden. Schließlich hat jeder einzelne Mensch persönliche Präferenzen, die bewusst oder unbewusst in unsere Erzählungen einfließen. Selbst neutrale Nachrichtensender berichten nicht aus einer komplett objektiven Sicht. Zu bewerten, über was berichtet werden soll, bedeutet bereits subjektiv zu entscheiden.

Kommen wir nun zum zweiten Teil des Zitates: *„Alles, was wir sehen, ist eine Perspektive, nicht die Wahrheit.“*

So wie im ersten Teil des Zitats das, was andere Leute erzählen, ihre persönliche Meinung ist, so ist auch die

Welt, wie wir sie sehen, von unserer eigenen Meinung beeinflusst. Wurde man als Kind zum Beispiel von einem Hund gebissen, dann werden wir vermutlich in der Zukunft Hunden mit größerem Respekt behandeln oder sie ganz meiden. Das hat aber mit den einzelnen Hunden gar nichts zu tun, sondern lediglich mit der Erfahrung, die wir als Kind gesammelt haben.

Jede Erfahrung, die wir im Leben gemacht haben, lässt uns die Welt mit anderen Augen sehen. Um die Welt wieder ein bisschen objektiver zu betrachten, kann man versuchen, wenn man sich in seinem Alltag so umschaute, Dinge nicht in gut oder schlecht einzuordnen, sondern sie einfach wahrzunehmen.

Wenn du also das nächste Mal etwas erzählt bekommst, denke daran, dass es letztlich eine Meinung und keine Tatsache ist. Genau demselben Prinzip entspricht es auch, wenn du das nächste Mal etwas siehst – es ist nur deine eigene Perspektive.

Über Stolz und Trauer

Wie ruhig und geerdet wärst du wohl, wenn du nicht von Stolz oder Trauer beeinflusst wärst? Seit Jahren beschäftigt mich diese Idee, die auch einen starken Schwerpunkt in der Schule der Stoiker bildet. Der Philosoph, römischer Feldherr und Kaiser Marcus Aurelius hielt eine Mahnung fest, die genau zu einem solchen beherrschten Umgang mit Gewinn und Verlust aufruft.

**»Was Du erhältst, nimm ohne Stolz an!
Was Du verlierst, gib ohne Trauer auf!«**

Marcus Aurelius

Im Stoizismus dreht sich so ziemlich alles um die Idee, sich aus weltlicher Abhängigkeit zu lösen. Das schließt Besitztümer, gesellschaftliche Konzepte und auch zwischenmenschliche Beziehungen ein. Das bedeutet nicht, dass diese Dinge schlecht und grundsätzlich abzulehnen sind. Vielmehr sollten wir sie eher nüchtern betrachten und uns bewusst sein, dass sie kommen und gehen.

Der erste Teil des Zitates zielt auf das menschliche Bedürfnis nach Anerkennung ab. Bringen wir Leistung

nur, um vor anderen gut dastehen zu können, so ist in der Philosophie der Stoiker der wesentliche Sinn nicht erkannt worden. Vielmehr sollte man Leistung erbringen, um zu versuchen, in der Sache selbst Erfüllung zu finden und nicht in der Selbstdarstellung und einer gewöhnlich erwarteten möglichen Belohnung in Form von Anerkennung.

Es ist auch spannend, dass speziell von Stolz und nicht von Freude die Rede ist. Nach kurzer Überlegung wird klar, warum ehrliche Freude, ohne Hochmut, ehrbar und legitim ist.

Der zweite Teil des Zitates zielt auf die menschliche Tendenz, sich an Dinge, Personen oder Umstände zu gewöhnen und zu binden. Das führt unweigerlich zu einer Abhängigkeit, die es laut Marcus Aurelius' Zitat zu vermeiden oder zu lösen gilt.

Aurelius war zwar sehr privilegiert und man könnte leicht auf den Gedanken kommen, dass er nicht in der Lage ist, jemanden zu sagen, man solle Verluste nicht so schwer nehmen, aber man sollte nicht vergessen, dass sein Leben von Schicksalsschlägen gezeichnet war, wie wir bereits erfahren haben.

Da Verlust meist durch äußere, extrinsische, Umstände verursacht wird, und in der stoischen Schule, der Marcus Aurelius angehörte, der Fokus auf das innere, intrinsische

Empfinden gelegt werden sollte, ist Trauer über Verlust – unabhängig seiner genauen Form – eine Garantie für ein Leben, das von Leid gezeichnet ist und die Erfüllung in weite Ferne rücken lässt.

ANMERKUNG: Das Wort Schule beschrieb übrigens in seiner ursprünglichen Bedeutung nicht die Institution, die wir heute kennen.

Im alt-griechischen bedeutete das Wort "schole" so viel wie „Beschäftigung während der Muße, Erzeugnisse der Mußestunden, Vorträge, Vorlesungen, gelehrte Gespräche“

Auch hier sollte nochmals festgehalten werden, dass es nicht darum geht, alles abzulehnen und sich zu isolieren. Es gab zwar Stoiker, denen die gesellschaftlichen Normen missfielen - das bekannteste Beispiel ist wohl Diogenes von Sinope, der unter anderem auf Passante uriniert haben soll - aber war der Umgang mit Menschen und ein gewisses Maß an Besitz immer Gegenstand ihrer Leben.

Beide Teile des Zitats haben eine Gemeinsamkeit: Sie handeln beide von Mäßigung, einer der stoischen Haupttugenden. Durch Mäßigung soll gewährleistet werden, dass man mental und emotional im Gleichgewicht bleibt und weder zu negativ noch zu positiv gestimmt ist. Extreme Geisteszustände werden

im Stoizismus als problematisch und sogar potentiell gefährlich betrachtet.

Solltest du dir dieses Zitat zu Herzen nehmen und es schaffen deine Abhängigkeit von Dingen, Situationen und Menschen zu reduzieren und dir Bewusst zu machen, dass diese Dinge alle nicht von Dauer sind, sondern vergänglich, wirst du einen extremen Unterschied in deiner Reaktion bei Verlust feststellen.

Wir sind zwar offen gestanden, nicht bei jedem Verlust ohne Trauer (z.B. wenn jemand Geliebtes verstorben ist), doch in vielen Bereichen haben wir eine sehr profunde Akzeptanz. Das macht das Leben deutlich unbeschwerter, als wir es oft bei Mitmenschen beobachten.

Ebenso verhält es sich mit Stolz; weitestgehend sind wir beide ohne Stolz – was in Bezug auf unsere westliche Kultur sehr komisch und sogar negativ klingen kann, da der Begriff *Stolz* oft gleichgesetzt wird mit *Rückgrat haben*. Das ist hier aber nicht gemeint. Vielmehr geht es, wie zuvor erläutert, darum, seinen Leistungen und Besitztümern keinen Hochmut entwachsen zu lassen. Zum einen bist du so nicht von äußeren Umständen abhängig und zum anderen auf den unausweichlichen Verlust aller Dinge vorbereitet.

Über die Wahrnehmung von Angst

Es gibt viele bekannte Zitate von Aurelius, . Doch es gibt auch weniger bekannte Zitate, die uns beide sehr beschäftigen und meiner Meinung nach wichtige Botschaften tragen.

***»Heute bin ich der Angst entkommen.
Oder nein, ich habe sie abgelegt, denn
sie war in mir, in meiner eigenen
Wahrnehmung – nicht außerhalb.«***

Marcus Aurelius

Es gibt diverse philosophische Ansätze, die thematisieren, dass unsere Probleme in erster Linie durch unsere Wahrnehmung der Dinge entstehen.

So ist Regen beispielsweise an und für sich nur Regen, doch setzen wir Menschen ihn meist in einem gewissen Kontext: er ist nach einer Trockenzeit gut für die Pflanzen, er ist schlecht, wenn wir draußen etwas unternehmen wollen, und so weiter. Mir fällt an dieser Stelle, das folgende Zitat ein:

***»There is nothing either good or bad,
but thinking makes it so.«***

**»Es gibt nichts Gutes oder Schlechtes,
aber das Denken macht es so.«**

William Shakespeare in Hamlet

Schwierig wird es, wenn wir uns unbewusst gewisse Paradigmen geschaffen haben, die unser Leben bestimmen, die uns einschränken oder schlicht und einfach negativ sind. So können wir beispielsweise Ängste manifestieren, die ungerechtfertigt sind. Und das sind streng genommen alle.

Beispielsweise die Angst in der Öffentlichkeit zu reden. Viele von uns machen sich das Leben zur Hölle, wenn ein Vortrag bevorsteht. Auch das dann nicht nur kurz davor, sondern oft bereits, sobald wir erfahren, dass wir einen Vortrag halten werden. Das hat nichts damit zu tun, wie das Publikum normalerweise reagiert und damit ist die Angst nicht basierend auf etwas Äußerem. Stattdessen ist es unsere Vorstellung und mangelndes Selbstvertrauen, dass uns befürchten lässt, dass der Vortrag schief gehen wird.

Jim Kwik zeigt das in seinem Buch *Limitless Brain* sehr schön auf. Laut ihm gibt es normalerweise keinerlei Grundlage, welche rechtfertigen würde, Angst vor einer Rede zu haben. Er merkt an, dass wir eigentlich wissen,

dass es absurd ist, zu erwarten, dass wir von der Bühne gebuht würden, oder unsere Vorgesetzten im Anschluss das Gespräch mit uns suchen und uns anraten, die Branche zu wechseln. In der Realität ist das Publikum meist sehr wohlwollend.

Das ist nur ein beliebiges Beispiel und lässt sich auf unzählige andere Situationen übertragen.

Vielleicht hängt dir noch die obige Aussage nach, dass eigentlich alle Ängste ungerechtfertigt sind. Vielleicht kam dir auch ein Ereignis in den Sinn, vor dem du Angst hast und diese für absolut legitim hältst. Wir möchten uns hier nicht aufspielen und so tun, als wären wir selbst frei von Ängsten. Es geht uns nur darum, die philosophischen Konzepte großer Denker und Denkerinnen wiederzugeben.

Nüchtern betrachtet, spüren wir, dass diese Aussage wahr ist. Auch bei der Aussicht auf schreckliche Situationen. Selbst der Möglichkeit, in einer Beziehung betrogen zu werden oder sein eigenes Kind zu verlieren, sollten wir nicht mit Angst, sondern mit Rationalität begegnen. Gemäß der stoischen Lehre sind solche Ereignisse sehr gut möglich und haben im Laufe der Menschheitsgeschichte unzählige andere ebenfalls ereilt. Diese Betrachtungsweise kann eine gewisse Normalität und einen gewissen Trost mit sich bringen.

Wenn wir uns darauf konzentrieren, unsere Reaktion auf äußere Umstände zu optimieren, statt auf die äußeren Umstände selbst, so wenden wir unsere Energie für etwas auf, das wir tatsächlich kontrollieren können. Auf diese Art schaffte es der jüdische Psychologe Viktor Frankl die Schrecken der Konzentrationslager im Dritten Reich zu überstehen

*ANMERKUNG: Wenn dich dieses Thema interessiert, solltest du sein Werk *Man's Search for Meaning* oder zu Deutsch *Trotzdem Ja zum Leben sagen* lesen, das als Grundlage der Logotherapie gilt.*

Es ist also wichtig, dass wir uns bewusst werden, dass es unsere eigene Wahrnehmung ist, die Umstände gut oder schlecht macht. Es ist unfassbar wertvoll, das zu meistern und du bist den meisten anderen Menschen bereits einen großen Schritt voraus – denn diese sind sich meist nicht einmal aktiv bewusst, dass sie ihre Empfindungen eigentlich selbst in der Hand haben.

Über Wertschätzung und Verlangen

Das Gras auf der anderen Seite des Zauns ist immer grüner. Das glauben wir bereits seit unserer Kindheit. Aber besonders gesund ist diese Anschauung nicht.

»Denke lieber an das, was du hast als an das, was dir fehlt.«

Marcus Aurelius

Der Grund ist uns im Normalfall bekannt: auf das zu schauen, was man nicht hat, aber andere vielleicht schon, kann äußerst unzufrieden machen. Evolutionsbiologisch mag dieses Verhalten bedingt durch den Selbsterhaltungstrieb Sinn ergeben, doch eigentlich leben wir in den meisten Fällen heutzutage in Überfluss, auch wenn uns das vielleicht nicht so vorkommt. Daher ist dieses Verhalten eigentlich nicht mehr notwendig. Wenn da nur nicht der menschliche Geltungsdrang wäre, der von Marketing-Experten ausgenutzt wird:

- Ein kleiner Fernseher reicht nicht (oder vielleicht reicht ein einziger Fernseher nicht)

- Ein eigenes Auto muss sein. Im besten Fall ein teures und natürlich neues.
- Designer-Klamotten stehen über normalen funktionalen oder nachhaltig produzierten.

So entsteht ein Setup, in welchem wir eigentlich nie die Chance haben, genug zu besitzen und das frustriert. In erster Linie liegt das daran, dass unser Fokus auf diese ausstehenden und scheinbar notwendigen Dinge gelenkt ist. So fällt uns gar nicht auf, wie privilegiert wir eigentlich bereits sind. Wir möchten uns hier nicht als Eremiten ohne Besitztümer profilieren, die diese Bedürfnisse nicht mehr kennen. Wir haben genauso schwache Momente. Aber über die Jahre haben wir es geschafft, ein Bewusstsein zu kreieren, durch welches wir es mitbekommen, wenn sich diese Gedanken wieder einschleichen, die eigentlich nicht die eigenen sind. Wenn einem das gelingt, bekommt man die Möglichkeit aktiv etwas gegen diese Denkmuster zu tun und das ist dann meist tatsächlich leichter, als man glaubt. Du wirst sicher deine eigenen Wege und deine eigenen Mechanismen finden, um dein Denken in solchen Situationen geradezurücken.

Wir machen es aber typischerweise so:

Sobald bewusst wird, dass es eigentlich nur ein künstlich erzeugtes Bedürfnis ist, schaut man auf das, was man hat und dadurch wird meist schnell klar, dass das Andere, das Neue nicht gebraucht wird. Da das nicht in allen Fällen ausreicht, lohnt es sich, sich auch bewusst zu machen, welchen Aufwand man sich erspart, indem man etwas nicht hat. Das mag am Anfang vielleicht etwas befremdlich klingen, aber mit einem Beispiel sollte es dir recht klar werden:

Wenn du dir kein Auto kaufst, sparst du nicht nur einen Haufen Geld, sondern musst dich auch um viele Dinge nicht kümmern, die mit einem Auto einhergehen:

- Termine in der Werkstatt
- Parkplatzsuche
- Ärgernisse im Straßenverkehr
- Angst vor Schäden am Fahrzeug
- Stark steigende Spritpreise

All das ist nichts, warum du dir Gedanken machen musst. Und das ist enorm befreiend.

Macht man sich derartiges bewusst, wird es in den

allermeisten Fällen erschreckend einfach, sich an dem zu erfreuen, was man hat und auch daran, was man nicht hat.

Wie sagte Bilbo Beutlin so schön:

»Es ist nicht das Schlechteste, sich am einfachen Leben zu erfreuen.«

J.R.R. Tolkien in Der Herr Der Ringe

Wie gesagt gelingt uns das selbst nicht immer und es gibt Situationen in denen wir Dinge kaufen, die man eigentlich nicht bräuchte, aber wir sind der Meinung, das ist in Ordnung. Mehrheitlich sind wir erfolgreich und machen uns nicht selbst fertig, wenn wir es mal nicht schaffen. Die Königsdisziplin ist es aber, diese Prinzipien anzuwenden, wenn es um mehr geht als materielles. Wir meinen damit beispielsweise Zeiten von gesundheitlichen Problemen oder den Verlust von Personen, die einem wichtig waren.

Es ist deutlich schwieriger, in solchen Situationen zu ignorieren, was einem fehlt und das zu schätzen, was man hat. Aber wir sind uns sicher, dass du auch das mit genügend Übung schaffst.

Du kannst übrigens auch gerne mit uns über Instagram Kontakt aufnehmen, wenn du hierbei Probleme hast oder dich einfach austauschen willst.

Über die Haltung gegenüber dem Tod

Das Einzige, was jedem von uns gewiss ist, ist der Tod. Einen möglichst gesunden Umgang mit ebendiesen können wir von Aurelius folgenden Worten lernen. Es bringt nichts, dem Sensenmann gebrochen und bekümmert entgegenzutreten. Der Tod ist unausweichlich und kann deshalb genau so gut mit einem Lächeln begrüßt werden.

»Der Tod lächelt uns allen zu, das Einzige was man machen kann ist zurück zu lächeln.«

Marcus Aurelius

Wir haben uns dazu entschieden, dieses Zitat als Abschluss für Marcus Aurelius zu behandeln, da wir Menschen des Westens ein sehr ablehnendes Verhältnis zum Tod haben und wir der Meinung sind, dass wir uns allgemein sehr wenig damit beschäftigen. Falls dir das Thema Tod auch eher unangenehm ist, glauben wir, dass dir dieses Zitat viel nützen kann.

Jedem einzelnen von uns ist der Tod gewiss, jedem einzelnen von uns lächelt der Tod zu. Doch häufig verdrängen wir diesen Fakt oder gehen mit großer Angst, mit dem Wissen um, dass wir eines Tages sterben werden. Dies ist auch eine völlig natürliche Ansicht, schließlich ist unser Leben, abgesehen von unseren irdischen Besitztümer, das Einzige, das wir unser Eigen nennen können.

Marcus Aurelius sagt uns allerdings, dass, wenn uns der Tod anlächelt, wir zurück lächeln sollten, denn egal wie wir uns verhalten, umgehen können wir das Unausweichliche so oder so nicht.

Das Problem damit, den Tod nicht vollständig zu akzeptieren, ist, als würde man seinen Partner dabei erwischen, wie er oder sie einen betrügt und sich dann selbst einzureden, dass es nur ein Unfall war. In diesem Moment belügen wir uns selbst, und wer zu sich selbst gegenüber nicht ehrlich ist, hat ein mühsames Leben vor sich.

Wir persönlich sind der Meinung, dass man seine Worte und Taten immer, soweit es geht, in die Richtung der Wahrheit ausrichten sollte. Uns ist allerdings auch bewusst, dass man nicht immer zu hundert Prozent ehrlich sein kann. Wenn es aber eine einzige Person gibt,

zu der man so ehrlich wie möglich sein sollte, dann ist das man selbst.

Wenn wir also zu uns ehrlich sind und unserer Sterblichkeit in die Augen sehen – wir sogar den Scheitern haben, unsere Mortalität anzulächeln – dann lächeln wir nicht nur den Tod an, sondern jeden einzelnen Tag, an dem wir leben. Wer allerdings jeden Tag um sein eigenes Ende bangt, kann auch die Tage, an denen er lebt, nicht in vollem Maße genießen. Denke also daran: Wenn dir deine Sterblichkeit schon zulächelt, kannst du genauso gut auch zurücklächeln.

ZITATE VON LUCIUS ANNAEUS SENECA

Als nächstes befassen wir uns mit dem großen und bedeutenden Philosophen Lucius Annaeus Seneca, wie erwähnt, seinerzeit zweitreichster Mann im römischen Reich und Tutor des Kaisers. Ein Mann, der ein derart bewegtes Leben führte und sich so gründlich mit der Philosophie beschäftigte, bietet nachvollziehbarer Weise etliche großartige Lektionen und Einsichten, die unser Leben bereichern können. Und genau aus diesem Grund möchten wir mit diesem faszinierenden, aber auch umstrittenen Mann fortfahren.

Über das Navigieren im Leben

Wer nicht weiß, wo er in seinem Leben hin will, wird auch Schwierigkeiten dabei haben, im Leben zu navigieren. Wenn wir kein Ziel definieren, auf das wir hinsteuern, wissen wir auch nicht, welche Entscheidungen wir treffen müssen, um dort hinzukommen. Wenn wir keine Entscheidung treffen, wie wir navigieren sollten, kann es passieren, dass wir uns nur im Kreis drehen. Genau das hatte der stoische Philosoph Lucius Annaeus Seneca bereits im ersten Jahrhundert n. Chr. mit den folgenden Worten deutlich gemacht:

»Wenn ein Seemann nicht weiß, welches Ufer er ansteuern muss, dann ist kein Wind der richtige.«

Lucius Annaeus Seneca

Es ist wichtig, eine Vision der Zukunft zu haben, die es wert ist, angesteuert zu werden. Dies können wir am besten tun, wenn wir unsere aktuelle Situation genauestens betrachten und aus ihr schlussfolgern, wo wir hinwollen. Beispielsweise kann einem auffallen, dass man sich in letzter Zeit etwas gehen lassen hat. Dies wäre

die Ausgangssituation. Anhand dieser Ausgangssituation können wir uns ein Ziel definieren. Wir könnten sagen, dass wir einfach ein paar Kilo von der Hüfte kriegen wollen, oder, dass wir mehr Muskelmasse haben möchten. Oder, dass wir auf ein Level kommen möchten, auf dem wir zehn Kilometer joggen gehen können. Was es auch ist: je nachdem, welches Ziel wir definieren und was unser Ausgangspunkt ist, können wir uns einen Plan zurechtlegen, wie wir von unserem Start zum Ziel steuern können.

Nur wenn wir wissen, wo wir hinsteuern wollen, können wir den Kurs in Richtung dieses Ziels lenken und die Winde so nutzen, dass wir dort möglichst schnell und effektiv ankommen. Natürlich kann man auch ohne Ziel manchmal von einem günstigen Wind profitieren, der uns im Leben voranbringt, allerdings ist das bloße Vorankommen ohne ein festes Ziel häufig nur ein sehr kurzweiliges Vergnügen.

Als wir beide das Zitat das erste Mal hörten, kam es uns ziemlich pessimistisch vor. Vermutlich weil wir selbst den Großteil planlos durch das Leben gingen und nur sehr wenige Ziele verfolgten. Allerdings kann dieses Zitat sehr motivierend sein, wenn man sich doch das ein oder andere Ziel formuliert. Schließlich weiß der Seemann, der das richtige Ufer kennt, welche Winde er nutzen und welche

er meiden sollte. Wir wünschen dir jedenfalls, dass du weißt, an welches Ufer du willst und dass dir der Wind günstig steht. Falls du noch kein Ziel hast, halte inne, betrachte deine Situation und reflektiere. Wir sind uns sicher, es wird ein erstrebenswertes Ziel in Sicht kommen.

Über die Farbe des Lebens

»Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück. Es kommt nicht darauf an, wie lang es ist, sondern wie bunt.«

Lucius Annaeus Seneca

Wie bei vielen Dingen im Leben, kommt es auch beim Leben an und für sich nicht auf die Länge oder Größe an. Sondern, wie aktiv und gut man es gestaltet. Der stoische Philosoph Seneca will uns mit diesem Zitat sagen, dass es wichtiger ist, ein schönes und lebenswertes Leben zu führen, als ein ewiges.

Um näher auf diesen Umstand eingehen zu können, werden wir uns nach Osten orientieren. Im Hinduismus nennt man die Welt, so wie wir sie wahrnehmen, *Maya*. Maya kann aber auch als die große Illusion oder das große

Spiel betrachtet werden. Allerdings ist sie auch nicht mehr als das, sprich, sie ist ein Spiel im Sinne eines Theaterspiels. Wenn man diese hinduistische Anschauung also mit Seneca's Zitat in Verbindung bringt, könnte man sagen, dass es wichtiger ist, ein gutes Stück zu spielen, als ein langes.

Gehen wir nun zwei (zugegebenermaßen stark vereinfachte) Szenarien durch:

Im ersten Szenario lebst du isoliert in einem Haus, das keine Fenster hat, die sich öffnen lassen. Das Essen wird dir täglich durch eine Klappe in der Tür gebracht, es ist ein sehr nährstoffreicher grauer Brei, der kaum nach etwas schmeckt. Künstliches Licht imitiert die Sonne ausreichend. Menschliche Kontakte meidest du komplett, aus Angst, dass du dir eine Krankheit einfangen könntest. Du bist in diesem Haus zwar sicher, doch du bist nicht in der Lage, wirklich neue Erfahrungen zu sammeln, neue Menschen kennenzulernen oder wirklich Abwechslung zu erleben.

Im zweiten Szenario lebst du, wie wir es kennen. Du gehst raus in die Natur, triffst dich mit Freunden und erlebst jeden Tag neue Dinge. Allerdings birgt dieser freie Lebensstil einige Risiken, schließlich könntest du beim Wandern in der Natur von einer Klippe stürzen. Es könnte auch passieren, dass du dir eine Krankheit einfügst,

wenn du dich mit vielen Menschen triffst, allerdings ist dir das Risiko bewusst und du kannst abwägen, wie wahrscheinlich es eintreffen kann.

Im ersten Fall ist es zwar wahrscheinlicher, dass du ein hohes Alter erlebst, allerdings ist der Preis dafür, dass dieses Leben grau und langweilig sein wird. Du wirst kaum etwas erleben und jeder Tag wird dem vorherigen ähneln. Im zweiten Szenario ist die Wahrscheinlichkeit, dass du früher stirbst deutlich größer. Allerdings erlebst du jeden Tag etwas Neues, du verlierst dich im Leben und bemalst es, in all den Farben, in denen ein Leben bemalt werden sollte, du machst es bunt.

Ich hoffe, diese doch sehr einfachen Beispiele veranschaulichen, dass es im Leben darauf ankommt zu leben und nicht zu überleben. Wer bloß lebt, um zu überleben, kann zwar auf ein längeres Leben hoffen, aber ist dieses wirklich lebenswerter als ein kurzes?

Über gemindertes Leid

Wie schon mehrfach besprochen, ist es ein wichtiger Bestandteil des stoischen Lebens, sich nicht von äußeren Einflüssen aus der Ruhe bringen zu lassen. Doch äußere Einflüsse können sich schnell in unseren eigenen Gedanken manifestieren. Wir beschäftigen uns seit Jahren damit, in dieser Hinsicht an uns zu arbeiten und finden in dieser Hinsicht besonders folgendes Zitat bemerkenswert:

»Wir leiden häufiger in der Vorstellung als in der Realität.«

Lucius Annaeus Seneca

Hier ein paar Beispiele um zu veranschaulichen, wie man in seiner Vorstellung leiden kann:

- *Die Partner:in kommt ein bisschen später heim, als abgesprochen und sofort malt man sich aus, wo er oder sie sich rumgetrieben hat. Vielleicht hat sich XYZ mit jemand anderem getroffen?*
- *Man hat für eine Klassenarbeit nicht genug gelernt und stellt sich vor, wie schlecht die Arbeit*

laufen wird und wie enttäuscht die Eltern sein werden.

- *Man hat einen Arzt Termin und malt sich dann aus, dass die leichten Bauchschmerzen, die man hat, möglicherweise Darmkrebs sein könnten.*

Was auch immer der Gedanke sein mag: wir tendieren dazu, uns Sachen oder Ereignisse deutlich schlimmer vorzustellen, als sie dann tatsächlich sind. Doch auch wenn die Ereignisse so schlimm werden, wie wir sie uns vorgestellt haben, leiden wir zweimal, wenn wir uns schon vor dem Eintreten des Ereignisses schier endlose Sorgen machen.

Wir können uns tausende Arten ausmalen, wie ein Termin schief laufen kann. Allerdings ist es sehr unwahrscheinlich, dass es dann während des Termins tatsächlich auf alle Arten schief läuft, die wir uns vorgestellt haben. Wenn man also anfängt, die Art, wie man denkt, zu ändern, wird man weniger Leid in seinem Leben haben.

Auch ist die Realität uns selten so bösartig gesinnt, wie es unsere eigenen Gedanken annehmen lassen. Niemand kennt uns so gut wie wir selbst. Dies führt wiederum dazu, dass unser Bewusstsein genau weiß, welche Szenarien uns

bei Eintreten besonders zu schaffen machen würden und daher starke Aufmerksamkeit erhalten.

Wenn du solche Szenarien auf hilfreiche Art und Weise durchdenken willst, bietet sich “Premeditatio Malorum” an.

Natürlich kann man seine Denkmuster nicht von heute auf morgen ändern. Es braucht Zeit und Aufmerksamkeit. Doch selbst wenn man viel Aufwand betreibt, sein Denken zu ändern, so ist dies keine Garantie dafür, dass es nicht doch ab und zu den ein oder anderen Gedanken geben wird, der Leid in uns hervorruft. Allerdings sollte man sich nicht von derartigen Rückschlägen aus der Bahn werfen lassen und weiter an sich arbeiten. Wenn du also das nächste Mal merkst, wie du dich vor einer Situation drücken willst oder Angst hast, denke daran, dass wir häufiger in unserer Vorstellung leiden als in der Realität.

Wir tendieren dazu, das Schlimmste zu befürchten und leiden daher oft unbegründet. Fange an, dir das bewusst zu machen und du wirst merken, wie du beginnst entspannter durchs Leben zu gehen.

Über die Macht des Aufschiebens von Wut

Es besteht kein Zweifel, dass Wut eine natürliche Emotion ist, die wir alle von Zeit zu Zeit erleben. Es ist aber auch wahr, dass Wut oft zu übereilten, zerstörerischen Entscheidungen führt, die wir später bereuen.

*»Das beste Mittel gegen Zorn ist
Aufschub.«*

Lucius Annaeus Seneca

Als erfolgreicher Staatsmann wusste er, dass wir in Momenten des Zorns einen Schritt zurücktreten und uns abkühlen sollten, bevor wir handeln. Aber wieso genau soll das funktionieren und was können wir daraus lernen?

Seneca erkannte die zerstörerische Natur des Zorns und wie wichtig es ist, impulsives Handeln des Zorns zu vermeiden. Er war der Meinung, dass wir am besten mit Wut umgehen, wenn wir uns Zeit nehmen, unsere Gefühle zu verarbeiten und rational zu denken, bevor wir reagieren. Senecas eigene Lebenserfahrungen zeigen, wie wirksam und wichtig dieser Ansatz ist. Als Senator und Berater des Kaisers Nero erlebte er aus erster Hand die Folgen von impulsivem Handeln in

Momenten des Zorns. Er erkannte den potenziellen Schaden, den überstürzte und voreilige Entscheidungen anrichten können, besonders in Machtpositionen.

Senecas eigene Kämpfe mit dem Zorn sind gut dokumentiert. In seinen Briefen an seinen Freund Lucilius schrieb er oft über seine eigenen Kämpfe mit dem Zorn und die Notwendigkeit, seine Reaktionen hinauszuzögern.

In *Brief 18* schreibt Seneca zum Beispiel über einen Fall, in dem er wütend auf seine Frau war. Aber anstatt impulsiv zu reagieren, ging er spazieren und ließ sich Zeit, um sich abzukühlen, bevor er die Situation ansprach.

In *Brief 47* schreibt er darüber, wie wichtig es ist, den Zorn hinauszuzögern und dass unsere erste Reaktion oft die zerstörerischste ist.

Es ist also wichtig zu verstehen, was Seneca mit diesem Zitat ausdrücken wollte. Wut zu zügeln bedeutet, dass du dir Zeit nimmst, dich zu beruhigen und nachzudenken, bevor du impulsiv reagierst. Indem du dir zwischen deiner ersten emotionalen Reaktion und deinen Handlungen Zeit nimmst, kannst du alternative Ergebnisse in Betracht ziehen und rationalere Entscheidungen treffen. Mit anderen Worten: Wenn du eine Pause machst, kannst du vermeiden, etwas zu sagen oder zu tun, was du später bereuen könntest.

Stell dir vor, du bist bei der Arbeit und erhältst eine kritische E-Mail von einem Kollegen. Deine unmittelbare Reaktion könnte sein, eine wütende Antwort abzufeuern oder dir bei einem anderen Kollegen Luft zu machen. Aber wenn du deine Wut zurückhältst und tief durchatmest, erkennst du vielleicht, dass die Situation komplizierter ist, als sie zunächst scheint. Vielleicht hatte dein Kollege oder deine Kollegin einen harten Tag und seine oder ihre Nachricht war schlecht formuliert. Wenn du dir Zeit zum Nachdenken nimmst, kannst du ruhig und besonnen reagieren, was die Situation entschärfen und letztendlich deiner Arbeitsbeziehung zugute kommen kann.

Außer der Vermeidung bedauerlicher Handlungen kann das Hinauszögern von Ärger auch unserer psychischen Gesundheit förderlich sein. Wenn wir unserem Ärger nachgeben, erleben wir oft eine Flut von stressigen Emotionen, die unseren Körper und unseren Geist belasten können. Wenn wir dagegen einen Schritt zurücktreten und Achtsamkeit oder andere beruhigende Techniken praktizieren, können wir Stress abbauen und sogar Glücksgefühle und Zufriedenheit auslösen.

Was dieses Zitat jedoch nicht bedeutet, ist es, Wut herunterzuschlucken und gar nicht zu reagieren.

Im Gegenteil, das gilt es zu vermeiden. Die Unterdrückung von Wut kann negative Folgen für Körper und Geist haben. Laut einer Studie, die im *Journal of Psychosomatic Research* veröffentlicht wurde, kann die Unterdrückung von Wut zu einem erhöhten Blutdruck und einer erhöhten Herzfrequenz und das wiederum das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann, wie Wissenschaftler in einer Studie belegten.¹ Außerdem ergab eine im *Journal of Abnormal Psychology* veröffentlichte Studie, dass die Unterdrückung von Wut zu verstärkten Symptomen von Depression und Angst führen kann.² Auch kann die Unterdrückung von Wut zur Folge haben, dass die Wut auf andere Weise Auswirkungen hat, z. B. durch passiv-aggressives Verhalten oder Drogenmissbrauch.

1. Lutgendorf, S. K., et al. (1999). *Effects of social support, anger expression, and personality on physiological reactivity in healthy adults. Journal of Psychosomatic Research, 46(2), 155-167.*

2. Kassirer, H., & Tafrate, R. C. (2002). *The misunderstood role of anger in psychotherapy. American Psychologist, 57(9), 705-714.*

Wir müssen gesunde Wege finden, um Wut und Zorn auszudrücken und zu bewältigen, anstatt sie zu unterdrücken. Hier setzt das Zitat wieder an, denn es ist typischerweise schlecht, Wut augenblicklich nachzugeben und aus dem Affekt heraus zu reagieren.

Stattdessen gilt es eine kurze Weile innezuhalten und zu reflektieren, warum wir wütend sind und zu beurteilen, ob wir nicht vielleicht etwas in den falschen Hals bekommen haben oder einfach überreagieren.

In überraschend vielen Fällen verpufft so der meiste Zorn bereits. Bestätigt sich aber dann, dass wir zurecht zornig sind, ist es an der Zeit einen geeigneten Weg zu finden, sich abzureagieren. Typischerweise ist hierfür körperliche Ertüchtigung ideal, aber gleichzeitig oft etwas, an dem es uns im modernen Alltag mangelt.

Haben wir unseren Frust beim Umgraben des Gartens, im Fitnessstudio oder einfach am Kopfkissen ausgelassen, ist es wichtig, mit der Person das Gespräch zu suchen, die uns zornig gemacht hat und zu erklären, was genau uns gestört hatte.

War es nicht eine Person, die für unseren Zorn verantwortlich war, sondern eine bestimmte Situation oder Sache, dann bietet sich an, mit einer vertrauten Person darüber zu reden oder, falls das nicht möglich ist, die Gefühle und Gedanken zu diesem Thema

aufzuschreiben. So bewältigst du deinen Zorn, statt ihm freien Lauf oder ihn brodeln zu lassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir aus diesem Zitat viel über die Kraft der Achtsamkeit und Selbstbeherrschung lernen können. Wenn wir einen Schritt zurücktreten und uns Zeit geben, unsere Gefühle zu verarbeiten, können wir rationalere Entscheidungen treffen und bedauerliche Handlungen vermeiden.

Das Aufschieben von Wut kann auch unserer geistigen Gesundheit zugutekommen und uns ermöglichen, Freude und Dankbarkeit in jedem Tag zu finden.

Wenn du also das nächste Mal spürst, wie der Ärger in dir hochkocht, erinnere dich an Senecas Worte und atme tief durch, denn diese Erkenntnis über die zerstörerische Natur des Zorns und die Bedeutung des Aufschubs seines Ausdrucks ist heute noch genauso aktuell wie damals im alten Rom.

Über die Kürze des Lebens

Was klingt wie das Motto eines Influencers auf Instagram, der seine Follower dazu ermutigt, das Beste aus ihren Tagen zu machen, ist tatsächlich ein Zitat des antiken Philosophen Seneca. Vor fast zwei Jahrtausenden forderte

er uns auf, ein Leben zu führen, das schnell, lebendig und voller Energie ist. Wir halten uns vielleicht nicht alle für Stoiker, aber Senecas Worte resonieren auch im 21ten Jahrhundert.

»***Beeil dich und lebe.***«

Lucius Annaeus Seneca

Im Grunde genommen sind sie eine Erinnerung daran, dass unsere Zeit auf der Erde kurz ist. Egal, wie lange wir leben, unsere Existenz hat immer eine Grenze. Seneca selbst war sich dessen bewusst – er wurde im Jahr 4 v. Chr. geboren und starb 65 n. Chr., 69 Jahre später. In diesen Jahren wurde er zu einem der berühmtesten Schriftsteller und Denker seiner Zeit, doch er wusste, wie vergänglich das Leben ist.

So müssen wir das Beste aus unserer Zeit machen. Sich zu beeilen bedeutet nicht, ohne einen Gedanken an das, was wir tun, durchs Leben zu hetzen. Stattdessen bedeutet es, Erfahrungen zu machen, die voller Vitalität, Aufregung und Wunder sind. Ob das nun bedeutet, an neue Orte zu reisen, neue Fähigkeiten zu erlernen oder Zeit mit den Menschen zu verbringen, die wir lieben, wir sollten nach Erfahrungen suchen, die uns das Gefühl geben, wirklich lebendig zu sein.

Für Seneca hatte dieser Satz jedoch noch einen anderen Aspekt. Beim „Leben“ ging es Seneca nicht nur darum, Spaß zu haben – es ging darum, Sinn und Zweck in unserem Leben zu finden. Seiner Meinung nach sollten wir alle danach streben, ein Leben zu führen, das ehrenhaft und lohnenswert ist und in dem wir eine Arbeit verrichten, die wir lieben – ganz wie es für die Stoa typisch war. Auch wenn die Einzelheiten von Person zu Person unterschiedlich sein mögen, sollte jeder ein Leben anstreben, das einen Sinn und eine Richtung hat.

So können wir daran erinnert werden, dass das Leben vergänglich ist und wir das Beste daraus machen müssen. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir ständig herumrennen und Dinge tun sollten – manchmal brauchen wir auch eine Pause. Aber wenn wir die Energie haben, sollten wir versuchen, Erfahrungen zu machen, die uns erfüllen und unser Leben bereichern.

Auch können wir erkennen, wie wichtig es ist, Sinn und Zweck in unserem Leben zu finden. Die Arbeit kann ein Weg sein, dies zu tun, aber sie ist nicht der einzige Weg. Ob durch gemeinnütziges Engagement, kreative Tätigkeiten oder ein neues Hobby – wir alle sollten danach streben, etwas zu finden, das unserem Leben einen Sinn verleiht.

Das Zitat ist also eine weitere Erinnerung daran, dass der Zustand des Menschen im Laufe der Zeit relativ

konstant geblieben ist – wir stehen immer noch vor denselben Herausforderungen und Kämpfen, die es schon seit Jahrtausenden gibt.

Diese Worte klingen auch heute, Tausende von Jahren später, noch nach. Wir alle sollten danach streben, mutig zu leben, einen Sinn in unserem Leben zu finden und - wie Gandalf in der Herr der Herr Der Ringe schon sagte - entscheiden, was wir mit der Zeit anfangen wollen, die uns gegeben ist. Ob wir nun Philosophie studieren oder einfach unserem Alltag nachgehen, wir können uns alle einen Moment Zeit nehmen, um uns an diese weisen Worte zu erinnern – „Beeil dich und lebe“.

Über das Wichtigste im Leben

Es ist schon mehr oder weniger zu erwarten, dass ein Stoiker die Meinung vertritt, sein eigener Kaiser zu sein.

»Das größte Imperium ist, Kaiser seiner selbst zu sein.«

Lucius Annaeus Seneca

Wenn es so etwas wie eine Quintessenz im Stoizismus gibt, dann ist diese, dass man die äußeren Umstände

nicht ändern kann, nur wie man auf sie reagiert. Wir haben durch unser Handeln nur bedingt Einfluss auf die Geschehnisse der Welt. Es liegt an uns, wie wir diese Geschehnisse nutzen und deuten. Aus jeder Situation kann man etwas lernen, man kann in vielen Momenten etwas Schönes finden, wenn man nur genau hin sieht.

Wenn wir es nicht schaffen, unser eigener Herr zu sein, sind wir unweigerlich unser eigener Sklave. Auf den ersten Blick mag das nicht allzu schlimm klingen, doch die Folgen können fatal sein.

Hast du dir schon einmal vorgenommen, morgens früh aufzustehen, um dir den Sonnenaufgang anzuschauen? Falls ja, hast du es dann auch gemacht? Sich Dinge vorzunehmen und sie dann auch wirklich zu tun, sind zwei verschiedene Paar Schuhe. Aber nicht nur beim gescheiterten Vorhaben des frühen Aufstehen um einen Sonnenaufgang zu betrachten, wird man der eigenen Sklaverei bewusst. Wenn man sich vornimmt, gesünder zu essen, mehr Sport zu machen oder mehr zu lesen. Nur um dann wenige Tage später zu merken, dass man nichts davon getan hat. Was für Ziele du dir setzt ist mehr oder weniger egal aber *für den Seemann der nicht weiß wo er hin will ist kein Wind von Vorteil.*

Sein eigener Herr, oder, wie Seneca sagte, *Kaiser* zu werden, ist nicht einfach. Es bedarf nicht nur der

ursprünglichen Motivation etwas zu ändern, sondern auch der Disziplin, dies auch wirklich umzusetzen. Seneca hat auch einst gesagt, dass jeder Tag, der verstreicht, genutzt werden sollte, schließlich weiß man nicht, wie viele Tage man noch haben wird. Es gibt ein ähnliches Zitat von Jordan B. Peterson:

»Es ist schwieriger, über sich selbst zu herrschen als über eine Stadt.«

Jordan B. Peterson

Dieses Zitat hat zwar im Kern eine andere Aussage als das von Seneca, doch finden wir, dass sie sich einfach wunderbar ergänzen. Denn durch dieses zweite Zitat wird einem klar, weshalb *das größte Imperium ist, Kaiser seiner selbst zu sein*. Es ist das Größte, weil es eine unglaublich schwierige Aufgabe ist. Es ist so unfassbar schwierig, über sich selbst zu herrschen, weil man permanent Rückmeldung bekommt, was man verbockt hat. Hat man an einem Abend zu viel gefeiert, merkt man am nächsten Tag direkt die Konsequenzen. Wenn man in schlechter Haltung am Computer sitzt, sich nicht gut ernährt, die Hygiene vernachlässigt oder sonst etwas Schlechtes macht, merkt man sehr schnell, was das mit sich bringt.

Wenn man im Gegensatz dazu über eine Stadt herrscht, vergeht immer erst eine Weile, bis man die Konsequenzen des eigenen Handelns bemerkt. Wenn man ein neues Projekt startet, vergeht erst einige Zeit, bis man sieht, was daraus geworden ist. Nehmen wir beispielsweise an, man will eine neue Wohngegend bauen, dann ist zwischen Anfang der Planung bis zum Abschluss des Baus viel Zeit vergangen. Etliche Aspekte, die man gar nicht mit in der Planung hatte, offenbaren sich erst während des Prozesses. Ist der Boden an der Stelle zu weich und muss erst verdichtet werden? Gibt es große Steine im Erdreich, die schwierig zu entfernen sind?

Wenn man sich im Gegensatz dazu vornimmt, öfter die Wahrheit zu sagen, oder sich mehr Zeit für einen selbst zu nehmen, dann werden die Konsequenzen deutlich schneller bewusst. An sich zu arbeiten ist natürlich keine einfache Aufgabe. Man wird weder alles schaffen, was man sich vornimmt, noch immer eine gute Zeit haben. Was aber gewiss ist, ist, dass wenn man es gar nicht erst versucht, weniger schaffen wird und eine schlechtere Zeit hat. An sich selbst zu arbeiten ist gleichzeitig eines der anstrengendsten wie auch belohnendsten Dinge die man tun kann. Das Beste daran ist, dass es mit der Zeit immer einfacher wird. Was heute wie eine nicht zu bewältigende Aufgabe aussieht, kann in einem halben Jahr dein Alltag

sein. Die Entscheidung liegt bei dir, *denn das größte Imperium ist Kaiser seiner selbst zu sein*, doch es ist auch *schwieriger, über sich selbst zu herrschen als über eine Stadt*.

Über täglichen Wachstum

Es gibt eine Vielzahl von Zitaten und Sprüchen, die alle mehr oder weniger die gleiche Quintessenz haben: man solle sich nicht mit anderen vergleichen, beziehungsweise die einzige Person, mit der man sich vergleichen sollte, ist mit seinem vergangenen Ich.

»Jeden Abend, bevor wir schlafen gehen, müssen wir uns fragen: welche Schwäche habe ich heute überwunden? Welche Tugend habe ich erworben?«

Lucius Annaeus Seneca

Seneca will uns mit seinem Zitat sagen, dass der Tag dann optimal genutzt wurde, wenn man an diesem ein kleines bisschen über sich selbst hinaus gewachsen ist. Wenn man sich seinen Ängsten gestellt hat, wenn man seinen Charakter ein bisschen in eine wünschenswerte Richtung geändert hat.

Natürlich kann man nicht jeden Tag eine neue Schwäche überwinden oder eine neue Tugend erwerben. Allerdings kann man jeden Tag an sich arbeiten. Wenn du beispielsweise schon regelmäßig Sport machst, dann hast du, wenn du am heutigen Tag ebenfalls Sport machst, nicht die Tugend der Disziplin erlernt. Allerdings hast du deine Disziplin aufrechterhalten oder verbessert, da du einen Tag länger am Sport dran geblieben bist, als jemals zuvor.

Das Gleiche gilt für Schwächen. Bist du beispielsweise ein Langschläfer und willst daran arbeiten früher aufzustehen, dann macht das bis zu einem gewissen Punkt Sinn. Stellst du dir aber jeden Tag den Wecker 5 Minuten früher, dann macht das spätestens dann keinen Sinn mehr, sobald man zum Beispiel um 3 Uhr morgens aufsteht, einfach nur um seine Schwäche zu überwinden.

Das Schöne an diesem Zitat ist, dass es eine praktische Gebrauchsanweisung mit sich bringt. Jeden Abend, bevor du schlafen gehst, frage dich, welche Schwäche du heute überwunden hast, welche Tugend du erworben hast – oder zumindest an welcher du weiter gearbeitet oder festgehalten hast.

Über die rauen Seiten des Lebens

Häufig, wenn wir schwierige Zeiten durchleben, wünschen wir uns, dass sie möglichst schnell vorüberziehen. Doch es sind eben diese Zeiten, in denen unser Charakter geformt wird. Für die persönliche Entwicklung ist es unabdingbar, dass wir von Zeit zu Zeit an unser Limit gehen. Schließlich können wir nicht sehen, wo unsere Grenzen sind, wenn wir uns nicht gelegentlich nahe genug an sie heran wagen.

»Ein Edelstein kann nicht ohne Reibung poliert werden, oder ein Mann perfektioniert, ohne Prüfungen«

Lucius Annaeus Seneca

Auch wenn ein Rohdiamant schon verehrt wird, so gibt erst der Schliff ihm seinen finalen Wert. Schleifen allerdings bedeutet, dass man hier und da etwas entfernen muss. Da Diamanten für ihre Beständigkeit bekannt sind, heißt das, dass man viel Reibung braucht, um ihm die gewünschte Form zu geben.

Ebenso ist es auch wichtig in unserem Leben zu beachten, dass wenn wir unter Stress stehen, oder eine Zeit

der Verwandlung durchleben, es nicht das Ende aller Tage ist. Nur wenn wir uns Situationen aussetzen, an denen wir wachsen können, können wir unseren Feinschliff erhalten. Stell dir vor, du wärst nie mit Aufgaben konfrontiert, von denen du etwas über dich selbst lernen kannst. Du könntest nie dein volles Potenzial entdecken. Wir selbst laufen aber auch nicht durch den Alltag und suchen uns Probleme, die zu lösen sind. Wenn dann ein Problem in unser Leben kommt, dann versuchen wir es so gut und gewissenhaft zu erledigen, wie wir können. Es hilft auch eine Menge, wenn man ohnehin schon jemand ist, der selbst reflektiert.

Solltest du dich also das nächste Mal in einer Zeit wiederfinden, in der dir das Leben beschwerlich und anstrengend vorkommt, versuche, das Beste aus deiner Situation zu machen und so viel daraus zu lernen wie möglich. Sodass du nächstes Mal, wenn du in eine ähnliche Situation kommst, schon weißt was zu tun ist.

Wie bei Edelsteinen die polierten Flächen glänzen, so kann man auch sich selbst und die eigene Zukunft zum Glänzen bringen. Allerdings muss man sich dafür hier und da vom Fluss des Lebens polieren lassen.

Über das Wagen und Prokrastination

Es reicht allerdings nicht nur zu wissen, dass es die ein oder andere Aufgabe braucht, um über sich hinaus zu wachsen, man muss sich auch an diese heran wagen. Am besten wagen wir uns auch früher als später.

»Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig.«

Lucius Annaeus Seneca

Laut Seneca denken wir häufig so viel über Probleme nach, dass sie im Kopf immer problematischer erscheinen. Beginnen wir allerdings damit, etwas anzugehen, fällt einem meist doch schnell auf, dass es machbar ist und die Angst vor der Situation nicht gerechtfertigt war.

Wer kennt es nicht: man hat noch etwas zu erledigen, aber dank der Prokrastination schieben wir es auf und auf. Je länger wir uns dem Problem nicht stellen, desto größer wird es. Nehmen wir als Beispiel das Vorhaben, eine Bewerbung zu schreiben oder sein Zimmer aufzuräumen. Am Anfang wäre es verhältnismäßig einfach. Man nimmt sich eine Stunde Zeit, setzt sich hin und schreibt die

Bewerbung, oder räumt sein Zimmer auf. Doch man macht es lieber später und so wird aus einer Tätigkeit, die nicht länger als einen Tag dauern sollte, etwas, das man mehrere Tage vor sich herschiebt, möglicherweise sogar Wochen.

Nach einiger Zeit rückt die Bewerbungsfrist näher und man denkt sich, dass die Firma vermutlich schon jemanden für die Position gefunden hat. Auch das Zimmer ist nach zwei Wochen in einem deutlich schlimmeren Zustand, als es noch war, als man sich vorgenommen hatte, es aufzuräumen. Wie wir sehen, werden die Dinge, die wir nicht wagen, schwieriger.

Wie im ersten Beispiel mit der Bewerbung, wird das Problem in unserem Kopf größer. Wir machen uns selbst mehr und mehr Stress, je länger wir Vorhaben vor uns herschieben. Je mehr Dinge wir in unserem Kopf haben, desto höher ist auch unser Stresslevel. Sprich, je mehr Sachen wir vor uns herschieben, desto mehr Gedanken müssen wir mit uns herumtragen, was wir noch alles zu erledigen haben.

Hinzu kommt noch ein weiterer Punkt. Situationen werden tatsächlich komplizierter und schwerer zu lösen. Wie man am zweiten Beispiel mit dem Aufräumen des Zimmers erkennt. Es gibt Aufgaben, welche von selbst komplexer werden, je länger wir sie vor uns herschieben.

Sprich, wir lassen der Situation zu viel Raum und Zeit,
in der wir:

Erstens: Gedanken an die Situation verschwenden
ohne etwas an ihr zu ändern

Zweitens: Der Situation Zeit geben sich von selbst aus
zu verschlechtern

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt, ist ein gängiges
Sprichwort. Wir persönlich denken, dass Senecas Zitat
dieses Sprichwort perfekt komplementiert, denn wer nicht
wagt, macht sich das Leben nur schwerer und mühseliger
als nötig.

Über die rasende Zeit

Uns ist aufgefallen, dass gerade in Zeiten von Corona, in
denen die meisten Tage sich ähnelten, die Zeit in einem
unglaublichen Tempo an einem vorbei sauste. Hinzu
kommt noch, dass je älter man wird, desto schneller
kommt einem das Voranschreiten ohnehin der Zeit vor.

**»Halte dir die rasende Schnelligkeit der
Zeit vor Augen.«**

Lucius Annaeus Seneca

Zeit, wie wir sie als Menschen wahrnehmen, verläuft nur in eine Richtung – und zwar nach vorne. Die Zeit, die schon vergangen ist, kann man nicht wiederholen, man kann sie höchstens in seinem Kopf noch einmal durchleben, aber das auch nur so gut, wie es unser Gedächtnis erlaubt. Es ist also wichtig, sich vor Augen zu halten, wie kostbar die Zeit ist, die wir haben. Doch will uns Seneca nicht sagen, dass unsere Gegenwart begrenzt ist, sondern, dass wir uns das Abfließen der Zeit vor Augen halten sollen.

Wenn du schon einmal eine Sanduhr in der Hand hattest, wie in eben dieser Sanduhr der Sand unweigerlich von oben nach unten rieselt, dann hattest du möglicherweise auch schon einmal das befremdende Gefühl, dass du diese Zeit nie wieder haben wirst. In diesem Fall hast du dir das Voranschreiten der Zeit im wahrsten Sinne des Wortes vor Augen gehalten.

Allerdings kann man sich das rasende Voranschreiten der Zeit auch im Kopf vor Augen halten. Solltest du noch zur Schule gehen, so denk daran, dass du in ein paar Jahren im Arbeitsleben stecken und daher die meisten deiner Klassenkameraden nicht mehr sehen wirst. Wenn du noch zu Hause wohnst, dann halte dir vor Augen, dass du irgendwann ausziehst und dann nicht mehr so viel Zeit mit deinen Eltern verbringen wirst. Wenn du

einen Partner hast, dann halte dir vor Augen, dass auch die Zeit mit dieser Person ein Ende haben wird – ob es an Problemen in der Beziehung oder dem Tod endet, ist hierbei egal. Es ist nur wichtig, sich daran zu erinnern, dass es einmal ein Ende haben wird.

Wir wissen, dass das erstmal eher traurig und ernüchternd klingen mag, aber so ist es nicht gemeint. Vielmehr glauben wir, dass uns dieses Bewusstsein hilft, intensiver zu leben und uns nicht so sehr über Nichtigkeiten zu ärgern.

Je öfter du dir vor Augen hältst, wie kostbar die Zeit ist, die du hast und wie rasend schnell sie voranschreitet, desto mehr kannst du die Zeit wertschätzen. Das Leben ist nur eine kurze Reise, lasse jeden Moment zählen.

Über die Angst etwas zu verpassen

Wir denken, die meisten von uns fühlen sich heutzutage oft gehetzt, einige sogar permanent. Früher gehörten wir beide definitiv zu den letzteren.

Das Resultat ist häufig, dass wir mit unserer Energie schneller am Ende sind, als uns lieb wäre und wir uns den Dingen nicht so widmen können, wie wir es eigentlich

gerne möchten. Seneca, warnte hiervor schon bereits vor hunderterten von Jahren:

»Nirgendwo ist, der überall ist.«

Lucius Annaeus Seneca

Uns mögen diese Worte nicht immer bewusst sein, doch wenn wir darüber nachdenken, ist es eigentlich offensichtlich.

Nehmen wir an, dein Tag sieht wie folgt aus:

Am Morgen stehst du knapp auf, machst dich schnell fertig für die Arbeit. Wenn es reicht, machst du dir noch eine Kleinigkeit zum Frühstück (aber wahrscheinlich wird das Essen bis zur Pause auf Arbeit warten müssen). Auf Arbeit angekommen, arbeitest du schnell die E-Mails durch, die es am nötigsten haben. Aber eigentlich bist du mit den Gedanken schon im Meeting. Im Meeting schweifen die Gedanken Richtung Mittagessen ab. Schaffst du es heute rechtzeitig, um zusammen mit deiner Partnerin oder deinem Partner gemeinsam zu essen? Im Imbiss an der Ecke natürlich. Für einen Restaurantbesuch ist nicht genügend Zeit.

Aber tatsächlich schaffst du es. Ihr beide wählt jeweils ein Gericht von der Karte und schlingt es eilig in euch

rein, während ihr euch kurz darüber austauscht, wie der Morgen so gelaufen ist.

Das war ein Erfolg. Aber die Arbeit ruft wieder, also zurück ins Büro und noch schnell die restliche Arbeit für den Tag erledigen, während du gedanklich aber schon den Einkauf planst, den du auf dem Heimweg noch erledigen wirst.

Die Zeit während dem Einkauf nutzt du dann effizienter Weise, um kurz mit deinem besten Freund zu telefonieren, den du schon viel zu lange nicht gesehen hast.

Das Gespräch tat gut, auch wenn es ganz offensichtlich nur ein dürftiger Ersatz für ein echtes Treffen war und du dich nicht mehr an alles erinnerst was dir erzählt wurde. Aber immerhin hast du zwei Dinge auf einmal erledigt.

Und du hast nur drei von den zehn Sachen vergessen, die du kaufen solltest. Die Moralpredigt zu Hause kriegst du nicht ganz mit, da dir gerade einfällt, dass das Spiel bereits angefangen hat, dass du schauen wolltest, aber nerven tut sie oder er trotzdem.

Etwas später fällst du müde ins Bett. Nur dauert es eine ganze Weile, bis du einschläfst, denn die Gedanken an den morgigen Tag im Büro beschäftigen dich schon jetzt.

Möglicherweise kennst du Tage wie diese (oder auch nicht, wenn du zu den glücklicheren Zeitgenossen

gehört). Tatsache ist jedenfalls, dass die Tage vieler Menschen so oder ähnlich aussehen. Wenn wir nicht aufpassen, tun es meine Tage auch und das fühlt sich alles andere als gut an.

Das zugrundeliegende Problem, das wir hier sehen, ist natürlich zum einen die schiere Menge an Dingen, die wir erledigen, aber auch zu einem großen Teil die Tatsache, dass wir versäumen unsere Aufmerksamkeit ganz der aktuellen Tätigkeit zu widmen.

Dadurch geraten wir in einen Zustand des Multitasking. Vielleicht hast du es bereits schon hier und da gelesen, aber Wissenschaftler sind zum Schluss gekommen, dass Menschen im Prinzip nicht multitasken können.

Was wir fälschlicherweise als Multitasking interpretieren, ist eigentlich die Fähigkeit, sehr schnell zwischen Aufgaben hin und her zu springen. Wodurch jedoch die Qualität und Leistung für eine spezifische Aufgabe jeweils leidet und dieses Vorgehen ist anstrengend.

Der fragwürdige Preis, den wir für unser vermeintliches Multitasking erhalten, ist, dass wir gestresster sind als wir es eigentlich sein sollten.

Was wir dir jetzt sagen, ist relativ simpel und dir vermutlich auch bewusst, aber eines ist es nicht: einfach.

Denn etwas zu Wissen reicht nicht. Man sagt zwar gerne “Wissen ist Macht”, aber wie Jim Kwik in seinem Buch *Limitless* sehr schön feststellt, stimmt das nicht, denn Wissen ist eigentlich nur Potential für Macht. Wenn wir es nicht anwenden, bringt es uns absolut gar nichts. Genau hier liegt der Knackpunkt. Wenn wir es nicht stetig üben, im Moment zu sein, statt schon gedanklich zu nächsten oder vielleicht sogar übernächsten Aufgaben zu springen, werden wir es kaum schaffen, dem gestressten Zustand zu entkommen.

Übung macht – so wie überall – den Meister. Wir versuchen im Alltag stets Momente zu identifizieren, in denen wir gedanklich nicht mehr im Moment sind und versuchen, wieder in den Moment zurückzukehren.

Das klappt nicht immer, aber immer öfter. Wir möchten dich ermutigen, dasselbe zu versuchen. Und ganz wichtig: Mach dich nicht fertig, falls es mal wieder nicht geklappt haben sollte. Es gibt immer ein nächstes Mal.

Ein weiterer Trick, der wieder sehr auf das ursprüngliche Zitat zurückkommt, ist es, nicht überall sein zu wollen. Beispielsweise könntest du statt während dem Einkauf mit deinem besten Freund zu telefonieren, dir davor für zehn Minuten eine nette Bank suchen und dem Gespräch deine volle Aufmerksamkeit widmen.

Vielleicht hat das sogar zur Folge, dass du beim Einkauf nur zwei statt drei Sachen vergisst.

Auch kannst du beziehungsweise solltest du in Betracht ziehen, dir weniger Aufgaben aufzuhalsen. Wir wissen, dass das in unserer heutigen Welt nicht leicht ist. Wir alle haben viel zu tun und erschwerend hinzu kommt, dass uns suggeriert wird, so vieles zu verpassen, wenn wir nicht überall dabei sind. Der genaue Begriff hierfür ist “Fear of missing out” oder in Kurzform: FOMO.

Versuche dir beispielsweise bewusst zu machen, dass es okay ist, wenn du nur auf eine Party im Monat gehst, um mehr Zeit in der Natur zu verbringen, oder auf Arbeit nicht noch ein Projekt anzunehmen, um deine Gedanken lieber auf die bestehenden zu fokussieren.

Es ist wichtig, dass du auf dich aufpasst. Sonst passiert es dir schnell, dass du überall zugleich und dadurch nirgendwo bist, wie Seneca sagte.

Hier kam uns unweigerlich ein Zitat aus dem Herrn der Ringe in dem Sinn, welches unserer Meinung nach sehr treffend beschreibt, wie man sich fühlt, wenn man sich zu vielen Dingen widmet und sich nicht auf jeweils die aktuelle Aufgabe oder Situationen konzentriert:

***»...ich komme mir ganz dünn vor,
ausgemergelt, wie Butter auf zu viel
Brot verstrichen.«***

J.R.R. Tolkien in Der Herr der Ringe

Versuchen wir zusammen, die Dinge bewusster zu erleben und die Erwartungshaltung abzulegen, überall sein zu müssen.

Über ein erfülltes Leben

Falls es dir bekannt vorkommt, Tage ungenutzt verstreichen zu lassen und am Abend frustriert zu sein nicht mehr getan oder unternommen zu haben, dann gibt es hier einen entscheidenden Trick. Er mag dir vielleicht wie eine Art Binsenweisheit vorkommen, aber der Punkt ist, dass du, sowie die allermeisten Menschen, uns eingeschlossen, diesen Trick vermutlich nicht immer beherzigt.

***»Jeden einzelnen Tag sieh als einzelnes
Leben an.«***

Lucius Annaeus Seneca

Wenn wir jeden Tag auf diese Weise betrachten, erlangt jede Entscheidung erheblich mehr Bedeutung.

Wenn dein Leben aus 24 Stunden besteht und nicht etwa achtzig Jahren, dann wirst du dir sehr gut überlegen, ob du deine Zeit auf Instagram oder sonstwie verschwendest.

Wie auch sonst möchten wir hier nicht mahnend den Zeigefinger heben oder uns als etwas Besseres darstellen, denn auch wir versäumen es oft genug, unser Leben so zu sehen. Aber wir möchten dir sagen, dass, seit es uns gelingt, zumindest meistens unsere Tage so zu betrachten, wir es geschafft haben, so viel mehr zu machen, zu erreichen. Schlicht mehr Leben zu leben.

Wir möchten auf den Tag zurückblicken können und sagen, dass wir ihn sowohl genossen als auch genutzt haben. Das klappt mal besser und mal schlechter. Aber der Trend ist durchweg sehr positiv. Wir merken das daran, dass unsere Projekte in einem beachtlichen Tempo voranschreiten und unser mentales Wohlbefinden sehr gut ist.

Übrigens gibt es noch weitere Zitate, die uns diese Betrachtungsweise anraten. Ein weiteres Beispiel ist das folgende:

**»Jeden Morgen werden wir
wiedergeboren. Was wir heute tun zählt
am meisten.«**

Buddha

Jeder von uns weiß, dass unsere Zeit begrenzt ist. Aber für gewöhnlich ist diese Gewissheit im Alltag meist in weiter Ferne oder gar ganz aus unseren Gedanken verbannt.

Wie du siehst, ist das Problem in den allerwenigsten Fällen, dass wir nicht wissen, wie die Dinge laufen oder wie wir unser Leben besser gestalten können, sondern es mangelt schlicht und ergreifend an Motivation und letztlich Aktion. Das behandelte Zitat, oder besser gesagt, die beiden behandelten Zitate, bieten genau diese Motivation und machen es einem relativ einfach, aktiv zu werden.

Wir empfehlen dir, für die nächsten drei Tage zu versuchen, jede Entscheidung in diesem Kontext zu treffen. Darüber hinaus empfehlen wir dir jeden Abend ein paar wenige Minuten zu reflektieren wie dein Tag war:

- Hast du gemäß deiner Überzeugungen gehandelt?

- Hast du das Gefühl, falsche Prioritäten gesetzt zu haben (wenn ja: warum und was könntest du morgen besser machen)?
- Auf was, das du heute getan hast, bist du stolz (egal wie klein es auch sein mag)?

Marcus Aurelius schrieb seine berühmten Meditationen wahrscheinlich am Morgen, während Seneca den Abend vorgezogen zu haben scheint. Handhabe es, wie es dir besser liegt. Hauptsache du machst es.

Wenn du also deine Entscheidungen so triffst als wäre der heutige Tag ein ganzes Leben und du jeden Tag ein paar Minuten über den erlebten Tag reflektierst, bist du bestens aufgestellt für ein erfüllteres Leben.

»Wer jeden Abend sagen kann: „Ich habe gelebt“, dem bringt jeder Morgen einen neuen Gewinn.«

Lucius Annaeus Seneca

ZITATE VON EPIKTET

Führen wir uns noch einmal kurz vor Augen, dass Epiktet den Großteil seines Lebens als Sklave verbrachte. Er war ein einfacher Mann, dessen einfaches Leben seiner Vorstellung eines guten Lebens entsprach. Einige Ansichten und Überzeugungen hatte Epiktet aus den Überlieferungen früherer Stoiker, welche ihm dabei halfen das Joch der Sklaverei zu ertragen und, mehr noch, in diesen widrigen Umständen zu florieren. So hatte er letztlich auch selbst einen signifikanten Einfluss auf den Stoizismus. Viele seiner Ideen und Zitate sind heute noch sehr bekannt.

Über wahren Reichtum

»Reichtum besteht nicht darin, viel zu besitzen, sondern wenig zu brauchen.«

Epiktet

Seit Menschengedenken sind Wohlstand beziehungsweise Reichtum wichtig für uns. Unsere Gedanken kreisen oft darum, wie wir Wohlstand erreichen können, wofür viel Energie aufgewendet wird. Was jedoch oft vergessen wird, ist, sich damit zu beschäftigen, was Wohlstand überhaupt ist.

Heutzutage scheint es so, dass Wohlstand mit Luxus gleichgesetzt wird. Schauen wir uns unsere konsumgetriebene Welt an, ist das aber auch kein Wunder. Stets werden wir mit Informationen darüber geflutet, was wir brauchen und ohne was wir entsprechend keinen Wohlstand haben.

Es ist aber ein Trugschluss, dass die Höhe des eigenen Wohlstands von der Menge der Besitztümer abhängt. Laut Epiktet, ist es so, dass Wohlstand erreicht wird, indem man wenig Ansprüche hat. Das mag zu Beginn etwas

kontraindiziert wirken, aber bei näherer Betrachtung ist es sehr einleuchtend – und ein wahrer Life-Hack.

Es wird deutlich, dass Epiktet eine andere Perspektive vorschlug, als (auch damals) üblich. Hier wird es spannend:

Wenn wir es schaffen, mit wenig zufrieden zu sein, haben wir den Vorteil, diesen Status vergleichsweise leicht aufrechterhalten zu können. In aller Kürze könnte man sagen, dass man durch niedrige Ansprüche die Möglichkeit hat, nicht den bestbezahlten Job nehmen zu müssen, sondern den, der einem tatsächlich besser gefällt.

Doch wie senken wir unsere Ansprüche auf diese Art? Mental an den Punkt zu gelangen, an dem man wirklich wenig Ansprüche hat, ist nicht einfach und braucht Zeit. Schuld ist hier, dass typischerweise ein Leben voller Beeinflussung hinter uns liegt, in dem wir konditioniert wurden, dass wir alles brauchen. Und von allem viel.

Unsere Empfehlung um hier an dir zu arbeiten, ist eine Art stückweises Fasten:

- Suche dir Bereiche in denen du weniger möchtest
- Wähle einen Bereich aus und beginne aktiv zu reduzieren

- Arbeite an diesem Bereich bis du ihn unter Kontrolle hast
- Wähle den nächsten Bereich aus, der dir wichtig ist

Dieses schrittweise Vorgehen hat einige Vorteile. Nicht nur wirst du schneller Erfolgserlebnisse haben, sondern du wirst auch das Risiko minimieren, dich überfordert zu fühlen und die Flinte ins Korn zu schmeißen. Aber auch hast du so die Möglichkeit Erfahrungen zu sammeln, dass das Reduzieren dir dein Leben erleichtert und sich gut anfühlt und wir garantieren dir: Das tut es. Es gibt kaum ein befreienderes Gefühl, als sich nicht mehr über materielles Besitztümer zu definieren und viel Energie aufzuwenden, um diese zu erlangen. Wenn du mental an diesem Punkt angelangt bist, musst du jedoch eine gewisse Aufmerksamkeit gegenüber deiner Gedanken beibehalten. Solltest du bemerken, dass äußere Einflüsse wieder beginnen, den Wunsch in der zu wecken, weitere Dinge anzustreben, ist es wichtig diese Gedanken zu analysieren und als das einzuordnen was sie oft sind: Manipulationsversuche, die nicht deiner eigenen Überzeugung entsprechen. Natürlich trifft das nicht immer zu. Beispielsweise ist das Verlangen mehr zu lesen

vermutlich kein Problem, der Drang, häufiger Kleider zu shoppen, vermutlich schon.

Übrigens lässt sich das Zitat auch auf mehr als nur Materielles beziehen. Wenig Ansprüche zu haben kann auch in anderen Bereichen ein guter Ratgeber sein. Beispielsweise kann es einem viel Kummer und Sorgen ersparen, wenn man nicht erwartet, dass einen Mitmenschen immer freundlich und zuvorkommend behandeln oder immer ehrlich zu einem sind. Denn diese Ansprüche stehen im Widerspruch zur menschlichen Natur und es ist wahrscheinlich, dass unsere Mitmenschen dem nicht gerecht werden.

Dieses Zitat gibt uns also das Rezept, um wahren Wohlstand zu erreichen. Wird sind weit davon entfernt, es vollumfänglich umgesetzt zu haben, aber über die Jahre ist es uns gelungen, viele Bereiche unseres Lebens entsprechend anzupassen und bereuen es nicht.

Wir haben den Luxus, ohne viele Dinge zufrieden zu sein und nicht viel von unseren Mitmenschen zu erwarten (natürlich freuen wir uns , wenn wir es schön haben mit ihnen – aber wenn nicht, ist das auch okay).

Es ist übrigens keine Überraschung, dass solche Worte von Epiktet überliefert wurden. Der ehemalige Sklave entschied sich, nachdem er vom römischen Kaiser Nero aus Rom vertrieben worden war, eine Schule im heutigen

Griechenland zu eröffnen und unterrichtete bis zu seinem Sterbetag an dieser. Er lebte ein genügsames und bescheidenes Leben und er schöpfte seine Freude und Erfüllung aus den einfachen Dingen: Austausch mit anderen und dem Bewegen des Geistes.

Über die Notwendigkeit eines Ziels

Es ist nicht immer einfach, sich über sein eigentliches Ziel klar zu werden. Natürlich haben wir meistens irgendwelche Ziele im Kopf, auf die wir hinarbeiten. Doch genau das ist das Problem: Irgendwelche zufälligen Ziele werden uns auch stets nur irgendwo hinbringen und nicht dorthin, wo wir eigentlich hin sollten.

Das findet sich auch im folgenden Zitat des ehemaligen Sklaven:

»Nur wer sein Ziel kennt, findet seinen Weg.«

Epiktet

Dieses Zitat kann natürlich sehr wörtlich genommen werden und wir denken du wirst ihm beipflichten: Ohne ein klares Wanderziel, wirst du den richtigen Weg nicht

bestimmen können. Aber auch im übertragenen Sinn ist dieses Zitat einleuchtend – und spricht ein weit verbreitetes Problem an, das wir nur allzu gut kennen: Das Fehlen eines höheren Zieles.

Der Grund wieso der Mensch oft kein klares höheres Ziel hat, ist soweit wir es beobachten, dass der Mensch die Dinge in den seltensten Fällen bis zum Ende durchdenkt. Dies ist nicht nur für ungeübte Denker eine Gefahr. Wir haben das auch bei sehr analytischen und bewusst denkenden Personen beobachtet.

Tatsächlich kennen wir einige sehr intelligente Menschen, die ihren Job und ihre anderen gesteckten Ziele äußerst gut im Griff haben: finanzielle Stabilität, Partner oder Partnerin, Kinder, Luxus und so weiter. Aber sie haben oft wenig bis gar nicht über höhere Ziele nachgedacht.

Höhere Ziele sind etwas unhandlich zu erklären, da sie abstrakt sind und auch eben von den uns vertrauteren Ziele (wie den oben genannten) abweichen. Wir werden dennoch versuchen, näherzubringen, was damit gemeint ist:

Zu Beginn ist zu erwähnen, dass es nicht nur eine Art von Intelligenz gibt, sondern mehrere. Das ist dir vielleicht sogar bewusst. Oft wird beispielsweise

von einer sozialen Intelligenz gesprochen, wenn es um Zwischenmenschliches geht.

Aber das ist nicht alles. Je nach Modell gibt es deutlich mehr. Der US-amerikanische Erziehungswissenschaftler Howard Earl Gardner hat in seinem Modell beispielsweise zehn Arten von Intelligenz definiert.

Wir möchten hier nicht zu weit ausholen. Falls dich Gardner's Modell näher interessiert, findest du mehr hierzu in seinem Buch *Multiple Intelligences*.

Jedenfalls ist es so, dass der durchschnittliche Mensch zwar seine Intelligenzen in den meisten Bereichen ausprägt, aber eine meist völlig auf der Strecke bleibt:

Die existentielle Intelligenz. Diese ist zwar in jedem Menschen seit Geburt vorhanden, wird aber meist ab früh in der Kindheit nicht mehr gefördert oder gar unterdrückt.

Fragen wie „Was bedeutet es zu lieben?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“, „Wer bin Ich?“, resultieren aus dieser Intelligenz, die auch sonst kein anderes Lebewesen auf dem Planeten aufweist. Räumliche Intelligenz, naturkundliche Intelligenz, sogar musikalische Intelligenz können hingegen in Tieren vorkommen.

Grund, dass die existenzielle Intelligenz meist verkümmert, ist, dass weder Schulen, noch Familien für gewöhnlich darauf aus sind, existentielle Fragen zu

behandeln. Wir möchten hier nicht urteilen, sondern einfach unsere Beobachtungen schildern.

Es ist daher plausibel, dass nur wenige Menschen sich tiefer mit dem Sinn des eigenen Leben beschäftigen und stattdessen meist einfach vor sich hinleben und das tun, was der Rest halt auch so macht. Beförderung, Wohneigentum erwerben, und so weiter. Und auch das meinen wir nicht wertend. Es muss nichts Schlechtes sein, nicht den größeren Sinn ergründen zu wollen - denn man im Stoizismus übrigens als *Logos* kennt.

Aber es kann so passieren, dass man den Weg nicht kennt und daher nicht am eigentlich gewünschten Ziel ankommt. Man kann das beispielsweise bei Menschen beobachten, die irgendwann an einen Punkt gelangen, wo auf einmal die Frage laut wird:

„Soll das alles gewesen sein?“

Solltest du dich auch in dieser Situation wiedergefunden haben, ist das aber nicht weiter schlimm. Denn es bedeutet, du hast noch Zeit dein Leben umzugestalten – es quasi mit Farbe zu füllen, wie Seneca einst sagte.

Über die Frage was man sein will

Beim Lesen von Jordan B. Petersons Buch „*Warum wir denken, was wir denken*“, ging es darum, dass man wissen muss, wo man steht, um eine Zukunft zu planen, die es sich zu erreichen lohnt. Dieses Zitat von Epiktet beschreibt exakt dieses Vorgehen. Nur zweitausend Jahre früher.

Seneca sagte einst *wenn ein Seemann nicht weiß, welches Ufer er ansteuern muss, dann ist kein Wind der richtige*. Dabei geht es darum, dass man ohne ein Ziel auch keinen Fortschritt machen kann. Bei diesem Epiktet-Zitat werden wir darauf eingehen, wie man ein Ziel formuliert und darauf hinarbeiten kann.

»Sage dir zuerst, was du sein willst, und dann tue, was du tun musst.«

Epiktet

Wie wir beim vorherigen Zitat besprochen haben, sind Sinnfragen nicht einfach zu beantworten und hier ist es nicht anders. Was oder wer man sein will, ist eine schwierige Frage, schließlich gibt es endlos viele Charakterzüge, aus denen man wählen kann. Die schiere

Auswahl an erstrebenswerten Charakterzügen wie Fleiß, Mut, Weisheit, Ehrlichkeit, Geduld oder Sportlichkeit, um mal ein paar aufzuzählen, sorgt dafür, dass wir uns kaum entscheiden können. Wie in einem Restaurant, in dem es zu viele Gerichte auf der Speisekarte gibt, so gibt es auch zu viele Charaktereigenschaften, als dass wir sie alle probieren können. Gewisse Tendenzen oder grundlegende Charakterzüge mögen uns zwar in die Wiege gelegt sein, aber zu einem gewissen Grad können wir auch an diesen arbeiten.

Um uns also bei der Entscheidung zu helfen, was oder wie wir sein wollen, hilft es erstmal zu sehen, wo wir derzeit stehen.

- Was läuft bereits gut für uns?
- Wo könnten wir ein bisschen mehr Arbeit reinstecken?
- Was würden wir gerne an uns ändern?

Durch das genaue Einschätzen, wo wir uns in unserem Leben befinden, können wir deutlich leichter ein Ziel definieren, auf das wir hinarbeiten können. Es reicht allerdings nicht nur aus, dir ein Ziel zu setzen, du

musst auch die Zügel in die Hand nehmen und aktiv daran arbeiten, dieses Ziel zu erreichen. Hier einige hilfreiche Methoden die dir dabei helfen nicht vom Kurs abzukommen:

1. Wenn du das Ziel klar definiert hast, dann notiere es dir.
2. Breche das Ziel in kleinere Etappen auf.
3. Jedes mal wenn du etwas tust um auf dieses Ziel hinzuarbeiten notiere deinen Fortschritt

Diese Methode ist nicht nur für physische, sondern auch für psychische Ziele anwendbar. Willst du zum Beispiel zwanzig Liegestützen schaffen, so kannst du dir das Ziel aufschreiben und dann anfangs mit einer Liegestütze beginnen und den eigenen Fortschritt notieren. Aber auch Ehrlichkeit lässt sich mit dieser Methode üben. Setzt man sich als Ziel ehrlicher zu werden, dann kann man damit anfangen, anfangs nur noch zwei Lügen – ob groß oder klein – an einem Tag zu erzählen. Wenn man den Fortschritt notiert, kann irgendwann von vier auf drei Lügen reduziert werden und so weiter.

Weitestgehend hält sich das Gerücht, dass Menschen pro Tag etwa zweihundert Mal lügen. Allerdings zeigen neue Studien, dass diese Zahl deutlich geringer ist und bei etwa zwei Lügen pro Tag liegt.

Um alles noch einmal kurz zusammenzufassen:

Analysiere wo du dich derzeit befindest, anhand dessen kannst du ausmachen wie, wer oder was du gerne wärst. Anhand dessen, was du bist und was du sein willst, kannst du dein Handeln bestimmen.

Über die Meinung der Anderen

Uns ist aufgefallen, dass gerade in den Zeiten des Internets, die Meinungen des Einzelnen immer mehr Reichweite haben. Im Zuge dessen möchten wir ein Zitat von Epiktet behandeln, in dem es um die Meinungen anderer geht.

»Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge.«

Epiktet

Wenn wir uns nun katastrophale Ereignisse im Weltgeschehen anschauen, dann kann man ohne lange

darüber nachzudenken sagen, dass sie beunruhigen. Ob wir uns die Corona-Krise, die geopolitischen Konflikte oder den Klimawandel anschauen: all diese Ereignisse sind an und für sich beunruhigend. Wenn wir aber mit anderen Menschen über diese Ereignisse reden, werden die Themen nicht mehr faktisch, sondern persönlich beschrieben. Die anderen Menschen lassen ihre Meinungen einfließen und diese Meinungen können Panik verbreiten.

Natürlich ist der Klimawandel schlimm und wir werden alle unter ihm leiden, es ist auch bekannt, dass wir die erste Generation sind, die unbestreitbar vom Klimawandel und dessen Auswirkungen weiß und die letzte, die etwas dagegen tun kann. Allerdings hilft es niemandem, wenn man über den Klimawandel redet und nur erzählt, was alles schiefgelaufen ist, was man hätte besser machen können oder, dass es ohnehin schon zu spät ist und wir alle an den Folgen des Klimawandels sterben werden. Die Tatsache, dass der Klimawandel stattfindet, ist ohne Zweifel schlimm, aber in objektiver Form recht nüchtern, wohingegen die emotional aufgeladene Meinung der anderen schnell Panik verursacht und einen beunruhigt.

Wenn wir nun von einer Person eine Meinung zu einem Thema erhalten, bilden wir uns eine eigene anhand der Ansichten der anderen Person. Diese Ansichten geben wir

dann an die nächste Person weiter. Gerade in Zeiten des Internets und sozialer Medien verbreitet sich so, mit den Informationen, auch eine gewaltige Flut an Panik und Beunruhigung.

Aber nicht nur du und wir sind an den Beunruhigungen schuld. Nachrichten in allen Formen verkaufen die meisten ihrer Schlagzeilen durch Angst. Das menschliche Gehirn ist darauf ausgelegt, Gefahren zu erkennen und zu meiden, deshalb ist es sehr empfänglich für Schlagzeilen, die Gefahr signalisieren. Wenn du also das nächste Mal eine Neuigkeit hörst, versuche sie so sachlich wie möglich aufzunehmen, ohne dich beunruhigen zu lassen.

Über das Fordern des Besten

Es kann einem zwar sehr banal vorkommen, doch genau das kann dazu führen, dass wir es nicht tun: Das Beste für sich selbst zu verlangen. Diese Erkenntnis hatte auch schon der berühmte griechische Philosoph Epiktet.

»Wie lange willst du noch warten, bevor du das Beste für dich verlangst?«

Epiktet

Dieses Zitat hat nicht ohne Grund die Jahrhunderte überdauert. Es liegt in der menschlichen Natur, sich mit weniger zufrieden zu geben, als wir erreichen könnten, aber Epiktets Worte ermutigen uns, nach Höherem zu streben und das Beste zu verlangen.

Das Beste für sich selbst zu fordern, impliziert, dass du Selbstachtung hast. Dieser Respekt ist wichtig, denn er bestimmt die Qualität des Lebens, die du führst. Wenn man sich selbst nicht respektiert oder Respekt einfordert, ist es unwahrscheinlich, dass man im Leben etwas erreicht.

Das wiederum bedeutet, dass du deine Bedürfnisse in den Vordergrund stellen und sicherstellen solltest, dass du sie erfüllst. Wenn du dir bewusst wirst, wie wichtig Selbstachtung ist, wird sich alles andere fügen und du wirst anfangen, bessere Entscheidungen zu treffen.

Etwas weiteres, das uns das Zitat von Epiktet lehrt, ist, dass wir für uns selbst eintreten sollen. Wenn du nicht das Beste für dich verlangst, wird es jemand anderes für dich tun? Die Antwort ist wenig überraschend: nein.

Nur du kannst für deine Bedürfnisse und Wünsche im Leben eintreten. Hab also keine Angst, deine Meinung zu sagen, dich zu äußern und einzufordern, was du verdienst, denn damit übernimmst du die Verantwortung für dich.

Angst ist ein natürliches Gefühl, das wir alle hin und wieder erleben. Es ist zum Beispiel verständlich, dass

man Angst hat, zu versagen oder abgelehnt zu werden, aber du solltest dich davon nicht abhalten lassen, Sachen nachzugehen, die du erreichen möchtest.

Fordere das Beste für dich, auch wenn das bedeutet, dass du dich deinen Ängsten stellen musst. Angst kann ein Hindernis für den Erfolg sein, und sie zu überwinden ist wichtig, um zu erreichen, was du im Leben willst.

Du wirst nie wissen, wozu du fähig bist, wenn du nicht den Sprung ins kalte Wasser wagst und nach dem fragst, was du willst.

Indem du das Beste für dich forderst, übernimmst du die Kontrolle über dein Leben. Du lässt nicht zu, dass dich irgendjemand oder irgendetwas zurückhält, und du gestaltest das Leben, das du leben willst. So gelingt es frei von äußeren Einflüssen und Manipulationen zu sein und nach deinen eigenen Bedingungen zu leben und Entscheidungen zu treffen, die für dich am besten funktionieren.

Um die beste Version von dir selbst zu werden, ist es also wichtig, das Beste für dich zu fordern. Wenn du das Beste verlangst, stellst du hohe Anforderungen, die du erfüllen willst. Das motiviert dich, dein Bestes zu geben, jeden Tag dazuzulernen und als Mensch weiter zu wachsen. Du gibst dich nicht länger mit Mittelmäßigkeit zufrieden, sondern strebst ständig nach Spitzenleistungen.

Das Zitat von Epiktet bedeutet aber nicht, dass wir unrealistische Erwartungen haben oder rücksichtslos sein sollten, um das zu erreichen, was wir wollen. Vielmehr bedeutet es, dass wir uns auf das konzentrieren sollten, was wir unter Kontrolle haben und nach unseren rationalen Prinzipien handeln.

Epiktet als stoischer Philosoph, lehrte, dass das Einzige, was wir kontrollieren können, unsere eigenen Urteile und Handlungen sind, und dass alles andere äußerlich und gleichgültig ist. Er forderte seine Schüler auf, im Einklang mit der Natur und der Vernunft zu leben und Tugenden wie Weisheit, Gerechtigkeit, Mut und Selbstdisziplin zu kultivieren. Er warnte sie auch davor, sich an Dinge zu hängen, die ihnen nicht zustehen, wie Reichtum, Macht und Ruhm, sowie Gesundheit oder Ansehen.

Wenn er uns also fragt, wie lange wir warten wollen, bevor wir das Beste für uns selbst fordern, fordert er uns nicht auf, unseren Wünschen oder Leidenschaften nachzugeben oder Dinge zu verfolgen, die nicht in unserer Macht stehen. Er sagt uns nicht, dass wir selbstüchtig oder gierig sein oder anderen zu unserem eigenen Vorteil schaden sollen. Er fordert uns auf, unsere eigenen Überzeugungen und Handlungen zu überprüfen und zu sehen, ob sie mit unserem Wesen und unserer Vernunft vereinbar sind. Er fordert uns auf, uns moralisch und

intellektuell zu verbessern und nach unseren wahren Werten zu leben.

Epiktet würde zum Beispiel jemanden, der viel Geld oder Ruhm hat, nicht als den Besten bezeichnen, wenn er nicht auch einen guten Charakter und einen klaren Verstand hat. Er würde niemanden bewundern, der seine Ziele durch Lügen, Betrug oder das Verletzen anderer erreicht, sondern eher jemanden, der mit Ehrlichkeit, Integrität und Freundlichkeit handelt. Er würde niemanden loben, der sich über seine Umstände beklagt oder anderen die Schuld für seine Probleme gibt, sondern jemanden, der alles mit Gleichmut und Dankbarkeit hinnimmt. Er würde niemanden ermutigen, der faul oder nachlässig ist, sondern eher jemanden, der fleißig und verantwortungsbewusst durchs Leben geht.

Kurz gesagt, Epiktet möchte, dass wir das Beste für uns selbst fordern, indem wir die beste Version von uns selbst sind. Er möchte, dass wir mit Würde und Exzellenz leben, unabhängig davon, was außerhalb von uns geschieht. Er möchte, dass wir frei von äußeren Einflüssen und inneren Störungen sind und dass wir mit dem, was wir haben und wer wir sind, zufrieden sind.

Dieses Zitat soll uns daran erinnern, hohe Ansprüche zu stellen – in erster Linie an uns selbst – und nach Spitzenleistungen zu streben.

Es ist wichtig, dass du deine Bedürfnisse in den Vordergrund stellst, deine Meinung vertrittst, deine Ängste überwindest und die Kontrolle über dein Leben übernimmst. Indem du das Beste für dich verlangst, wirst du die beste Version von dir selbst. Also mach weiter, setze dir hohe Maßstäbe und verlange das Beste für dich.

ZITAT VON ARISTON VON CHIOS

Eine der wichtigsten Errungenschaften Aristons war die Weiterentwicklung der stoischen Lehren. Ariston verfeinerte und systematisierte die Prinzipien dieser Philosophie, die sich auf Tugend, Vernunft und Gemütsruhe konzentriert. Er betonte die Idee der inneren Freiheit und die Fähigkeit, unsere Reaktionen auf äußere Ereignisse zu kontrollieren. Dieser Beitrag zur stoischen Lehre hatte einen nachhaltigen Einfluss auf die Ethik und die persönliche Entwicklung in der Antike.

Darüber hinaus war Ariston bekannt für seine Betonung der praktischen Philosophie, was ihn für uns besonders sympathisch macht. Er glaubte fest daran, dass Philosophie nicht nur ein intellektuelles Unterfangen sein

sollte, sondern in den Alltag integriert werden müsse, um ein erfülltes und tugendhaftes Leben zu führen. Seine Ratschläge und Lehren zur Lebensführung wurden von vielen Menschen geschätzt und angewandt.

ANMERKUNG: Die Überzeugung, dass Philosophie nicht nur ein intellektuelles Unterfangen sein sollte, sondern in den Alltag integriert werden müsse ist übrigens auch im Zen-Buddhismus zu finden und einer der Grundsätze, welche ihn vom restlichen Buddhismus unterscheiden.

Über die Beschaffenheit einer gesunde Seele

Jeder, der schon einmal eine schwere Zeit durchgemacht hat, weiß wie hilfreich es ist, wenn man sich auf sich selbst verlassen kann. Doch wie erlernt man einen festen Stand im Leben?

Ariston von Chios war ein direkter Schüler von Zenon von Kiton, dem Begründer des Stoizismus und zählt somit selbst zu den Begründern dieser Philosophie. Seine Lehren wurden besonders von der Indifferenz aller Dinge geprägt. Sprich, dass nichts besser oder schlechter als etwas anderes sei.

»*Tugend ist die Gesundheit der Seele*«

Ariston von Chios

Laut Ariston soll die Tugend die Gesundheit der Seele sein, doch was ist überhaupt Tugendhaft und wie kann von ihr die Gesundheit der Seele abhängen?

Das Wort Tugend, wie wir es heutzutage benutzen, stammt aus dem Mittelalter. Allerdings kann man davon ausgehen, dass das Zitat von Ariston dennoch sinngemäß übersetzt wurde. Das mittelalterliche Wort Tugend wurde von dem Wort Tauglichkeit beziehungsweise Tüchtigkeit abgeleitet. Die Tugend ist damit die charakterliche Eigenschaft, die als erstrebenswert gilt. Die Liste an Tugenden ist eine sehr lange. Um einen kleinen Einblick zu verschaffen werde wir nun einige der uns am wichtigsten erscheinenden Tugenden auflisten:

- Geduld
- Demut
- Wohlwollen
- Treue
- Mut

- Wahrheit
- Gastfreundschaft
- Selbständigkeit
- Disziplin
- Fleiß
- Ausdauer
- Ordentlichkeit
- Sparsamkeit
- Reinlichkeit
- Pünktlichkeit
- Selbstkritik

Anhand einiger dieser beispielhaften Tugenden werden wir nun betrachten, weshalb der Mangel an diesen Tugenden zu einem ungesunden Charakter führt und deshalb im Umkehrschluss, das Besitzen besagter Tugenden, einen gesunden Charakter fördert.

Wer sich in **Geduld** übt, kann auch langes Warten auf ein wirklich stark ersehntes Ereignis aushalten. Wer im Gegensatz dazu ungeduldig ist, kann nicht einmal im Restaurant auf sein Essen warten, ohne die Bedienung anzukeifen. Wer also Geduld übt, wird auf lange Sicht in der Lage sein, die inneren Frustrationen besser zu meistern. Wer die innere Frustration gut meistern kann, hat eine gesunde Seele.

Wohlwollen ist die charakterliche Eigenschaft, die es einem erlaubt, einem anderen Gutes zu wünschen, ohne dadurch einen persönlichen Vorteil zu erlangen. Wer sich selbst nicht als den Nabel der Welt sieht, hat schon einiges begriffen. Auch wenn es nicht immer leicht ist. Wer aber anderen nichts gönnt, weil man es selber ja so schwer hat, derjenige wird sich noch häufig über die Ungerechtigkeit des Lebens aufregen.

Mit der **Ordentlichkeit** hatten wir beide selbst immer große Probleme. Wir haben nur selten unsere Zimmer aufgeräumt, geschweige denn das Bad geputzt oder sonst wirklich viel im Haushalt geholfen, allerdings ist es deutlich leichter einen klaren Verstand zu haben, wenn die eigene Umgebung ebenfalls klar, beziehungsweise aufgeräumt ist. Schließlich gibt es in einer aufgeräumten und sauberen Umgebung deutlich weniger Ablenkungen.

Wer sich in **Selbstkritik** übt, lernt schnell, dass man selbst auch nicht frei von Fehlern ist. Häufig sehen wir unsere eigenen Fehler nur nicht, da wir uns nie die Zeit nehmen, oder schlichtweg nicht darüber nachdenken, dass wir selbst nicht frei von Fehlern sind. Um sich selbstkritisch zu sehen, braucht es eine gewisse innere Größe. Menschen, die sich nie selbstkritisch betrachten, werden ihre eigenen Fehler nie finden und können so auch nicht an ihnen arbeiten.

Um nochmal auf das Zitat zurückzukommen: Die Gesundheit der Seele hängt davon ab, wie wir mit ihr umgehen. Ob wir uns um sie kümmern oder ob wir sie verkommen lassen: Durch das Pflegen von Tugenden und indem wir uns in diesem üben, können wir unsere Seele formen und gesund halten. Solltest du also permanent ein Gefühl der inneren Unruhe spüren, dann könnte es dir hilfreich sein, dich in Tugenden zu üben.

ZITATE VON ZENON VON KITION

Zenon von Kition, ein herausragender Denker und Philosoph der hellenistischen Ära, zählt zu den einflussreichsten Figuren in der Geschichte der Philosophie. Seine innovativen Ideen und Gedanken haben das Fundament für den Stoizismus und somit einer der bedeutendsten Schulen der Antike gelegt.

Wie bereits erläutert, etablierte er diese Schule in Athen, die sich auf Tugend, Vernunft und Selbstbeherrschung konzentrierte. Die stoische Philosophie betonte die Idee der Naturgesetze und die Vorstellung, dass wir unsere Gemütsverfassung kontrollieren können, unabhängig von den äußeren Umständen. Diese Lehren trugen zur

Entwicklung der Ethik und zur Bewältigung persönlicher Herausforderungen bei.

Zenon von Kition war auch ein Pionier in der Logik und formulierte den Stoa-Logos, einen rationalen Ansatz zur Argumentation und zum Denken. Seine logischen Prinzipien trugen zur Entwicklung der antiken Philosophie und Wissenschaft bei.

Über die Begrenztheit der Gegenwart

Für Zenon war es wichtig, dass man die Existenz in ihrer Gesamtheit betrachtet und seinen Platz in dieser Ordnung durch emotionale Selbstbeherrschung einnimmt. Hierbei ist es wichtig zu verstehen, dass man zwar nicht alle äußeren Umstände ändern kann, aber seine Reaktion gegenüber diesen Umständen selbst bestimmt..

Wer sich ein bisschen mit verschiedenen Philosophien beschäftigt, wird schon auf die Aussage gestoßen sein, dass man im Hier und Jetzt leben soll.

»Unendlich ist der Vergangenheit und der Zukunft Zeit; die Zeit der Gegenwart ist begrenzt.«

Zenon von Kition

Ob Zenon von Kition schon mit dem Gedanken des Urknalls spielte, ist uns nicht bekannt, aber gehen wir mal davon aus, dass dies nicht der Fall war. Wenn also Zenon nicht davon ausging, dass die Zeit irgendwann mit dem Urknall begann, sondern schon immer existierte, dann ist die Unendlichkeit der Vergangenheit schon mal gegeben.

Da das Universum für Zenon gemäß dieser Annahme keinen Anfang hatte, wird er wohl auch nicht davon ausgegangen sein, dass es ein Ende haben wird. Selbst mit dem Wissen, welches wir im einundzwanzigsten Jahrhundert haben, ist es aus der menschlichen Sicht unvorstellbar, die Ausmaße der Vergangenheit und der Zukunft zu begreifen. Aus der menschlichen Sicht können wir uns kaum fünfzig Jahre merken oder vorstellen.

Da die Stoiker sich darüber bewusst waren, was für eine kleine Rolle sie im großen Spiel des Universums oder der Existenz spielten, wussten sie, dass sie kaum etwas bewirken konnten. Was sie beeinflussen konnten, war neben ihrer Einstellung gegenüber der Existenz, ihr direktes Umfeld, durch ihre eigenen Entscheidungen. Dies ist zwar nur ein sehr kleiner Einflussbereich, allerdings kann man hier tatsächlich etwas verändern.

Da man nur eine begrenzte Lebenszeit hat, hat man auch nur eine ungewiss lange Gegenwart. Diese ungewiss

lange Gegenwart sollte zum größtmöglichen Potential ausgeschöpft werden, denn wenn man sie jetzt nicht nutzt, wird man sie gar nicht mehr nutzen können. Wenn man in der eigenen Gegenwart nicht vom vollen Potenzial Gebrauch macht, wird immer und immer weniger nutzbare Gegenwart verbleiben. Hinzu kommt, dass je früher wir anfangen, unser Potential auszuschöpfen, wir desto früher die Vorteile unseres Handelns merken werden.

Kurz gesagt möchte Zenon uns daran erinnern, dass wir die Zeit, die uns gegeben ist, nutzen und wir nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft leben sollen. Wir müssen uns dem Hier und Jetzt bewusst sein oder wir werden überhaupt nicht gelebt haben.

Über die stoischen Überzeugungen

Mit der Zeit fand Zenon immer mehr Anhänger und der Name der Stoa etablierte sich aus einer Art Pragmatismus heraus. Was an und für sich sehr stoisch ist, wie du später erkennen wirst. Aber der Begriff wurde auch gewählt, da es ein gewisses Fundament gab, auf dem die Philosophie stand. Säulen also.

Für einen Stoiker ist es wichtig seinen Platz in der kosmologischen Ordnung des Universums zu finden und einzunehmen. Wenn man seinen Platz in diesem Universum kennt, ist man durch Übung in der Lage sich selbst und seine Emotionen zu beherrschen - oder vielmehr gut mit ihnen umzugehen, denn auch wenn es oft so verstanden wird, geht es nicht um das Unterdrücken von Gefühlen, sondern darum, ein exzellentes Verständnis von ihnen zu haben.

Wenn man dies erlernt hat, so ist egal welche äußeren Ereignisse einem widerfahren, man selbst lässt sich davon nicht aus der Ruhe bringen. Es ist wichtig, unabhängig von den äußeren Einwirkungen das eigene Innenleben selbst zu bestimmen. Wir selbst können nicht bestimmen, was uns widerfährt, aber wie wir darauf reagieren, liegt in unserer Hand.

»Der Charakter ist die Quelle des Lebens, aus der die einzelnen Handlungen fließen. Stähle deine Empfindsamkeit damit das Leben dich so wenig wie möglich verletzt.

Der Mensch erobert die Welt, indem er sich selbst erobert. Nichts Böses ist ehrenhaft, aber der Tod ist ehrenwert; deshalb ist der Tod nicht böse.«

Zenon von Kition

Ein weiterer wichtiger Punkt des Stoizismus ist der bereits angesprochene Logos (oder die Logoi in der Mehrzahl). Ein Logos ist im Prinzip eine Darstellung einer beliebigen Vernunft. Meist wird aber der übergeordnete Logos gemeint. Der Logos ist quasi das Verstehen, wie Dinge sind, das Wissen, wie sie zu sein haben, sowie das entsprechende Handeln. Also all das, in dem sich die Stoiker übten.

In den meisten Fällen wird über die vier folgenden Prinzipien gesprochen, wenn es um die Stoa geht:

Tapferkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Weisheit.

Und tatsächlich sind diese Begriffe sehr einprägsam und ein guter Kompass, um ein Leben mit ordentlichen Werten zu führen.

Wir hoffen wir konnten dir aufzeigen, dass der Stoizismus kein Aufruf zur Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit, sondern eigentlich das genaue Gegenteil ist - jedoch gepaart mit einer starken inneren Ruhe, die auf Akzeptanz basiert.

ZITATE ANDERER ANTIKER WESTLICHER PHILOSOPHEN

Doch nicht nur die Stoiker trugen zu den antiken westlichen Philosophien bei. Man könnte sogar sagen, dass die wohl bekanntesten Philosophen unserer Breiten- und Längengrade gar nicht zu dieser Schule gehörten. Ob Platon, Sokrates, Epikur, Heraklit oder Plutarch, all diese großen Namen tragen maßgeblich dazu bei, wie wir im Westen denken und handeln. Natürlich nicht im Sinne, dass wir, während unser Denken und Tun, sich an diesen längst verstorbenen Philosophen orientieren. Nein, es ist schlichtweg so tief in unserer Gesellschaft, Kultur und Tradition verankert, dass wir von ihrem so großartigen Wissen Gebrauch machen.

Um nur eines der vielen Beispiele zu nennen, inwiefern wir auch heute noch von diesen antiken Denkmännern profitieren, schauen wir uns kurz unsere moderne Politik an. Natürlich ist es ein weiter Weg gewesen, und einer mit vielen Verbesserungen, beispielsweise dürfen heutzutage glücklicherweise nicht mehr nur Männer wählen gehen, doch das grundlegende Prinzip der Demokratie hat sich bewährt.

Natürlich gibt es noch einige weitere Hinterlassenschaften dieser großartigen Denker. Doch ist es vermutlich ansprechender, einige Aussagen eben dieser etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Über Mühen und Erfolg

An einem bestimmten Punkt in unserem Leben erleben wir alle fordernde Situationen. Seien es Zeiten der Enttäuschung oder des Kampfes. Sie können oft eine Quelle entmutigender Gefühle wie Frustration, Sinnlosigkeit oder Traurigkeit sein. Sie bieten uns das Potenzial, über unsere persönlichen Schwierigkeiten hinauszuwachsen und außergewöhnliche Leistungen zu erbringen, die dauerhafter sind als jeder materielle Besitz oder momentane Freuden.

Auf den folgenden Seiten werden wir erörtern, dass schwierige Situationen keine Anlässe sind, um trübsinnig zu werden, sondern vielmehr eine Chance für Fortschritt und dauerhaften Erfolg, die dich zu bisher unbekanntem Möglichkeiten emporheben kann – wenn du sie weise wählst. Inspirierende Berichte aus der Geschichte sind der Beweis dafür, dass man trotz schwieriger Umstände erfolgreich sein kann, und das gilt auch heute noch. Als jemand, der harte Zeiten durchlebt, brauchst du vielleicht ein wenig zusätzliche Ermutigung... also lass uns erforschen, wie die Annahme von Herausforderungen dein Leben in neuem Glanz erstrahlen lassen kann.

»Je größer die Schwierigkeit, desto größer die Herrlichkeit.«

Marcus Tullius Cicero

Dieses Zitat unterstreicht die traditionelle stoische Überzeugung, die Hindernisse und Kämpfe als Chance für Größe betrachtet. Wenn wir mit einer schwierigen Erfahrung konfrontiert werden, können wir uns entscheiden, ob wir aus Angst zurückschrecken oder ob wir sie als Chance begreifen, durch Schwierigkeiten Tugend zu gewinnen. Ein Blick auf die Beispiele großer Führungspersönlichkeiten und Innovatoren, die trotz

aller Widrigkeiten durchhielten, kann uns ebenfalls Kraft für den weiteren Weg geben. In solchen Zeiten können wir auf diese alte Weisheit von Cicero zurückgreifen und mit mehr Wissen und Wachstum als je zuvor zurückkehren.

Es ist inspirierend, über die kraftvollen Worte von Marcus Tullius Cicero nachzudenken, einem einflussreichen Staatsmann während der Zeit der römischen Republik. Er war bestrebt, in der politischen Welt Roms ganz nach oben zu kommen. Und das tat er auch. Da er aus einer Familie der sogenannten „Neureichen“ stammte, war dies sicherlich keine leichte Aufgabe, auch wenn Geld leicht verfügbar war. Die älteren und etablierten einflussreichen Familien machten es für Außenseiter wie Cicero fast unmöglich, den politischen Spielplatz zu betreten.

Doch er schaffte es dennoch, indem er akzeptierte, dass er härter arbeiten musste als die Vorherrschenden. Er wusste, dass es eine absolute Notwendigkeit war, Hürden zu überwinden und auf schwierige Ziele hinarbeiten. Cicero hat diese bewundernswerte Denkweise wahrscheinlich direkt von der stoischen Philosophie übernommen, die er gründlich studiert hatte.

Der Lohn dafür war, dass er in den höchsten Kreisen der Gesellschaft verkehren konnte. Er war sogar mit Brutus befreundet und hatte als solcher sogar Einfluss

auf die Charaktere – wenn auch nicht genug, um Brutus eine Verschwörung gegen dessen Vater, den damaligen römischen Kaiser Julius Caesar, auszureden.

ANMERKUNG: Es war Cicero, der zahlreiche philosophische Bücher aus dem Griechischen ins Lateinische übersetzte und damit enorm zu seiner Popularität beitrug.

Mit genügend Hingabe ist so ziemlich jede Widrigkeit überwindbar, besonders für diejenigen, die Entschlossenheit und Stärke in sich kultivieren. Das hat sich im Laufe der Geschichte immer wieder gezeigt, als große Persönlichkeiten die Widrigkeiten besiegten und Aufgaben bewältigten, die die meisten Menschen als unerreichbar abgetan hätten.

Ob es George Washington war, der die amerikanische Revolution anführte, obwohl die Kontinentalländer angeblich unterlegen waren, oder Gandhis gewaltlose Proteste, die Indien vereinigten, Härte war oft ein Katalysator für größere Erfolge.

George Washingtons größte Härten während des Revolutionskriegs waren der Mangel an Geld und Nachschub sowie viele Niederlagen. Doch er nutzte seine strategische Führungsstärke, um Lösungen zu finden und die Moral hochzuhalten. Dies ist nur ein Beispiel dafür,

wie Beharrlichkeit aus Widrigkeiten zu Erfolgsgeschichten führen kann.

Gandhis gewaltfreie Proteste waren ein weiteres starkes Beispiel für Ausdauer im Angesicht der Not. Seine Prinzipien der Gewaltlosigkeit und des zivilen Ungehorsams inspirierten eine ganze Nation, um für ihr Recht auf Selbstbestimmung zu kämpfen. Sein friedlicher Widerstand trug maßgeblich dazu bei, die Unabhängigkeit Indiens von der Herrschaft des britischen Empire zu erlangen.

Weitere beeindruckende Beispiele sind Rosa Parks' mutiger Kampf für die Bürgerrechte in Amerika oder Malala Yousafzais inspirierender Einsatz für die Bildung von Mädchen in Pakistan.

Betrachten wir die USA zu Parks' Zeit, so war es nicht nur eine Zeit, in der Rassismus noch weit verbreitet und Rassentrennung für Afroamerikaner die Norm war, sondern auch eine Zeit, in der Frauen eher wenig zu sagen hatten. Doch Parks' kraftvolles Auftreten gegen die damalige traurige Realität schuf eine Dynamik, die schließlich zur Bürgerrechtsbewegung führte und die legalisierte Rassentrennung beendete.

Malala Yousafzais Leben ist auch eine Geschichte des Mutes im Angesicht von Widrigkeiten. Sie wuchs in einem repressiven Regime auf, in dem Mädchen keinen

Zugang zu Bildung hatten, und setzte sich für ihr Recht auf Bildung ein. Das war ein mutiger Schritt, der schließlich dazu führte, dass das ganze Land Pakistan mehr Bildungschancen bekam, insbesondere für Mädchen.

Wir haben immer wieder Menschen gesehen, die große Hindernisse überwinden mussten und dennoch etwas Unglaubliches und Inspirierendes erreicht haben. Wie Cicero also sagte, ist mit jedem hart erkämpften Sieg über scheinbar unüberwindbare Hindernisse der Ruhm umso größer.

Natürlich müssen wir es nicht auf eine globale Bühne bringen, um die Wahrheit des Zitats angewendet zu sehen. Unser Alltag liefert uns zahllose Beispiele, in denen wir in Kämpfen triumphieren und Erfolg haben.

Ein gängiges Beispiel ist der Weg durch die Ausbildung. Auch wenn die meisten Lehrer/innen sich bemühen, dir das bestmögliche Wissen zu vermitteln, werden sie oft von Schulsystemen eingeschränkt, in denen es an vielem mangelt. Große Klassen, wenig Zeit und die Verpflichtung zu Lehrplänen, die eher die Interessen der Unternehmen als die der Schüler/innen berücksichtigen, sind nur einige der Faktoren, die es einem in der Schule wirklich schwer machen können.

Doch durch hartes Lernen und Hingabe ist es möglich, die scheinbar unmögliche Aufgabe zu bewältigen,

die Schule mit Bestnoten oder sogar mit Stipendien abzuschließen.

Eine weitere gewaltige Aufgabe, die mit vielen Kämpfen verbunden ist, ist die Gründung eines Unternehmens. Trotz aller Schwierigkeiten, von der Beschaffung von Ressourcen bis zum möglichen Bankrott, haben es viele Unternehmer geschafft, erfolgreiche Unternehmen zu gründen und die Früchte ihrer harten Arbeit und ihres Engagements zu ernten.

Als Cicero dieses Zitat schrieb, wollte er dazu ermutigen, auch bei Hindernissen durchzuhalten. Das Konzept der Beharrlichkeit ist heute genauso wichtig wie zu seiner Zeit. Wir leben in einer stressigen und schnelllebigen Welt, die uns oft vor scheinbar überwältigende Herausforderungen stellt. Doch mit ein wenig mentaler Stärke und Durchhaltevermögen können wir sie meistern. Egal wie groß die Schwierigkeit zu sein scheint, denk daran, dass der Erfolg all deine Anstrengungen wert sein wird. Doch auch wenn der Erfolg ausbleiben sollte - was wir immer in Betracht ziehen sollten (*Premeditatio Malorum*) - ist es besser beim Versuch gescheitert, sich aber treu geblieben zu sein, statt sich und seine Überzeugungen zu vernachlässigen oder gar verraten zu haben.

Halte durch und strebe danach, deine persönlichen Ziele zu erreichen, vertraue darauf, dass die Dinge besser werden können, und dass du jedem Sturm, den das Leben dir entgegenwirft, standhalten kannst.

Doch auch wenn es schon einen großen Unterschied macht, seine Ziele stoisch zu verfolgen, so gibt es noch einige weitere Tipps, welche einem dabei helfen, diese dann auch zu erreichen.

Die Hingabe über einen langen Zeitraum ist nur eine Komponente, die im Idealfall mit den folgenden ergänzt werden sollte, um die Erfolgsaussichten weiter zu erhöhen:

- Ein bedeutsames Ziel haben
- Unterstützung haben
- Regelmäßig reflektieren
- Fähigkeiten verbessern und erweitern

Ein bedeutsames Endziel zu haben ist der Schlüssel, um motiviert zu bleiben und die Kämpfe durchzustehen. Stelle daher sicher, dass du etwas hast, das dich antreibt und motiviert, etwas, für das du bereit bist, hart und lange zu arbeiten.

Ebenfalls ist es wichtig, sich mit Menschen zu umgeben, die verstehen, woher du kommst, und die dich bei deinen Bemühungen unterstützen, dein Ziel zu erreichen. Seien es Freunde, Familie oder Kollegen. Aber sei dir bewusst, dass es oft nicht deine Freunde oder Familie sind, die dich am besten unterstützen. Das liegt nicht daran, dass sie dir gegenüber respektlos sind, sondern oft daran, dass sie nicht die gleiche Vision haben wie du und in ihren begrenzten Vorstellungen feststecken.

Deshalb kann es notwendig sein, neue Menschen zu finden, die deine Ambitionen teilen und sich für dich einsetzen.

ANMERKUNG: Platon, ein Schüler des Sokrates, formulierte in dieser Hinsicht ein Gedankenspiel, das als Platons Höhle bekannt ist. In diesem wird ein Gefangener beschrieben, der mit anderen Gefangenen in einer dunklen Höhle aufwuchs, die nur von einem leichten Feuerschein erhellt wurde und in der die Wärter gelegentlich mit Schattentheater die echte Welt imitierten. Als der Gefangene nach etlichen Jahren die Höhle verlassen konnte, war er zu Beginn von der Außenwelt überwältigt. Die Sonne schmerzte in seinen Augen, der Wind war befremdlich und die gesamte Umwelt, Wiesen, Bäume, Flüsse, Tiere verblüfften ihn und nachdem er die neue

unbekannte Welt ausgiebig erkundet hatte, kam in ihm der Wunsch auf seine früheren Mitgefangenen von der Außenwelt zu berichten. Doch als er zurückkehrte und von der wahren Natur der Dinge erzählte, wollten diese nichts davon wissen. Einige reagierten mit Unverständnis, andere mit Hohn und andere sogar feindselig. Sie konnten sich nichts unter den Schilderungen vorstellen und lehnten diese daher ab. Ähnlich kann es sich mit deinem sozialen Umfeld verhalten, wenn du Ziele hast, die sich dieses nicht vorstellen kann.

Reflektiere regelmäßig über die Fortschritte, Erfolge und Misserfolge deiner Bemühungen. Das ist unerlässlich, um sicherzustellen, dass du immer noch auf dem richtigen Weg bist oder um zu erkennen, wann eine Leistung tatsächlich nicht mehr möglich ist – für jetzt oder für immer.

Wenn du nicht ab und zu inne hältst, um dein Ziel, deinen Weg und deine Vorgehensweise zu analysieren und, falls notwendig anzupassen, vergeudest du vielleicht viel Energie und Zeit.

Verbessere und erweitere aktiv deine Fähigkeiten, schließlich solltest du deine Fähigkeiten verbessern und ausbauen, um ein höheres Niveau an Wissen und Expertise in dem Bereich zu erlangen, in dem du

erfolgreich sein willst. Es kann nicht oft genug betont werden, wie wichtig es ist, ein Leben lang zu lernen. Deine Ausbildung darf nicht mit dem Ende der Schule enden.

Ob durch Bücher, Artikel, Webinare oder Kurse – es gibt immer etwas Neues zu lernen und anzupassen.

Mit diesen Punkten im Hinterkopf lässt sich jede Situation mit der Hoffnung betrachten, dass sie zu etwas Großem und Wertvollem werden kann. Hierfür kann dir folgendes Zitat als Reminder dienen:

»Beharrlichkeit ist die harte Arbeit, die du tust, nachdem du müde geworden bist, die harte Arbeit zu tun, die du bereits getan hast.«

Newton Gingrich

Bleib stark, bleib fokussiert und du wirst irgendwann die Früchte deiner harten Arbeit und deines Engagements ernten.

Nun da wir verstehen, wie vergangene Schwierigkeiten zu größeren Erfolgen in der Geschichte geführt haben, und wir verstehen, wie dieses Konzept heute genutzt wird, können wir trotz der Widrigkeiten, die wir alle in unserem täglichen Leben erleben, jede Schwierigkeit, die uns begegnet, als Teil eines notwendigen Prozesses begreifen

und sie als Chance nutzen, uns selbst herauszufordern, anstatt uns von ihr entmutigen zu lassen.

Wenn wir Widrigkeiten mit Ausdauer und Widerstandskraft begegnen, können wir sogar größere Freuden erleben, als wir ursprünglich erwartet haben.

Wir sind es uns selbst schuldig, in schwierigen Zeiten nicht aufzugeben, sondern noch härter zu kämpfen, weil wir wissen, dass die Bewältigung jeder schwierigen Situation das Potenzial für Erfolge mit sich bringt, die uns viel weiter bringen, als es eine einfache Erfahrung je könnte.

Erinnere dich also regelmäßig daran, dass du dich von Schwierigkeiten nicht unterkriegen lässt – Hindernisse in Chancen zu verwandeln, schafft große Belohnungen und ist immer etwas, das es wert ist, angestrebt zu werden.

Über Prokrastination

An komplett verplanten Tagen sind wir oft unmotiviert mit den Aufgaben zu beginnen. Wenn wir aber dann allerdings abends ins Bett gehen und alles erledigt haben, fühlt es sich sehr befreiend und angenehm an. Cicero hat das bereits vor zweitausend zweitausend Jahren gewusst.

Cicero schaffte es, sein Leben als Philosoph, Anwalt und Schriftsteller zu organisieren und die damit verbundenen Aufgaben zu meistern.

Er vereitelte übrigens auch einen Putschversuch von Lucius Sergius Catilina, weshalb er den Ehrentitel "Vater des Vaterlands" erhielt.

**»Angenehm sind die erledigten
Arbeiten.«**

Marcus Tullius Cicero

Häufig, wenn wir von einer Aufgabe oder Erledigung erfahren, zieht es unsere Laune runter. Schließlich müssen wir die Aufgabe erledigen, ob wir wollen oder nicht. Es hilft auch nur sehr selten die Aufgaben ewig vor sich her zu schieben, denn in der Regel erledigen sie sich nicht von selbst, geschweige denn werden sie von anderen erledigt.

Wir haben uns bereits Senecas Zitat „Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig“ angeschaut, wo wir erläutert haben, dass je länger wir uns vor etwas drücken, die Angst davor anzufangen umso größer wird. Wenn man darüber hinaus nie anfängt, kann man auch nicht das angenehme Gefühl des Abschließens einer Tätigkeit haben.

Je länger wir uns nicht um das kümmern, was wir zu erledigen haben, desto mehr spukt es in unserem Kopf umher. Je mehr solcher Gedanken in unserem Kopf sind, desto mehr stressen wir unsere mentalen Kapazitäten. Allerdings geht es in diesem Zitat weniger um den Stress, der entsteht, wenn wir unsere Arbeiten nicht erledigen, als vielmehr um das befriedigende Gefühl, das man kriegt, wenn man die Arbeit erledigt hat.

Jeder, der schon einmal die Küche oder das Bad geputzt, jeder der mal den Rasen gemäht oder ein unangenehmes Telefonat geführt hat, weiß wie zufriedenstellend es ist, wenn man es hinter sich gebracht hat. Dieses angenehme Gefühl der erledigten Arbeit, dieses angenehme Gefühl, etwas gemacht zu haben, worauf man keine Lust hatte ist deutlich angenehmer als der Stress, den man fühlt, wenn man Aufgaben nur endlos vor sich herschiebt.

Wenn du also das nächste Mal vor einer Arbeit, Aufgabe oder Erledigung stehst, versuche dich nicht darauf einzulassen, das Erledigen herauszuzögern, sondern denke an die Zufriedenheit, die du nach Erledigung der Arbeit verspüren wirst.

Über die Tugend der Armut

Beinahe allgegenwärtig wird uns suggeriert, wir müssen das große Geld machen, um ein gutes Leben zu führen. Und auch wenn Geld nicht unweigerlich schlecht ist, ist es doch meist so: wer mit wenig Geld unglücklich ist, wird auch mit viel Geld nicht glücklich sein.

Es ist kein Zufall, dass Philosophen immer wieder die positiven Eigenschaften von Armut betonen. So auch Diogenes von Sinope, der als einer der großen griechischen Philosophen der Antike gilt und der uns viele aufschlussreiche Zitate hinterlassen hat, die uns auch heute noch inspirieren. Eines seiner berühmtesten Zitate lautet:

»Armut ist eine Tugend, die man sich selbst beibringen kann.«

Diogenes von Sinope

Dieses Zitat war Gegenstand vieler Diskussionen und Debatten, da es unsere üblichen Vorstellungen von Reichtum und Erfolg in Frage stellt.

Für Diogenes war Armut nicht einfach ein Mangel an materiellem Besitz, sondern eine Lebensweise, die über

den Materialismus hinausging. Für ihn war Armut ein Mittel, um Tugenden wie Einfachheit, Selbstvertrauen, Demut und Großzügigkeit zu kultivieren.

Er war der Meinung, dass man durch ein einfaches Leben ohne Luxus lernen kann, das zu schätzen, was im Leben wirklich wichtig und wertvoll ist. Das Zitat erinnert uns daran, dass Armut, wenn sie durch die Linse der Tugend betrachtet wird, kein Fluch, sondern ein Segen ist.

Und genau das ist es was sowohl vor zweitausend Jahren, wie auch heute meist übersehen wird:

Wenn wir nicht gelernt haben, mit wenig zufrieden zu sein, werden wir es auch mit viel nicht sein.

Haben wir das begriffen und gelernt, genügsam zu sein, steht einem zufriedenen Leben nichts im Wege. Unabhängig davon, wie viel Geld wir auf der hohen Kante haben oder nicht.

Erstens lehrt es uns, dass wahres Glück nicht davon abhängt, wie viel Reichtum oder materielle Besitztümer wir haben. Es hängt vielmehr von unserer Fähigkeit ab, ein einfaches, tugendhaftes Leben zu führen, in dem der Schwerpunkt auf innerer Zufriedenheit und geistigem Wohlbefinden liegt.

Zweitens erinnert es uns daran, dass Selbstvertrauen und Demut die wichtigsten Tugenden sind, die uns ein erfülltes Leben ermöglichen. Indem wir uns auf unsere

eigenen Stärken und Ressourcen verlassen und uns nicht zu sehr um äußere Bestätigung bemühen, können wir unsere innere Kraft nutzen und Großes erreichen, ohne unsere Werte aus den Augen zu verlieren.

Drittens wird die Bedeutung von Großzügigkeit und Mitgefühl hervorgehoben, die wir nur lernen können, wenn wir die Kämpfe und Herausforderungen der Armut erlebt haben.

Es ist übrigens wichtig zu wissen, dass das Zitat von Diogenes nicht bedeutet, dass wir die Armut um ihrer selbst willen suchen sollten. Vielmehr soll es uns daran erinnern, dass Reichtum und Materialismus nicht mit Glück gleichzusetzen sind und dass ein einfaches, tugendhaftes Leben auch dann viel bringt, wenn man Zugang zu materiellem Reichtum hat.

Außerdem ermutigt er uns, Tugenden wie Bescheidenheit, Selbstvertrauen und Mitgefühl zu kultivieren, die die Grundlage für ein erfülltes und sinnvolles Leben sein können.

Epikur (und übrigens auch die meisten anderen antiken Philosophen) kam zum gleichen Schluss:

Diogenes' Zitat ist auch heute noch aktuell, denn es stellt unsere Besessenheit von Reichtum und Materialismus in Frage und fordert uns auf, uns auf die

Kultivierung von Tugenden zu konzentrieren, die im Leben wirklich wichtig sind.

Es lehrt uns, dass wahres Glück aus einem einfachen, tugendhaften Leben entsteht, in dem der Fokus auf innerer Zufriedenheit und geistigem Wohlbefinden liegt. Indem wir uns Tugenden wie Einfachheit, Selbstvertrauen und Mitgefühl zu eigen machen, können wir lernen, das wirklich Wertvolle im Leben zu schätzen und ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen.

Über das Leben und guten Wein

Neulich vor dem Weinregal im Supermarkt ist uns ein Gedanke gekommen, welchen wir hier gerne teilen möchten. Es war kein besonders großes Weinregal, in etwa fünf bis sieben Meter lang, dennoch gab es hunderte Weinsorten. Egal ob Weiß, Rot, Rose oder Schaumweine; von jeder Weinart gab es etliche Rebsorten, welche von unterschiedlichen Keltereien angeboten wurden. Doch was genau hat Wein mit Philosophie zu tun?

»IN VINO VERITAS«

»Im Wein liegt die Wahrheit«

Alkäus von Lesbos

So wie die verschiedenen Keltereien ihre Weine aus verschiedenen Rebsorten herstellen, um bestimmte Geschmäcker hervorzuheben, so kann auch das Leben verschiedene Geschmäcker haben. Ein Wein kann süß, sauer, fruchtig, nussig und viel mehr sein. So kann es sich auch mit dem Leben verhalten. Wir können glücklich, traurig, wütend, erstaunt, entspannt und viel mehr sein. Je mehr verschiedenes zusammenkommt, desto voller wird der Geschmack.

Wie auch bei verschiedenen Weinsorten Säuerlichkeit, Bitterkeit oder andere vermeintlich nicht erwünschte Geschmacksnoten zum vollen Bouquet beitragen, so können auch traurige, enttäuschende oder anderweitige unerwünschte Schicksalsschläge zu einem vollen Lebensgefühl führen. Schließlich kann man die Süße nicht wertschätzen, wenn sie ohne die Säuerlichkeit oder andere Geschmäcker aufkommt.

Nehmen wir einmal an, dass Wein nur süß schmecken würde. Mit anderen Worten wäre er nur noch ein Traubensaft oder im schlimmsten Falle sogar nur Zuckerwasser. Natürlich bevorzugen die Meisten einen süßlichen Wein, aber ein guter Sommelier weiß, dass es die Vielseitigkeit der Aromen ist, welche einen guten Wein ausmacht. Genau so geht es auch den meisten Menschen mit ihrem Leben. Jeder würde gerne ein

angenehmes, einfaches und entspanntes Leben führen. Allerdings werden immer wieder Stürme im Laufe eines Lebens aufziehen und es sind eben diese Stürme, die einen zu einem guten Seefahrer machen, denn bei Sonnenschein und perfektem Wind zum Hafen finden, erfordert keine großartigen Fähigkeiten. Kurz gesagt, es sind die schwierigen Situationen, die einen zu einer besseren Version seiner selbst machen.

Wie es für das volle Verständnis des Weins, die Kunst des Sommeliers benötigt wird, oder zumindest den Geschmackssinn eines Weinliebhabers, so benötigt es, um das Leben in seiner Fülle zu verstehen und zu genießen die Kunst der Philosophie. Wie Alan Watts einst sagte, sind es die Höhen und Tiefen, die das Leben so vielseitig machen. Andernfalls wäre es eine flache und nicht besonders abwechslungsreiche Erfahrung.

Über das Nutzen des Tages

Was bedeutet es, den Tag zu nutzen? Der Jahrhunderte alte Spruch hat Generationen von Menschen dazu inspiriert, das Beste aus jedem Moment zu machen. Er erinnert uns daran, dass wir Erinnerungen schaffen und bewahren sollten, denn das Leben ist zerbrechlich und vergänglich.

Die Worte „Carpe diem“ fassen diesen Geist perfekt zusammen.

Das alte lateinische Sprichwort, das „Nutze den Tag“ bedeutet und bis ins alte Rom zurückverfolgt werden kann, wurde durch den römischen Dichter Horaz populär gemacht. Es wurde in seinen „Oden“ populär, als er schrieb:

»*CARPE DIEM QUAM MINIMUM
CREDULA POSTERO*«

»**Nutze den Tag, indem du so wenig wie
möglich auf das Morgen vertraust.**«

Quintus Horatius Flaccus

Im Laufe der Jahrhunderte tauchte diese heikle, aber schöne Phrase in verschiedenen Werken der Literatur auf, z. B. in Donnes „To His Mistress Going To Bed“, wo sie verwendet wurde, um ehrfürchtige Schönheit auszudrücken, und in Shelleys „Adonais“, um zwei Seiten des Todes zu zeigen. Hoffentlich bleibt es weiter in Gebrauch, um uns alle daran zu erinnern, dass die Momente im Leben zählen.

„Carpe diem“ ist in vielen Kulturen verbreitet und ist auf der ganzen Welt beliebt. Sie wird häufig in literarischen Werken wie Shakespeares *Hamlet* und *Romeo & Julia* zitiert.

Es gibt aber nicht nur Charaktere in der Literatur, die dieses Motto verkörperten. Die Geschichte der Menschheit ist voll von großen Persönlichkeiten, die sich entschieden, aus dem Vollen zu schöpfen.

Um im antiken Rom zu bleiben, nehmen wir als erstes Beispiel für *Carpe Diem* Julius Caesar, der römische Feldherr und Diktator. Er war ehrgeizig, wagemutig, eroberte viele Länder und besiegte seine Feinde.

Er zögerte nicht und stellte sich den Konsequenzen seines Handelns mit Mut und Zuversicht, wie wir uns später noch genauer anschauen werden. Er lebte nach dem Motto „*carpe diem*“, bis er am Iden des März von seinen Feinden ermordet wurde. Der Iden bezeichnet übrigens im römischen Kalender die Tage in der Mitte der Monate.

Ein zweites Beispiel für jemanden, der diese Philosophie verkörperte, war die berühmte Anne Frank, ein junges jüdisches Mädchen, das sich während des Zweiten Weltkriegs vor den Nazis versteckte. Anne Frank schrieb ein Tagebuch, in dem sie ihre Hoffnungen, Ängste und Träume festhielt.

Sie ließ sich von den Schrecken des Krieges nicht davon abhalten, sich auszudrücken und Freude an kleinen Dingen zu finden. Sie schrieb: „Ich denke nicht an all das Elend, sondern an die Schönheit, die mir noch bleibt.“ Anne Franks Tagebuch ist ein Zeugnis für ihren Mut und

ihren Optimismus im Angesicht des Unglücks. Sie hat uns gezeigt, wie man selbst in den dunkelsten Zeiten den Tag übersteht.

Stephen Hawking, der berühmte Physiker und Kosmologe, verkörperte diese Überzeugung ebenfalls. Als Hawking 21 Jahre alt war, wurde bei ihm eine seltene Motoneuronenkrankheit diagnostiziert und nur wenige verbleibende Lebensjahre in Aussicht gestellt.

Dennoch ließ er sich von seiner Krankheit nicht davon abhalten, seiner Leidenschaft für die Wissenschaft nachzugehen und die Geheimnisse des Universums zu erforschen. Er schrieb mehrere Bestseller, machte bahnbrechende Entdeckungen und inspirierte Millionen von Menschen mit seinem Mut und seiner Neugierde.

Hawking sagte einmal:

**»Wie schwierig das Leben auch sein mag,
es gibt immer etwas, das du tun und
erreichen kannst. Wichtig ist, dass du
nicht einfach aufgibst.«**

Stephen Hawking

Er lebte bis zu seinem 76. Lebensjahr und hinterließ ein Vermächtnis von Brillanz und Optimismus. Hawking war ein wahres Beispiel für Carpe Diem.

Vor ein paar Jahrzehnten wurde Carpe Diem erneut populär, als er im Film *Der Club der toten Dichter* mit Robin Williams in der Hauptrolle zum Thema gemacht wurde.

Wenn wir dieses zeitlose Sprichwort wörtlich nehmen, bedeutet es, dass der heutige Tag ein Schatz ist, den wir bewusst und absichtlich nutzen sollten. Um diese Philosophie in unseren Alltag einzubringen, können wir kleine bewusste Anstrengungen unternehmen, wie uns beispielsweise darauf zu konzentrieren, bei Gesprächen mit Freunden ganz präsent zu sein, um jeden Tag kleine Momente zu genießen.

*Anmerkung: James Clear beschreibt im Buch *Atomic Habits* eindrücklich, wie kleine stetige Verbesserungen zu bahnbrechenden Ergebnissen führen können.*

Heute ermutigt diese Aufforderung zum Handeln Menschen jeden Alters, der alten Weisheit nachzueifern und nach größeren Erfolgen zu streben. Ein letzter Ratschlag: Vergiss dein Ziel nicht, genieße das Leben, solange es andauert, bleibe entschlossen, wenn du vor Hindernissen stehst und denke immer daran, dass das Leben ohne Reue gelebt werden sollte. Jede Minute, die verstreicht, bietet uns die Möglichkeit zu wachsen und

uns zu verbessern. “Carpe diem“ erinnert uns daran, unser Leben sinnvoll zu gestalten und das Beste aus jedem einzelnen Tag zu machen.

Indem wir uns auf Ziele konzentrieren, die uns Freude bereiten, zu unseren Fehlern stehen und unsere Leidenschaften wiederentdecken, können wir ein schönes Leben mit Sinn und Zweck führen. Geh also hinaus in die Welt des Carpe Diem und sei dir bewusst, dass du, wenn du jeden Moment in vollen Zügen genießt und dabei kalkulierte Risiken eingehst, irgendwann Erfolg haben wirst – auch wenn er nicht sofort sichtbar oder greifbar ist. Das Leben ist zu kurz, um es zu bereuen – also nutze die Chancen und greife nach dem, was du willst.

Über das Fallen der Würfel

Möglicherweise ist dir diese Phrase schon das ein oder andere Mal über den Weg gelaufen. Doch was genau hat es auf sich mit dem Fallen der Würfel, wo kommt diese Aussage her und weshalb wird sie auch heute noch benutzt? Alle diese und noch mehr Fragen werden wir auf den folgenden Seiten genauer betrachten.

»ALEA IACTA EST«

»Die Würfel sind gefallen«

Diese berühmten Worte werden in den meisten Fällen Julius Cäsar zugesprochen, doch dieser hat sich lediglich einer älteren griechischen Redewendung bedient. Caesar sprach diese Worte aus, oder murmelte sie viel mehr in sich hinein, als er und seine Armee den Rubikon, einen kleinen Fluss nahe dem heutigen San Marino, überschritten, und somit einen Bürgerkrieg innerhalb des römischen Reiches lostraten.

Er traf diese Aussage, da es ab diesem Punkt kein Zurück mehr gab. Er wusste, dass er sich für seine Taten rechtfertigen musste, egal ob Sieg oder Niederlage. So wie man die Würfel nehmen muss, die man gewürfelt hat, denn auch hier gibt es bekanntlich keine zweiten Chancen.

Bei einem Satz, der lediglich aus drei Wörtern, oder im Deutschen aus vier, besteht, sollte man nicht ahnen, was für ein Gehalt er haben kann. „Alea iacta est – Die Würfel sind gefallen“ wird im Allgemeinen auf zwei Weisen verstanden. Als die Römer damals mit Würfeln spielten, nutzten sie lederne Becher oder Hüte, wie man sie vom heutigen Kniffel kennt. Es ist also nicht direkt nach

dem Fallen der Würfel ersichtlich, was das Ergebnis ist. Im zweiten Fall wird ohne einen Becher gewürfelt.

Die Schnittmenge der beiden Annahmen ist allerdings, dass, egal ob man die Würfel sieht oder nicht, das Ergebnis feststeht. Es ist also etwas vorgefallen, das nun nicht mehr geändert werden kann.

In Caesars Situation war es ebenfalls egal, was das Ergebnis sein würde. Ob Sieg oder Niederlage, war hier nicht von Bedeutung. Es war lediglich seine Kundgebung, dass ab diesem Punkt seine Entscheidung gefallen war. Er hat seinen ersten Zug gemacht, die Konsequenzen aus diesem Zug waren ihm damals selbst nicht bekannt. Doch was aus ihm geworden ist weiß heutzutage jedes Kind.

Wenn auch nicht mehr ganz so gängig wie in vergangenen Tagen, findet diese Aussage auch heute noch Anklang. In den wenigsten Situation höre ich allerdings die lateinische Version, doch ab und zu hört man irgendwen von gefallenem Würfeln sprechen. Nichtsdestotrotz hat *Alea iacta est* in keiner Weise an Bedeutung verloren, denn jede einzelne Tat eines jeden Menschen hat Auswirkungen, die nicht mehr geändert werden können. Ob nun bei kleinen Taten wie den Kippenstummel in den Müll zu werfen oder die Erfindung von erneuerbaren Energien, jegliches Machen und Tun

aller Menschen hat Auswirkungen auf weit mehr, als man im ersten Moment erahnen mag.

Marcus Aurelius schrieb in seinen *Selbstbetrachtungen* (Buch 6, Eintrag 42) "Wir alle wirken zusammen auf ein Ziel hin, die einen mit Bewusstsein und Einsicht, die anderen unbewussterweise, ja sogar die Schlafenden sind, wie, glaube ich, Heraklit sagt, Arbeiter und Mitarbeiter an dem, was in der Welt geschieht."

Solltest du also das nächste Mal eine Entscheidung getroffen haben, erinnere dich, dass auch in diesem Moment die Würfel gefallen sein werden.

Über den Fluss des Lebens

Vermutlich kennst du die berühmte Redewendung „Kein Mensch steigt zweimal in denselben Fluss“ und vielleicht kennst du sogar das ganze eigentliche Zitat:

»Kein Mensch steigt zweimal in denselben Fluss, denn es ist nicht derselbe Fluss und er ist nicht derselbe Mensch.«

Heraklit

Diese Worte sind mir, Simon, durch den Kopf gegangen, als ich über Neujahr in Irland war und an dem kleinen Flüsschen entlang schlenderte.

Bei diesem Zitat handelt es sich um einen altgriechischer Aphorismus, der Heraklit zugeschrieben wird, einem der vorsokratischen Philosophen. Er bringt eine grundlegende Wahrheit über das Leben auf den Punkt: dass nichts und niemand je ein konstantes Wesen hat.

Aber was bedeutet dieses Zitat eigentlich? Um seine Bedeutung zu verstehen, müssen wir uns zunächst ansehen, was der Fluss symbolisiert. Der Fluss steht für die Reise des Lebens. Auf diesem Weg verändern sich unsere Lebensumstände ständig, Dinge kommen und gehen, Menschen treten in unser Leben ein und verlassen es wieder, und sogar unsere Sichtweise auf die Dinge ändert sich mit der Zeit.

Während manche Elemente auf dieser Reise gleich zu bleiben scheinen – wie zum Beispiel die Erinnerungen an vergangene Momente – verändert sich die Umgebung um uns herum ständig. Denn auch Erinnerungen tendieren dazu, sich mit der Zeit zu verändern. Manche verblassen mit der Zeit, manche gewinnen an Bedeutung, andere verlieren und wieder andere wandeln sich komplett. Ein Beispiel sind Zeugen, die sich auf einmal meinen, an Dinge zu erinnern, die sie nie gesehen haben konnten oder die nie

passiert sind. Dieses psychologische Phänomen trägt die schlichte Bezeichnung „False Memory“.

Nicht nur das Leben, sondern alles Sein im Universum, befindet sich in einem steten Wandel und wird nie einen Punkt erreichen, an dem es stagnieren wird – auch wenn das vielleicht manchmal den Anschein haben mag.

Wegen all dieser Gründe kann man nicht erwarten, dass du zweimal dieselbe Erfahrung machst, wenn du in denselben „Fluss“ steigst.

Diese Analogie gilt besonders auch für persönliches Wachstum und Selbstentdeckung. Wenn wir älter werden, wird unsere Persönlichkeit durch neue Erfahrungen und Umstände ständig neu interpretiert, so dass keine zwei Versionen von uns genau gleich sein können.

Die Tatsache, dass wir immer wieder in verschiedene Flüsse eintauchen, bedeutet, dass das Leben nie langweilig wird oder stagniert; stattdessen können wir uns immer darauf freuen, neue Entdeckungen über uns selbst und andere zu machen.

Der Aphorismus von Heraklit erinnert uns daran, dass das Leben voller Überraschungen ist – wir sollten jeden Tag genießen, denn der morgige Tag könnte etwas ganz anderes bringen.

Über die Macht des Charakters

»Der Charakter eines Menschen ist sein Schicksal.«

Heraklit

Heraklit lebte von 535 bis 475 v. Chr. in Ephesus, in der heutigen Türkei. Seine Philosophie wurde zu einem einflussreichen Teil des westlichen Denkens und seine Schriften hatten Einfluss auf viele der größten Denker der Geschichte, darunter Platon, Kant und Nietzsche.

Was bedeutet es aber also, wenn Heraklit sagt, dass der Charakter eines Menschen sein Schicksal ist? Es bedeutet, dass unser Charakter – die Summe unserer Werte, Überzeugungen und Gewohnheiten – darüber entscheidet, wie wir unser Leben leben und wo wir im Leben landen. Letztendlich sind wir selbst dafür verantwortlich, unser Schicksal zu gestalten.

Wenn wir erfolgreich sein wollen, müssen wir gute Gewohnheiten wie harte Arbeit, Disziplin und Widerstandsfähigkeit entwickeln. Wenn wir sinnvolle Beziehungen zu anderen aufbauen wollen, müssen wir

Geduld und Freundlichkeit mit ihnen pflegen. Mit anderen Worten: Charakter ist wichtig.

Unser Charakter bestimmt unser Schicksal; nur mit starken Werten und Gewohnheiten können wir eine bessere Zukunft für uns schaffen. Denk also daran: Wenn du dein Schicksal in die Hand nehmen willst, musst du zuerst deinen Charakter in den Griff bekommen. Es fängt alles bei dir an.

Über das Feuer des Geistes

»Der Geist ist kein Gefäß, das gefüllt werden muss, sondern ein Feuer, das entfacht werden muss«

Plutarch

Dieses Zitat bringt eine zeitlose Wahrheit über das menschliche Potenzial auf den Punkt: In unserem Geist liegen unbegrenzte Möglichkeiten, die nur darauf warten, mit dem Funken der Kreativität und Neugierde entfesselt zu werden.

Im Kern besagen diese Worte, dass Bildung nicht nur darin bestehen sollte, Informationen in den Kopf eines

Menschen zu pumpen, als wäre er ein leeres Gefäß. Stattdessen sollte sie die Vorstellungskraft wecken und die aktive Auseinandersetzung mit Wissen fördern, indem sie die Sinne anspricht und sinnvolle Verbindungen zwischen Konzepten schafft.

Laut Plutarch findet wahres Lernen statt, wenn wir uns dem Lernen und Erforschen öffnen, um neue Ideen zu entdecken oder neue Perspektiven auf bestehende Themen zu gewinnen.

Diese Philosophie steht im krassen Gegensatz zu traditionellen Schulansätzen, die sich auf das Auswendiglernen und die passive Aufnahme von Fakten konzentrieren. Diese Methoden mögen zwar kurzfristig Erfolge bringen, sind aber auf lange Sicht schädlich, weil sie Kreativität und intellektuelles Wachstum unterdrücken.

Daraus folgt, dass Lehrer:innen sich darum bemühen sollten, die Leidenschaft der Schüler:innen zu entfachen, anstatt ihre Köpfe nur mit Fakten zu füllen. Um eine Flamme zu entfachen, bedarf es der sorgfältigen Aufmerksamkeit und Anleitung durch die Lehrkraft, damit die Schüler:innen wirklich von der Erfahrung profitieren können. Dies erfordert ein Umdenken sowohl bei den Lehrenden als auch bei den Lernenden – die Lehrenden müssen sich um neue Ansätze bemühen,

die ein interaktives Unterrichtsumfeld schaffen, in dem die Schüler:innen ihre eigenen Interessen selbstständig erforschen können, ohne dabei auf die Unterstützung ihrer Mitschüler:innen verzichten zu müssen.

Gleichzeitig müssen die Lernenden ihren Lernprozess selbst in die Hand nehmen, indem sie sich aktiv an den Diskussionen in der Klasse beteiligen und über ihre Grenzen hinausgehen, um ihr vorhandenes Wissen zu erweitern und Verbindungen zur realen Welt herzustellen. Dieser Punkt ist ohne Zweifel der wichtigste, da auch die engagierteste Lehrperson nur zu einem gewissen Grad Einfluss hat.

Auch muss hier festgehalten werden, dass Lehrpersonen oft unheimlich limitiert sind, was ihre Freiheiten im Lehrplan angeht. Speziell der Trend, dass immer mehr Reformen Pädagogik vernachlässigen und Lehrer:innen gezwungen sind, den Vorgaben zu entsprechen, erlaubt wenig Möglichkeiten, die Schüler:innen so zu fördern, wie sie es vielleicht gerne würden.

Besonders die Zunahme von Berufsschulen, die ihre Lehrpläne zunehmend von den Lehrbetrieben und somit von profitorientierten Unternehmen diktieren lassen, ist erschreckend. Allgemeinbildende Lerninhalte werden zu Gunsten von fachspezifischen Kompetenzen drastisch gekürzt oder gar völlig gestrichen. Es wird also quasi mehr

und mehr fokussiert, die Berufsschüler:innen in für den Beruf relevante Formen zu pressen. Das mag nicht weiter verwunderlich sein, doch bedenkt man, dass es sich bei Berufsschüler:innen meist um junge Menschen handelt, die noch mitten in ihrer geistigen Entwicklung stecken, kommt das einer Katastrophe gleich.

Wenn es wirklich gelingen soll, unser wahres Potenzial als kreative Menschen freizusetzen, muss Bildung Raum für Entdeckungen bieten, anstatt einfach nur Fakten zum Auswendiglernen zu hinterlassen.

Jedoch sollten wir nicht vergessen, dass Bildung nicht nur in Klassenzimmern oder Lehrbetrieben stattfindet, sondern auch im Elternhaus, unter Freunden und natürlich auch online. Es ist in unser aller Interesse, die Möglichkeiten zu bewahren, neugierig zu sein, zu träumen, zu faszinieren. Und nicht nur das: Wir sollten diese oft kümmerlichen Möglichkeiten ausbauen.

Über Platons Sicht der Welt

Platon war ein griechischer Philosoph, der von 427 bis 347 v. Chr. lebte. Er ist bekannt für seinen Idealismus. Bei diesem handelt es sich um das Konzept und die Überzeugung, dass physische Objekte nur unvollkommene Kopien von perfekten, ewigen Objekten

sind, die in einer Welt jenseits unserer physischen Welt existieren.

Platon glaubte, dass Wissen eine Frage des Erfassens der ewigen Wahrheiten ist, die das Universum regieren, und er sah die Philosophie als einen Weg, diese Wahrheiten zu erkennen.

Seine Überlegung war, dass es zwei Welten gibt: die physische Welt, die Welt der unvollkommenen, veränderlichen Dinge, und die geistige Welt, die Welt der vollkommenen, unveränderlichen Dinge. Er glaubte, dass unsere Seelen in der spirituellen Welt leben, unsere Körper aber auf die physische Welt beschränkt sind. Er glaubte auch, dass Wissen nicht durch Erfahrung oder Beobachtung erworben werden kann, sondern durch Vernunft und Nachdenken entsteht.

Wie erwähnt ist nach Platon alles in der physischen Welt eine unvollkommene Kopie eines ewigen Objekts in der geistigen Welt. Zum Beispiel ist ein Tisch in der physischen Welt eine unvollkommene Kopie der idealen Form eines Tisches, die in der geistigen Welt existiert. Platon formulierte, dass Wissen eine Sache des Erfassens dieser Formen mit unserem Verstand ist. Er glaubte auch, dass die Philosophie ein Weg ist, dieses Wissen zu erlangen. Falls du den ersten Band dieser Reihe gelesen hast, ist dir vielleicht aufgefallen, dass das der genaue Gegensatz zur

daoistischen Anschauung ist, in welcher der echte Tisch das vollkommene Ding ist und unser Gedanke an einen Tisch nichts weiter als ein Wort oder eine Idee.

Nach Platons Ansicht ist das Leben also eine Reise zur Erlangung des Wissens über die Formen. Diese Reise vollzieht sich in zwei Etappen. Erstens müssen wir unseren Geist von der Beschäftigung mit irdischen Dingen befreien, indem wir uns mit Kontemplation und Überlegungen beschäftigen. Zweitens müssen wir dieses Wissen nutzen, um unser Leben zu verbessern und eine gerechte Gesellschaft zu schaffen.

Diese Sichtweise, wie die Welt oder im weiteren Sinne das Universum ist, ist hochinteressant und etwas, das wir im modernen Leben nicht oft in Betracht ziehen. Das macht auch Sinn, denn im Laufe der Geschichte haben sich andere Philosophien herausgebildet und Platons Ideen verdrängt, zum Beispiel die Philosophie des Empirismus, die auf der Idee basiert, dass Wissen aus Erfahrung und Beobachtung entsteht, und die – du hast es vielleicht schon erraten – die Grundlage der modernen Wissenschaft ist.

Auch wenn Platons Ideen über die Welt ein wenig weit hergeholt erscheinen, sind seine Gedanken darüber, wie wir unser Leben leben sollten, immer noch höchst relevant. Schließlich ist seine Idee, Vernunft und

Kontemplation zu nutzen, um unser Leben zu verbessern, etwas, von dem wir alle profitieren können.

Gut möglich, dass du auch schon weißt, wie. Aber vielleicht weißt du nicht, dass du es weißt. Das klingt seltsam und künstlich geheimnisvoll. Das ist uns bewusst. Aber es macht Sinn.

Nehmen wir das Beispiel, dass du einen mittelmäßigen Job machst oder dich nur halbherzig für etwas einsetzt. Du bist dir dessen vielleicht nicht bewusst, aber du schadest dir mehr, als dass du dir hilfst. Denn wenn wir uns nur halbherzig für etwas engagieren, nutzen wir unseren Verstand und unsere Überlegungen nicht in vollem Umfang. Wir lassen uns nicht auf die Reise zur Erkenntnis ein, von der Platon spricht. Und oft wissen wir das.

Das Projekt für unseren Chef wurde nicht nach bestem Wissen und Gewissen durchgeführt? Wir waren nicht ganz bei der Sache, als wir Zeit mit unseren Lieben verbrachten? Was auch immer wir tun oder nicht tun, obwohl wir es besser wissen, ist ein perfektes Abweichen von den idealen Formen in der spirituellen Welt.

Wenn du uns fragst, ist es völlig in Ordnung, nicht immer hundert Prozent für etwas zu geben. Stell dir vor, du würdest dich immer voll und ganz für alles einsetzen,

was du tust. Was sich nach einer tollen Sache anhört, könnte sich zu einem Albtraum entwickeln.

Kannst du zum Beispiel die Küche immer perfekt aufräumen? Was ist mit dem Wohnzimmer? Das Bad? Kannst du alle deine Bücher immer genau aufreihen? Kannst du bei einer banalen Aufgabe, deren Ergebnis keine relevanten Auswirkungen hat, dein absolutes Ziel anstreben, um etwas Wichtiges zu vernachlässigen, wie zum Beispiel eine fröhliche Zeit mit deinen Freunden oder deiner Familie zu haben?

Du siehst, worauf wir hinaus wollen. Wir leben ein Leben mit einer sehr begrenzten Ressource: Zeit. Da ihre Endlichkeit ein unumstößliches Gesetz ist, musst du Prioritäten setzen.

Und es ist in Ordnung, dies in Übereinstimmung mit deiner Moral, deinem Wunsch und deinem Bedürfnis zu tun. Aber wir würden sagen, dass es wichtig ist, sich bewusst zu machen, wie die Dinge sein könnten. Oder nach Platon, was sie aufgrund ihrer spirituellen Natur wirklich sein würden.

Wenn wir das tun, so glauben wir, können wir nach größeren Dingen streben – wann immer es Sinn macht – und so für ein besseres Leben und im weiteren Sinne für eine bessere Welt sorgen.

Platon war als Schüler von Sokrates und ist für fast alle Niederschriften von Sokrates' Gedankengut verantwortlich. Die meisten Ansätze hat er in Dialogen niedergeschrieben, doch hat Platon auch selbst einige sehr wertvolle Ideen gehabt, wie uns das Konzept der zwei Welten zeigt.

Über die Kunst des Zuhörens

In der heutigen Welt des ständigen Lärms und der endlosen Kommunikation ist die Kunst des Zuhörens zu einer seltenen und doch unschätzbaren Fähigkeit geworden. Platon, der berühmte griechische Philosoph, hat in diesem Zusammenhang einen klugen Rat gegeben.

**»Lerne zuhören, und Du wirst auch von
denjenigen Nutzen ziehen, die dummes
Zeug reden.«**

Platon

Dieser Satz enthüllt eine zeitlose Wahrheit über die Macht des Zuhörens und seine Fähigkeit, unser Denken und unsere Beziehungen zu bereichern. In diesem philosophischen Artikel werden wir dieses Zitat von Platon genauer untersuchen und auch die Meinung von

Jordan B. Peterson, einem modernen Denker, zu guten Zuhörern erkunden.

Platon, ein Schüler des Sokrates und Lehrer von Aristoteles, war bekannt für seine tief sinnigen Gedanken über die menschliche Natur, die Gerechtigkeit und die Philosophie im Allgemeinen. Sein Zitat über das Zuhören ist in vielerlei Hinsicht zeitlos und universell.

Wenn Platon sagt, "Lerne zuhören," fordert er uns auf, eine Fähigkeit zu entwickeln, die oft unterschätzt wird. Das Zuhören ist nicht nur das passive Hören von Worten, sondern ein aktiver Prozess des Verstehens, Analysierens und Mitfühlen. Indem wir lernen, wirklich zuzuhören, öffnen wir uns für die Gedanken und Gefühle anderer Menschen, selbst wenn sie scheinbar "dummes Zeug" reden. Doch warum sollten wir das tun?

Erstens ermöglicht uns das Zuhören, unser eigenes Wissen zu erweitern. Selbst wenn jemand oberflächlich oder fehlerhaft spricht, könnten sie dennoch eine neuartige Perspektive oder Information bieten, die wir bisher nicht bedacht haben. In diesem Sinne können auch vermeintlich "dumme" Äußerungen dazu dienen, unseren Horizont zu erweitern und uns zu inspirieren, mehr zu lernen und zu verstehen.

Zweitens fördert das Zuhören das Mitgefühl und die Empathie. Wenn wir aktiv zuhören, versetzen wir

uns in die Lage der sprechenden Person. Wir können ihre Gedanken und Gefühle besser nachvollziehen und empathischer reagieren. Dies stärkt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und ermöglicht es uns, besser auf die Bedürfnisse und Wünsche anderer einzugehen.

Drittens fördert das Zuhören den Dialog und die Deeskalation von Konflikten. Anstatt sofort auf Widerspruch oder Ablehnung zurückzugreifen, wenn wir jemanden als "dumm" empfinden, können wir durch Zuhören versuchen, die Gründe für ihre Ansichten zu verstehen. Dies kann zu einer produktiveren Diskussion führen und möglicherweise dazu beitragen, Meinungsverschiedenheiten zu überwinden.

Insgesamt betont Platon die transformative Kraft des Zuhörens, die über das Oberflächliche hinausgeht und eine tiefere Verbindung zu anderen Menschen und zur Welt um uns herum ermöglicht.

Jordan B. Peterson, ein kanadischer Psychologe und Autor, ist bekannt für seine tiefgreifenden Gedanken zu Themen wie Identität, Sinn und Verantwortung. In seinen Schriften und Vorträgen hebt er immer wieder die Bedeutung des Zuhörens hervor, und seine Meinung dazu ergänzt und erweitert Platons Ansicht.

Peterson betont, dass gutes Zuhören nicht nur passives Hören ist, sondern eine aktive Beteiligung erfordert. Er spricht von der "Fähigkeit, zuzuhören und zuhören zu können", was bedeutet, dass es nicht ausreicht, nur physisch anwesend zu sein und die Worte eines Sprechers zu hören. Stattdessen erfordert gutes Zuhören eine bewusste Anstrengung, die Gedanken und Gefühle des Sprechers wirklich zu verstehen.

Eine seiner bemerkenswerten Ansichten ist, dass gutes Zuhören oft bedeutet, unsere eigenen Vorurteile und Annahmen beiseite zu legen. Wir neigen dazu, in unseren eigenen Gedanken und Überzeugungen gefangen zu sein, was es schwierig macht, die Perspektiven anderer Menschen zu akzeptieren. Peterson ermutigt uns jedoch, unsere geistige Flexibilität zu entwickeln und die Fähigkeit zu kultivieren, zuzuhören, ohne vorzeitig zu urteilen oder zu verurteilen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Petersons Ansicht ist die Anerkennung der Bedeutung des Dialogs in einer pluralistischen Gesellschaft. Wenn wir nicht in der Lage sind, zuzuhören, kann der öffentliche Diskurs erstickt werden, da Menschen in ihren eigenen ideologischen Blasen verbleiben und die Kommunikation zwischen verschiedenen Gruppen blockiert wird. Peterson

argumentiert, dass gutes Zuhören der Schlüssel zur Überwindung dieser Spaltungen ist.

Schließlich betont Peterson die therapeutische Bedeutung des Zuhörens. Als klinischer Psychologe hat er unzählige Stunden damit verbracht, seinen Patienten zuzuhören und ihnen zu helfen, ihre eigenen Gedanken und Gefühle zu erkunden. Er glaubt, dass das Zuhören nicht nur in der Therapie, sondern in allen zwischenmenschlichen Beziehungen eine heilende und transformative Kraft haben kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Platons Ratschlag, "Lerne zuhören, und Du wirst auch von denjenigen Nutzen ziehen, die dummes Zeug reden," erinnert uns daran, dass das Zuhören eine wesentliche Fähigkeit ist, die uns ermöglicht, mehr zu verstehen, empathischer zu sein und unsere Beziehungen zu verbessern. Jordan B. Peterson erweitert diese Idee, indem er betont, dass gutes Zuhören aktive Beteiligung und geistige Flexibilität erfordert, um den Dialog und die Verständigung in einer vielfältigen und komplexen Welt zu fördern.

In einer Zeit, in der der Lärm des Alltags überwältigend sein kann, sollten wir Platons und Petersons Weisheit in die Tat umsetzen und die Kunst des Zuhörens wiederentdecken. Indem wir dies tun, können wir nicht

nur unser eigenes Leben bereichern, sondern auch dazu beitragen, eine Gesellschaft aufzubauen, die auf Respekt, Verständnis und Empathie basiert.

Über Platons Metapher des Zauberring

Tolkiens' Fantasy-Universum rund um den Ring der Macht erhielt durch die Amazon Serie "Rings of Power" wieder mächtig Aufmerksamkeit, aber was die wenigsten Wissen ist, dass es bereits in der Antike eine Erzählung über einen unsichtbar machenden Zauberring gab.

Platon schrieb nicht nur über Atlantis, sondern hielt eben auch ein faszinierendes Gedankenspiel über einen Zauberring fest.

Platon erzählt in Buch Zwei von "Der Staat" die Geschichte vom Ring des Gyges. Auch wenn die Geschichte viele Ähnlichkeiten mit J.R.R. Tolkiens Werk "Der Herr der Ringe" hat, ist sie deutlich älter. Zwei Jahrtausende älter, um genau zu sein. Hinzu kommt aber, dass die Geschichte vom Ring des Gyges im Gegensatz zu Tolkiens Werk keine Heldensage ist.

Platons Erzählung dient als Metapher, um zu verstehen, aus welchen Beweggründen Menschen gerecht sind. Liegt es daran, dass wir einen inneren Sinn für Gerechtigkeit haben oder ist es einfach der Umstand, dass Gerechtigkeit in unserer Gesellschaft hoch angesehen ist?

Hier die Zusammenfassung einer Version des Ring des Gyges:

In einem abgelegenen Dorf lebte ein einfacher Hirte namens Gyges. Eines Tages stolperte er über ein merkwürdiges Hügelgrab, das sich von den anderen Hügeln unterschied. Neugierig grub er in der Erde und fand einen verwitterten Ring in den riesigen Händen des Riesen. Der Ring war kunstvoll verziert und schien von unschätzbarem Wert zu sein.

Am Abend, als Gyges mit den anderen Hirten um das wärmende Lagerfeuer saß, zeigte er stolz den Ring herum und erzählte von seiner Entdeckung. Die anderen Hirten bewunderten den Ring und staunten über seine Schönheit, aber sie konnten nicht ahnen, welche Kraft in ihm verborgen war. Gyges, der den Ring genauer untersuchte, bemerkte einen eingefassten Stein. Neugierig drehte er den Stein und wurde im selben Moment unsichtbar, als ob er in den Schatten der Nacht verschwunden wäre.

Seine Freunde schrien vor Überraschung und Verwirrung. Gyges konnte nicht glauben, was gerade geschehen war. Erst als er seine Stimme erhob, um sich zu melden, wurde er von seinen Freunden gehört. Seine Unsichtbarkeit war kein Albtraum; es war Realität geworden.

Gyges verbrachte die nächsten Tage damit, die Möglichkeiten, die ihm dieser Ring bot, zu erkunden. Er konnte sich unauffällig in den königlichen Palast

schleichen, ohne von den Wachen bemerkt zu werden. Dort angekommen, beobachtete er die königliche Familie und die Hofangestellten aus dem Verborgenen. Sein Interesse wurde von der wunderschönen Königin geweckt.

Langsam, aber sicher, gewann Gyges das Vertrauen der Königin. Er flüsterte ihr verführerische Worte zu, die sie fesselten und ihren Verstand trübten. Schließlich überredete er sie dazu, ihren Mann, den König, zu verraten und einen Plan zur Entthronung zu schmieden. Die Königin, von Gyges' Charme und den Versprechungen einer besseren Zukunft verführt, willigte ein.

Der Plan wurde in die Tat umgesetzt, und der König wurde gestürzt. Gyges, der einst ein einfacher Hirte war, stieg auf den Thron und wurde der neue König des Landes. Er genoss sein neues Leben in Prunk und Macht, während die Geschichten über den Hirten, der zum König wurde, in die Annalen der Geschichte eingingen.

So endet die Geschichte von Gyges, dem Hirten, der durch einen magischen Ring zu einem König wurde. Doch auch wenn er seine Macht genießen mochte, warnte die Geschichte die Menschen davor, sich von der Gier nach Macht und Reichtum verführen zu lassen, denn am Ende könnte es einen hohen Preis dafür geben.

Glaucou, der Bruder von Platon, erzählte diese Geschichte Sokrates, um seinen Punkt zu untermauern, dass der Mensch nur gerecht ist, weil es von der Gesellschaft erwartet wird. Sobald man aber die Fähigkeit hat, all seine finsternen Wünsche ohne Konsequenzen umzusetzen, so zeigt sich das wahre Gesicht des Menschen. Der Mensch mag dies möglicherweise nicht einmal aus einer Boshaftigkeit heraus tun, sondern lediglich um persönliche Vorteile zu erlangen.

Um sein Argument zu stützen, unterteilt er alle erstrebenswerten Dinge in drei Klassen:

Die erste Klasse sind Dinge, die wir um ihrer selbst begehren. Beispiele hierfür sind Essen, Trinken oder andere harmlose Vergnügen.

Die zweite Klasse sind Dinge, die wir begehren, weil sie einen gewissen Status mit sich bringen. Alles was Prestige verleiht, fällt in diese Kategorie, also beispielsweise jedem aktuellen Trend zu folgen.

Die dritte Klasse ist eine Mischung aus den ersten beiden. Es sind Dinge, die wir begehren wegen ihrer selbst und den Mehrwert, den sie bringen, so wie beispielsweise öffentliche Arbeiten.

Glaucou sagte, dass Gerechtigkeit zur zweiten Klasse gehöre. Denn es handelt sich hier um eine Bürde, die aber Ansehen mit sich bringt. Der einzige Grund, weshalb sich

Menschen als tugendhaft sehen, sind äußere Einflüsse. Es geht also eher darum, Tugendhaft auszusehen, als wirklich Tugendhaft zu sein.

Sokrates aber war anderer Meinung. Er sagte, dass Gerechtigkeit zur dritten Klasse gehört, da es äußere, wie innere Vorteile durch gerechtes Handeln gibt.

Sokrates argumentierte nun gegen Glaucon. Er behauptet, dass die menschliche Seele aus drei Teilen besteht. Verstand, Geist und Begierde. Der Verstand führt das Individuum zu Wahrheit und Wissen. Hierbei wird der Verstand entweder vom Geist oder von der Begierde beeinflusst. Der Geist ist ehrgeizig und die Quelle von rechtschaffendem Handeln. Begierde hingegen besteht aus grundlegenden körperlichen Bedürfnissen.

Für Sokrates sollte ein Philosoph vom Verstand geführt werden und der Geist sollte die Begierde im Zaum halten. Nur so könne man gerecht und glücklich handeln. Selbst wenn es keine Konsequenzen für böses Handeln gäbe, wie in der Sage des Ringes von Gyges, würde ein guter Mensch nicht so handeln. Der Tyrann, in diesem Fall der Hirte aus der Geschichte, erliegt seiner Begierde und handelt ungerecht. Auch wenn der Hirte seine Wünsche erfüllt hat, so ist seine Seele dennoch in einem Ungleichgewicht. Somit ist er ein Sklave seiner eigenen

niedrigen Bedürfnisse. Dies wäre nicht der Fall, wenn er sich von seinem Verstand hätte leiten lassen.

Aus eben dieser Begründung geht hervor, dass obwohl der Hirte alles gekriegt hat, was er sich erwünschte, er dennoch auch als Herrscher nicht glücklich sein würde.

Was ist deine Meinung zu diesem Thema? Glaubst du, wir als Menschen sind nur gerecht, weil wir nicht in der Lage sind unsichtbar zu sein. Weil die Gesellschaft uns vorgibt, dass gerecht zu handeln etwas Gutes ist? Wärest du als König glücklich, wenn du den Thron auf eine derart unmoralische Art und Weise erklommen hättest?

Über Schlimmeres als den Tod

»Der Tod ist nicht das Schlimmste, was dem Menschen passieren kann.«

Platon

Hier drängt sich typischerweise die Frage auf, ob das stimmen kann. Schließlich ist der Tod die finale Instanz des Lebens und alles, was danach geschieht, ist ungewiss. Wie kann also diese alles beendende omnipräsente Existenz des Todes nicht das schlimmste

für einen Menschen sein? Wie kann es etwas schlimmeres geben als das Ende?

Platon war der Ansicht, dass der Tod nichts ist, vor dem man Angst haben oder das man fürchten sollte. Schließlich ist das, was der Tod mit sich bringt, offen. Werden wir einfach in einen Schlaf ohne Traum verfallen oder wird unsere Seele an einen anderen Ort gebracht, an dem unsere Reise weitergeht? Auf diese Fragen gibt es keine Antwort, was es sehr schwer macht, dem Tod eine Wertigkeit zu geben.

Den Ereignissen vor seinem Tod hingegen kann man dies sehr leicht. Sprich, wenn wir uns an unseren moralischen Vorstellungen orientieren können oder wir bestimmen, ob eine Tat gut oder schlecht ist. Dies können wir beim Tod nicht.

So hat Platon in einem Dialog mit Sokrates geschrieben, dass es besser ist, für sein Land im Krieg zu sterben, als wegzulaufen. Denn wer im Krieg wegliefe und die Frauen und Kinder des Landes ohne Schutz zurück ließe, würde ein schlimmeres Schicksal ereilen als der Tod.

Außer dem Weglaufen im Krieg gab es für ihn noch ähnlich verwerfliche Schicksale, die schlimmer sind als der Tod.

Unserer Meinung nach ist es beispielsweise ein schlimmeres Schicksal, nie wirklich gelebt zu haben, als zu

sterben. Nicht wenn man es nicht schafft, das Leben nach seinen Vorstellungen zu formen, sondern wenn man es gar nicht erst versucht, ein Leben zu führen, dass es für einen selbst Wert ist, gelebt zu werden. Das heißt nicht, immer das zu tun, was man möchte - häufig muss man auch Dinge tun, auf die man ganz und gar keine Lust hat - sondern so zu leben, dass das Leben der anderen und das von sich selbst das bestmögliche Ergebnis hat.

Über die Überwindung von Schwierigkeiten

Dieses Zitat wird oft Epikur zugeschrieben, obwohl es wahrscheinlich ist, dass er lediglich Sokrates paraphrasierte. Unabhängig davon, wer es gesagt hat, steckt viel Wahrheit in diesen Worten.

*»Je größer die Schwierigkeit, desto
größer der Ruhm, sie zu überwinden.«*

Sokrates

Wir alle werden im Leben mit Schwierigkeiten konfrontiert, aber, wie wir schon öfter in diesem Buch besprochen haben, ist es die Art und Weise, wie wir mit

diesen Schwierigkeiten umgehen, die darüber entscheidet, ob wir letztendlich Erfolg haben oder scheitern.

Wenn wir mit einer schwierigen Situation konfrontiert werden, ist es leicht, aufzugeben und zu denken, dass es keinen Sinn hat, es überhaupt zu versuchen. Aber wir müssen uns daran erinnern, dass die Überwindung dieser Schwierigkeiten uns Stärke verleiht und uns als Individuum wachsen lässt. Jedes Mal, wenn wir eine Schwierigkeit überwinden, werden wir ein bisschen zäher und ein bisschen weiser.

Weiter noch kannst du es als Zeichen sehen, dass die Dinge, die dir als schwierig erscheinen, mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit die sind, von deren Überwindung du am stärksten profitieren wirst.

Wenn du dich also das nächste Mal überfordert fühlst, erinnere dich an dieses Zitat und nutze es als Motivation, um weiterzumachen.

Sokrates beispielsweise war ein griechischer Philosoph, der im fünften Jahrhundert vor Christus lebte. Es gibt keine Aufzeichnungen über besondere Schicksalsschläge, die Sokrates im Leben hatte. Er lebte jedoch in einer Zeit großer politischer Unruhen in Athen. Seine Mitbürgerinnen und Mitbürger führten Krieg gegeneinander, und die Regierung war im Umbruch. Als Soldat war Sokrates immer und immer wieder

den Gefahren des Kampfes ausgesetzt gewesen und als Philosoph war er für seine Überzeugungen verfolgt worden, da sie ihn bei vielen Menschen unbeliebt machten. Er wurde schließlich für diese vor Gericht gestellt und zum Tode verurteilt. Alles in allem das Leben eines Mannes, das definitiv Schwierigkeiten kannte, aber eben auch dafür sorgte, dass wir noch tausende Jahre nach Sokrates Tod von ihm sprechen.

Denn die Philosophie des Sokrates lässt sich auch heute auf jede Lebenssituation anwenden. Wenn wir mit einer Schwierigkeit konfrontiert sind, ist es wichtig, einen Schritt zurückzutreten und zu untersuchen, warum sie auftritt und was wir dagegen tun können. Erst dann können wir damit beginnen, einen Plan zu entwickeln, wie wir die Schwierigkeit überwinden können. Das gilt sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft als Ganzes. Wenn wir lernen, unsere Überzeugungen und Motivationen zu hinterfragen, können wir bessere Entscheidungen treffen, die zu einer friedlicheren und wohlhabenderen Welt führen.

Dieses Zitat erinnert uns daran, dass Schwierigkeiten unvermeidlich sind. Aber sie sind auch eine Chance für uns, zu wachsen und zu lernen. Jedes Mal, wenn wir eine Schwierigkeit überwinden, werden wir ein kleines bisschen stärker und ein kleines bisschen weiser. Wenn

du dich also das nächste Mal wegen einer Situation niedergeschlagen fühlst, erinnere dich an dieses Zitat und nutze es als Motivation, um weiterzumachen. Du wirst froh sein, dass du es getan hast.

Über die Macht der Perspektive

Oft stellen wir fest, wie sich unsere Meinungen und Geschmäcker im Laufe der Jahre verändern. Es ist ganz natürlich, dass sich unsere Ansichten wandeln, wenn wir wachsen und neue Erfahrungen machen, aber es ist interessant, darüber nachzudenken, wie sehr sich unsere Ansichten in so kurzer Zeit ändern können. Dieses Zitat von Lukrez zeigt, wie sehr sich die Bewunderung der Menschen verändert.

»Es gibt nichts, was so großartig oder wunderbar ist, dass die Menschheit es nicht mit der Zeit immer weniger bewundert.«

Titus Lucretius Carus

Titus Lucretius Carus war ein römischer Philosoph und Dichter, der im ersten Jahrhundert vor Christus lebte.

Er war ein Anhänger der Philosophie des Epikureismus, die besagt, dass Vergnügen das höchste Gut ist und Schmerz vermieden werden sollte. Lukrez ist vor allem für sein Lehrgedicht *De rerum natura* bekannt, in dem er die epikureische Philosophie darlegt. In diesem Werk argumentiert Lukrez, dass alles aus Atomen besteht, die zu klein sind, um von Menschen gesehen oder verstanden zu werden. Er behauptete auch, dass der Tod nicht gefürchtet werden muss, weil er nichts anderes ist als die Auflösung der Anordnung dieser Atome.

Aber zurück zum Zitat. Oberflächlich betrachtet, ist es sehr leicht verständlich. Es besagt schlicht, dass es nichts gibt, das so großartig oder wunderbar ist, dass die Menschheit es nicht mit der Zeit weniger bewundern wird. Aber wenn man darüber nachdenkt, gibt es hier noch viel mehr zu entdecken. Dieses Zitat spricht die unbeständige Natur des Menschen und unser angeborenes Verlangen nach Neuem an. Es ist leicht, von etwas beeindruckt zu sein, wenn es neu ist, aber mit der Zeit verblasst dieses Gefühl des Staunens. Wir gewöhnen uns an das, was einst so großartig schien, und es wird Teil unserer alltäglichen Realität. Dieses Zitat verdeutlicht daher die Vergänglichkeit der menschlichen Bewunderung. Genauso schnell, wie wir von etwas beeindruckt sein können, kann unsere Bewunderung in

Abneigung oder sogar Verachtung umschlagen. Unsere Wahrnehmung ändert sich ständig, und was wir einmal für unglaublich hielten, kann schnell alltäglich werden. Es ist wichtig, sich das vor Augen zu halten, wenn wir Entscheidungen treffen – im Großen wie im Kleinen. Zum Beispiel: Nur weil etwas im Moment eine gute Idee zu sein scheint, heißt das noch lange nicht, dass es auch in Zukunft eine gute Idee sein wird. Wir sollten immer offen für neue Erfahrungen und Perspektiven sein, denn sie könnten unsere Meinung über das, was wir zu wissen glaubten, ändern.

Was können wir noch von diesem Zitat von Lukrez lernen? Wir denken, es gibt noch zwei weitere wichtige Lektionen. Erstens: Wir sollten versuchen, uns das Staunen und die Faszination für die Welt um uns herum zu bewahren. Es ist leicht, zynische Züge zu entwickeln und abzustumpfen, wenn wir älter werden, aber wenn wir uns unseren kindlichen Sinn für das Staunen bewahren können, sind wir für gewöhnlich deutlich glücklicher (dieses Thema besprechen wir in Simons *Das Buch des Staunens* ausführlich). Zweitens: Wir sollten die Dinge, die wir lieben, schätzen, solange wir sie haben. Nichts währt ewig, also sollten wir die Dinge, die uns glücklich machen, genießen, solange sie noch da sind.

ABSCHLIESSENDE GEDANKEN ZU ANDEREN WESTLICHEN PHILOSOPHEN

Mit der voranschreitenden Zeit haben Philosophen wie Platon, Sokrates und Heraklit in den antiken westlichen Gefilden ihre eigenen Lehrmeinungen etabliert, unabhängig von der Stoa, jeder mit unterschiedlichen Ansichten und Lehren über das Universum, das Leben und das Selbst. Diese Philosophien sind oftmals weniger darauf ausgerichtet, innere Ruhe und Selbstbeherrschung zu finden, als vielmehr auf das Streben nach Wissen, Tugend, und der Verwirklichung des menschlichen Potentials.

Platon und Sokrates etwa waren Pioniere in der Ergründung moralischer und epistemologischer Wahrheiten, indem sie tiefgreifende Dialoge und Debatten führten. Sie erforschten die Tiefen des menschlichen Bewusstseins und strebten danach, die unveränderlichen Ideen und Werte zu entdecken, die die Welt ordnen. Sie schufen ein Verständnis für die ethischen Grundsätze, die das menschliche Handeln leiten sollen.

Heraklit hingegen sah die Welt als ständigen Wandel, wo alles im Fluss ist. Seine Lehre forderte dazu auf, diesen Wandel zu erkennen und anzunehmen, da er die grundlegende Natur der Realität darstellt. Epikur wiederum strebte nach Lust und Vermeidung von Schmerz als den höchsten Zielen des Lebens und führte dies auf die Suche nach dem inneren Gleichgewicht und einem ausgefüllten, zufriedenen Leben zurück.

Cicero und Diogenes von Sinope legten den Schwerpunkt auf ein Leben in Übereinstimmung mit der Natur und der Vernunft, und zeigten auf unterschiedliche Weise, wie die Anwendung philosophischer Prinzipien zu einem erfüllten und sinnvollen Leben führen kann.

Jeder dieser Philosophen brachte sein eigenes Licht in die Dunkelheit des Unverständlichen und half, unterschiedliche Pfade zur Erkenntnis und zum Verständnis des Lebens zu zeichnen. Sie lehrten uns,

dass die Suche nach Wissen und Wahrheit verschiedene Formen annehmen kann und dass es vielfältige Wege gibt, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen.

Es ist unerlässlich, diese verschiedenen philosophischen Strömungen zu erkennen und zu verstehen, um ein ganzheitliches Bild der antiken westlichen Philosophie zu gewinnen. Die nicht-stoischen Philosophien erweitern unseren Horizont und bereichern unser Verständnis für die Vielfalt menschlichen Denkens und Strebens.

Wir hoffen, wir konnten dir eine tiefere Einsicht in die vielfältigen und reichen philosophischen Traditionen der Antike geben, und dir zeigen, dass die antiken westlichen Philosophien viel mehr zu bieten haben als nur die Lehren der Stoa. Sie laden uns ein, die unendlichen Möglichkeiten des Denkens und der Selbstreflexion zu erkunden, und uns mit der Fülle an Wissen und Weisheit zu nähren, die uns zur Verfügung steht.

ABSCHLIESSENDE GEDANKEN

In den Tiefen dieses Buches haben wir eine Reise durch die Welt der mediterranen Philosophie unternommen, sowohl durch die Lehren der Stoa als auch durch die Gedanken und Prinzipien der anderen großen Philosophen dieser Zeit. Wir sind Zenon, Cicero, Marcus Aurelius, Seneca und Epiktet begegnet und haben ihre stoischen Prinzipien kennengelernt, die dazu dienen, inneren Frieden und Harmonie zu finden und das Selbst zu meistern.

Ebenso haben wir in den Weisheiten von Plato, Sokrates, Heraklit und anderen das Streben nach Wahrheit, Moral und Wissen erlebt, das uns dazu anregt, über unsere Existenz und das Wesen der Welt

nachzudenken. Durch die verschiedenen Perspektiven dieser Philosophen haben wir gelernt, die Welt mit vielfältigen Augen zu betrachten und unterschiedliche Ansätze zur Lebensführung und zur Erkenntnis der Welt und des Selbst zu erkunden.

Jeder dieser Philosophen, sei er Stoiker oder nicht, hat einen einzigartigen Beitrag zur Entwicklung des menschlichen Denkens und Verständnisses geleistet und bietet unterschiedliche Wege an, um ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen. Diese Lehren sind nicht nur historische Artefakte, sondern zeitlose Weisheiten, die auch in unserer modernen Welt Anwendung finden können oder sollten.

Wir hoffen, dass diese Reise durch die antike westliche Philosophie dir nicht nur Wissen und Verständnis vermittelt hat, sondern auch dazu dient, deine eigenen Gedanken und Überzeugungen zu reflektieren und zu formen. Möge die Vielfalt der philosophischen Lehren und die Tiefe der antiken Weisheiten dir dazu verhelfen, ein erfüllteres und bewussteres Leben zu führen, indem du das Beste aus den unterschiedlichen Philosophien ziehst und sie in deinem Alltag integrierst.

Die Lehren der Stoiker und der anderen antiken Philosophen sind mehr als nur Worte in einem Buch; sie sind lebendige Prinzipien, die, wenn sie angewendet

werden, die Kraft haben, unser Leben zu transformieren und uns zu helfen, die Herausforderungen des Lebens mit Weisheit, Mut und innerer Stärke zu meistern.

„Wir können die Winde nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen.“ Wie in dieser Metapher solltest du deine Segel weise setzen und deinen Kurs mit Klarheit und Zuversicht steuern, egal wohin die Winde des Lebens dich tragen mögen.

LITERATURVORSCHLÄGE

Der Stoizismus ist eine praktische Philosophie, die in unserem modernen Leben angewendet werden kann. Sie hilft uns, uns auf das zu konzentrieren, was wir unter Kontrolle haben, und das loszulassen, was nicht unter Kontrolle ist. Er lehrt uns, mit schwierigen Situationen und Emotionen auf konstruktive Weise umzugehen. Der Stoizismus ermutigt uns auch, im Einklang mit der Natur zu leben und zu akzeptieren, was sich unserer Kontrolle entzieht. Wenn du dich mehr mit dem Stoizismus beschäftigen möchtest, gibt es viele Quellen, die du lesen kannst. stellt schnell fest, dass es trotz dem Verlust unzähliger Schriftstücke noch immer einen Haufen gibt. Von all den Büchern, die in jüngster Zeit zum Thema geschrieben wurden - so wie dieses.

Wir geben dir später ausführlich Informationen über die besten Büchern für Stoizismus-Anfänger sowie eine Liste mit stoischer Lektüre, falls du dich tiefer mit dieser philosophischen Schule beschäftigen möchtest.

Aber wir möchten hier zusätzlich, noch ein paar andere nützliche Stoizismus-Ressourcen für dich aufführen:

- *A Handbook for New Stoics: How to Thrive in a World Out of Your Control-52 Week-by-Week Lessons* von Massimo Pigliucci und Gregory Lopez
- *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life* von Massimo Pigliucci
- *Summary of The Art of Living The Classical Manual on Virtue, Happiness, and Effectiveness – A New Interpretation* von Sharon Lebell von Epiktet
- *Lives of the Stoics: The Art of Living from Zeno to Marcus Aurelius* von Ryan Holiday
- *Die Selbstbetrachtungen* von Marcus Aurelius

Du siehst: Der Stoizismus ist auch heute noch sehr aktuell und kann für jeden von Nutzen sein, der ein glücklicheres und friedlicheres Leben führen möchte. WENN du weißt, was er wirklich bedeutet und wie er tatsächlich praktiziert wird. Was du spätestens jetzt tust.

Ein weiteres Werk für einen generellen Überblick über die antike "westliche" Philosophie wäre das folgende:

- *A History of Western Philosophy* von Bertrand Russell

QUELLEN

Bücher

- A Handbook for New Stoics: How to Thrive in a World Out of Your Control-52 Week-by-Week Lessons - Massimo Pigliucci und Gregory Lopez
- How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life - Massimo Pigliucci
- Summary of The Art of Living The Classical Manual on Virtue, Happiness, and Effectiveness – A New Interpretation by Sharon Lebell - Epiktet
- Lives of the Stoics: The Art of Living from Zeno to Marcus Aurelius – Ryan Holiday

- Lucius Annaeus Seneca Briefe an Lucilius – Marion Giebel
- Der Staat: Aus dem Griechischen von Otto Apelt - Platon
- Cicero, Vom höchsten Gut und vom größten Übel – Marcus Tullius Cicero
- Nikomachische Ethik: Übersetzt und mit erklärenden Anmerkungen von Eugen Rolfes – Aristoteles
- Maps of Meaning - Jordan B. Peterson
- Selbstbetrachtungen - Mark Aurel
- Von der Kürze des Lebens - Lucius Annaeus Seneca
- Sorge dich nicht Lebe - Dale Carnegie
- Man's Search for Meaning - Victor Frankl
- Auszeichnungen aus dem Kellerloch - Fjodor Dostojewski
- Power: Die 48 Gesetze der Macht - Robert Greene

- Daodejing - Laozi
- Das Zhuangzi - Zhuangzi
- I-Ching
- Zen Mind, Beginner Mind - Shunryu Suzuki
- Die Kunst des Krieges - Sunzi
- 12 Rules for Life - Jordan B. Peterson
- Der Fremde - Albert Camus
- Der Mythos des Sisyphos - Albert Camus
- Archetypen - Carl G. Jung

Wissenschaftliche Texte

- [1] Lutgendorf, S. K., et al. (1999). Effects of social support, anger expression, and personality on physiological reactivity in healthy adults. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(2), 155-167.
- [2] Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2002). The misunderstood role of anger in psychotherapy. *American Psychologist*, 57(9), 705-714.