

## ***Stoische Philosophie als Lebenshilfe* Standhalten, ruhig bleiben, Charakter zeigen**

13. August 2016



Angewandte Stoa heißt: Ruhig bleiben, auch wenn man nicht immer gewinnt. Wie James Dean in dem Film "Giganten" von 1956.

Bild: imago

von [Christopher Schwarz](#)

Stoische Philosophie war in der Antike eine Anleitung zur Lebensbewältigung in einer unruhigen Welt. Kein Wunder, dass Senecas Lehre der Gelassenheit und inneren Ruhe auch heute höchst aktuell ist.

Es ist so leicht, sich über die Stoiker, diese Virtuosen der Seelenruhe, der heroischen Selbstgenügsamkeit, lustig zu machen. Erst recht über ihren führenden Kopf, den Philosophen, Politiker und Geschäftsmann Seneca, der gewaltige Reichtümer anhäufte und zugleich die Geringschätzung irdischer Güter empfahl, die Einübung in Armut und Not. Generationen von Lateinschülern haben den römischen Moralisten verlacht: Seneca galt ihnen als Inkarnation der Heuchelei, weshalb sie es lieber mit seinem griechischen Gegenspieler Epikur hielten, den Lehrer im Garten der wohlkalkulierten Lüste.

Jüngst noch hat der französische Schriftsteller Emmanuel Carrère in seinem Riesenessay „Das Reich Gottes“ den in seinen Widersprüchen allzu menschlichen Chefstoiker mit mildem Spott bedacht – um ihn sodann zu rühmen: Nachdem er jeden Tag in seinem Pariser Lieblingscafé einen oder zwei der „Briefe an Lucilius“ gelesen habe, wisse er, dass Seneca ein großartiger Autor sei. Ein „beständig achtsamer“, selbstkritischer Freund der Weisheit, der noch in den Widrigkeiten des Lebens den Sinn des Weltganzen entdeckt. In langen, kreisenden Meditationen über den Beruf des Lebens spreche hier nicht der Sittenprediger, sondern der

weltkluge, philosophierende Arzt, der sich selber als Kranker outet, ein „Bettnachbar im selben Spitalzimmer“, wie sein Gesprächspartner, dem er seine „Heilmittel weiterreicht“: keine spekulativen Abhandlungen, sondern praktische Arzneien, die der „Sorge um das Selbst“ gelten, seiner inneren Souveränität, seiner Unangreifbar- und Unerreichbarkeit, die ihm Garanten eines in Gelassenheit gelebten Lebens sind.

Denn darum geht es Seneca: Um alltagstaugliche Handreichungen zur Lebensbewältigung, um Anweisungen zum Glücklichsein, kurz: um ein Stück Lebenshilfe. Oder wie Seneca im 15. Brief an Lucilius schreibt: „Nicht auf Worten beruht die Philosophie, sondern auf Handlungen“, sie „zeigt, was man tun und lassen muss“.

Kein Wunder, dass nicht nur die Ratgeberliteratur auf die Stoiker abonniert ist, sondern auch amerikanische Autoren den Stoizismus wiederentdecken, als betont antiakademische Anleitung zum gelingenden Leben: So zitiert etwa der Publizist Timothy Ferriss, Autor des Bestsellers „Die Vier-Stunden-Woche“ und antikenfreundlicher Propagandist erfüllter, tätiger Muße, Senecas Schrift „Von der Kürze des Lebens“ als Lehrstück im vernünftigen, haushälterischen Umgang mit der Zeit: „Wir haben nicht zu wenig Zeit, aber wir verschwenden zu viel davon.“ Und der 29-jährige Unternehmensberater und Schriftsteller Ryan Holiday wirbt in seinem Buch „The Obstacle is the Way“ für die Schriften Marc Aurels als Gebrauchsanweisungen im Kampf um geschäftlichen Erfolg, als Schule der inneren Stärke, die dem Einzelnen hilft, auch in „worst-case-scenarios“ standzuhalten: „Unglück mutig zu ertragen ist Glück.“

Der Stoizismus wirkt auch nach 2000 Jahren noch befreiend, sagt der Philosoph Ralf Konersmann. Ein Gespräch über die Aktualität Senecas, den Weg zur Selbstbeherrschung und die beruhigende Wirkung des Denkens.

Seneca und Marc Aurel als Lebensführer und Ruhepol in einer unruhigen, unberechenbar gewordenen Welt? Die Stoa als Durchhalte- und Trost-Philosophie? Als Kompass in stürmischen, von Katastrophen heimgesuchten Zeiten? Tatsächlich war sie das von Anfang an, seit dem 3. Jahrhundert vor Christus: Eine Krisen-Philosophie, die, so der in Witten-Herdecke lehrende Philosoph Jürgen Werner, auf den Zerfall der griechischen Stadtstaaten, auf den „dramatischen Verlust kultureller Selbstverständlichkeiten, auf die Erosion politisch-ökonomischer Erfolgsmodelle“ reagiert. Und zwar mit möglichst „einfachen Antworten“, die „dem Bedürfnis nach tragfähigen Gewissheiten“ entgegenkommen: So findet der Einzelne sein Glück nicht mehr auf dem Boden der Polis, sondern im ruhigen, reflektierten Bei-sich-Sein, im Einklang mit sich und der Welt, mit der vernünftig geordneten Natur.

## **„Sein eigenes Eigentum werden“**

Es geht den Stoikern nicht um Erfüllung, sondern um Zufriedenheit, um den Gleichtakt der Seele. Das gilt erst recht für die jüngere Stoa, die zu Beginn der römischen Kaiserzeit entsteht, zur Zeit des Augustus, als das Reich expandiert und ungeahnte gesellschaftliche Dynamiken freisetzt. Flucht- und Angelpunkt der stoischen Philosophie ist das Ich, seine gelungene Selbstbehauptung. Seneca, der aus Spanien stammende römische Adlige, der als Schüler mit den Lehren der Stoa bekannt wird und in Rom politische Karriere macht, später zum Senator und Spin-Doktor des Kaiserhauses avanciert, hat seine Lehren als therapeutische Wegweisungen verstanden, als eine Art „Coaching-Methode“, wie Carrère sie nennt: Ihr Ziel besteht darin, das Selbst von Abhängigkeiten zu befreien. Das aber gelingt nur durch die Übung des Verzichts, die Beherrschung der Leidenschaften: Indem der Einzelne seine Gefühle auf Eis legt, wird er unempfindlich gegen das Schicksal.

Über sich selbst „die größte Macht zu haben, sein eigenes Eigentum zu werden“, sagt Seneca im 75. Brief an Lucilius, sei ein „unschätzbare Gut“, es gewährt innere Freiheit. Autark, sich selbst genug, wird der Stoiker erst, indem er sich auf die Dinge konzentriert, die in seiner Macht stehen, die er beeinflussen und verändern kann. Dem, was nicht von ihm abhängt, den kleineren und größeren Katastrophen des Lebens, auch den langfristigen, nicht planbaren Folgen des eigenen Handelns, erst recht dem Tod begegnet er hingegen gelassen. Er nimmt das Schicksal hin, als „Grenze seines Handelns“ (Robert Spaemann), hält es aus, fügt sich ins Unabänderliche, ja, „stimmt ihm zu“, in einem Akt der Freiheit, wie Seneca in seinem 96. Brief an Lucilius schreibt.

Die Stoa sei deshalb, bei allen resignativen Tendenzen, eine „optimistische, weltbejahende Lehre“, sagt der in Freiburg lehrende Philosoph Andreas Urs Sommer. Ihre Protagonisten stünden mitten im Leben: Seneca habe nicht das geringste Problem damit, als Philosoph nüchterne Politik und Bankgeschäfte zu betreiben. Er rate nicht zum Bruch mit der Welt, sondern zum klugen Arrangement. Ihr Realismus mache die stoische Lehre anschlussfähig, ihr Stil verleihe ihr Weltläufigkeit, ihre Botschaft ziele auf die „Machbarkeit“ des Glücks. Seelenruhe, so Sommer, sei erreichbar durch „Minimierung der Angriffsfläche, die man dem Schicksal bietet“, durch „Ermäßigung der Ansprüche“, durch „Arbeit an der Seele“.

### **Wie gehen Sie mit Stress und Ärger um?**

- **Den Stress erkennen**
- **Intuition nicht verkümmern lassen**
- **Aufbrechen oder Ausharren?**
- **Die Gesundheit leidet**
- **Das Bauchgefühl verbessern**
- **Das Chamäleon-Prinzip**
- **Neue Energie gewinnen**
- **Den anderen mit dem Bauch betrachten**
- **Entdecken Sie alle Ihre Fähigkeiten**
- **Sich selber leiden können**
- **Selbstkontrolle**
- **Entwickeln Sie sich weiter**
- **Lähmenden Ärger loswerden**
- **Intuitiv entscheiden**
- **Reagieren Sie schneller**
- **Das Leben wieder in die eigene Hand nehmen**

Dass unbewusste Regungen Herrschaft über uns gewinnen, ist den Stoikern zuwider. Die Frage nach der „inneren Führung“ beantworten sie mit Verweis auf die natürliche Hierarchie: Der Verstand übernimmt das Kommando. Auch die Stoiker kennen die Macht der Gefühle. Doch Angst ist schon für den griechischen Denker Chrysipp die Folge mangelnder Urteilsfähigkeit. Sie beruht auf einer falschen Deutung der Welt, auf disziplinlosem Denken. Erst die Vernunft, das Freisein von Leidenschaften sichern nach Seneca innere Unabhängigkeit. Gibt uns „Stärke“ und „Selbstkontrolle“, wie Ryan Holiday sagt, lehrt uns gar „bessere Unternehmer, bessere Freunde, bessere Menschen zu werden“, wenn wir uns auf die Technik verstehen, „negative Emotionen“ in Logik zu transformieren.

Gewiss, auch über das Ideal der Seelenruhe kann man sich lustig machen: Der französische Althistoriker Paul Veyne vergleicht den stoischen Weisen ironisch mit einem „Wärmeregler“: Bei Schwankungen in der Umgebung halte er die innere Temperatur konstant auf der gleichen Stufe. Doch genau darum geht es der Stoa: um Beständigkeit, um Halt und Sicherheit in einer haltlosen und unsicheren Welt. Das sei die „große Stärke“ der Stoa, sagt der in Kiel lehrende Philosoph [Ralf Konersmann](#), der im vergangenen Jahr in seinem Buch „Die Unruhe der Welt“

Senecas Denken als Provokation der Moderne beschrieben hat: Die Stoa leiste „Reduktion von Komplexität“, ermögliche „Sicherheit des Handelns“, gebe auf drängende Lebensfragen „sach- und situationsangemessene“ Antworten, die nicht willkürlich, nicht moralistisch gesetzt, sondern aus der „Natur der Dinge“, aus dem „Sein der Welt“ heraus entwickelt werden.

Darin stecke ein „emphatisches Bekenntnis“ zur Philosophie: Das Denken wirkt therapeutisch schon dadurch, dass es uns beruhigt, die Vernunft eröffnet uns Einsichten, die sich bewähren, wenn wir ihnen folgen, denn so „gewinnen wir Halt“. Die Welt halte uns, wenn wir uns an die Gegebenheiten halten, anstatt eigensinnig gegen sie zu rebellieren. Wenn wir sie „richtig ansehen“, anstatt uns von ihr „erschrecken und bedrohen“ zu lassen. Konersmann versteht das stoische Ideal der inneren Ruhe nicht als etwas Statisches, als „Wohlfühlerlebnis“, das in „splendid isolation“ gepflegt werden will, sondern als Projekt, das uns aufgegeben ist: Der Weg in die Ruhe führt über die „Unruhe der Welt“, ist hart und beschwerlich, muss mit ihr abgestimmt, ihr abgerungen werden.

## Zur Ruhe finden

Seneca spricht vom „Leben als Kampf“, von körperlich-seelischen Exerzitien: Die Seelenruhe, so Konersmann, „setzt die Unruhe voraus“, als Konstitutionsmerkmal des Menschen wie der Welt. Diese sei „nicht für uns gemacht“, aber wir sind auf sie angewiesen, können Ruhe „nicht gegen die Welt“, sondern nur mit ihr verwirklichen. Während die christlich-jüdische Tradition die Ruhe mit dem Paradies-Mythos an den Anfang setzt, um dann „eine Art Verfallsgeschichte“ zu erzählen, nach der wir „immer tiefer in die Unruhe hineingeraten sind“, kehre Seneca die Erzählung um: „Wir waren schon immer in der Unruhe und können, wenn wir unseren Weg konsequent gehen, in die Ruhe finden.“

Mit anderen Worten: Innere Ruhe stellt sich nicht von selbst ein, sie ist nicht „naturgegeben“, sondern eine „kulturelle Herausforderung“, eine Frage der „richtigen Einstellung“, der demonstrativen Haltung. Man kann sie sich antrainieren. Stoizismus als Haltung geht auf Distanz zur Welt, gibt sich unempfindlich gegenüber dem Schicksal, entsprechend dem populären Bild vom Stoiker, der durch nichts zu erschüttern ist.

Mag uns Modernen die altstoische Vorstellung, dass individuelles Handeln in der Vernunft des Weltganzen begründet ist, ziemlich fremd geworden sein – mit Senecas Forderung nach „männlicher“ Gefasstheit können wir heute noch etwas anfangen. Vor allem Wirtschaftsführer und Politiker. Der Unternehmer [Erich Sixt](#) bekannte sich erst jüngst zur regelmäßigen Stoa-Lektüre: Wenn er nicht schlafen könne, greife er zu Marc Aurel, der altrömische Kaiser spreche dann über Jahrtausende zu ihm und schenke seiner Seele Frieden. „Es wird mir dann schnell bewusst“, sagte [Sixt](#) dem „Spiegel“, „dass viele Probleme, über die wir uns aufregen, Scheinprobleme sind.“ Um sie wegzuschieben, bedürfe es eines „ständigen Trainings“: „Man trainiert ein Leben lang.“

Die Menschen sehnen sich nach Gelassenheit. Davon profitiert auch der Philosoph Wilhelm Schmid, dessen Buch zu dem Thema seit Monaten auf den Bestsellerlisten steht. Warum fällt uns Gelassenheit so schwer?

Auch der Krisenmanager Helmut Schmidt hat wiederholt Marc Aurel als Vorbild genannt: „Seine beiden wichtigsten Gebote, innere Gelassenheit und Pflichterfüllung, standen mir immer vor Augen.“ Die Nähe zur stoischen Haltung gehört bis heute zum Habitus der Macht: Nur wer zur Selbstbeherrschung fähig ist, darf Anspruch machen auf Herrschaft, er pflegt

Distanz zu den Aufgeregtheiten des Tages. Vor allem mit dem Staatsmann, so Konersmann, verbindet sich die Erwartung, dass er im Getümmel Übersicht behält: Deshalb sei das Bild der „ruhigen Hand“, das Kanzler Schröder gern zitierte, für Politiker so attraktiv. Es suggeriert, dass es eine Zentrale gibt, die über alles wacht und weiß, wann es einzugreifen gilt. Kein Zweifel, die Pose der Distanz, des souveränen Über-den-Dingen-Stehens hat etwas „Cooles“.

"Sind Stoiker also cool?", fragt Ralf Konersmann. „Ist Coolness stoisch?“ Den wahren Stoiker kümmern solche Fragen nicht. Er ist kein Schauspieler, spielt keine Rolle – das Leben ist für ihn immer der Ernstfall, bis in den Tod. Seneca hat ihm mit stoischer Ruhe ins Auge geschaut. Das Glück, meinte er, werde durch Dauer ohnehin nicht größer. Auf die Frage, was er tun würde, wenn er sich durch den Verlust seines Wohlstands gezwungen sähe zu arbeiten, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, sagte er deshalb ziemlich lässig: Dann würde er kein Drama draus machen, dann würde er sich eben umbringen.