

Liebe Freunde der Stoa!

In diesem Newsletter möchte ich Sie wieder auf Aktuelles und „Treibgut“ aus dem Netz aufmerksam machen, das für angehende und praktizierende Stoiker spannend sein könnte.

Ein neuer Hype um die stoische Lebensphilosophie ...

Verwundert reibt man sich die Augen: Allein bei Amazon findet man derzeit zum Stichwort Stoizismus über [40 einschlägige Titel auf Deutsch](#) – ganz überwiegend aus den letzten 1-2 Jahren. Nicht mitgezählt sind die vielen lebenskundlichen Ratgeber und Coaching-Handbücher, die neuerdings stoische Weisheiten im Angebot haben. (Mein persönlicher Favorit bleibt allerdings [ein echter „Klassiker“](#).) Auch auf YouTube nimmt die Anzahl von Podcasts und Erklär-Videos zur Stoa stetig zu. Viele sprechen schon von einem neuen Hype um die Philosophie der Stoa. Aber ist das wirklich so?

... aber die alten Missverständnisse bleiben!

Die Alltagserfahrungen sind jedenfalls zumeist eher ernüchternd. Denn wer im eigenen Bekannten- und Kollegenkreis den Stoizismus erwähnt, kann bestenfalls – nach wie vor – mit Verwunderung rechnen. Haben Sie es schon einmal probiert? Immer noch herrschen die alten [Missverständnisse über Stoiker](#) vor. Die sieben gängigsten finden Sie [hier zusammengestellt](#). Und man braucht schon viel stoische Gelassenheit, um die bekannten Vorurteile immer wieder zurechtzurücken.

Das Problem-Thema Nr. 1: Die Liebe (Was sonst? 😊)

Auf der Hitliste der Gesprächsthemen, die einen Stoiker regelmäßig in Schwierigkeiten bringen, steht ein Thema ganz oben: die „Liebe“. Dies ist natürlich nicht verwunderlich, da die Liebe immer schon Anlass für Auseinandersetzungen aller Art war. Jedoch werden die Begriffe Stoizismus und Liebe in breiten Kreisen geradezu als unversöhnliche Gegensätze empfunden. Viele zeigen sich erstaunt, dass auch Stoiker Liebe empfinden (bzw. empfinden „dürfen“). Und man löst zielsicher eine erregte Diskussion mit der Behauptung aus, dass eine stoische Haltung geradezu Voraussetzung für jede reife, „erwachsene“ Liebesbeziehung ist. Probieren Sie es aus! 😊 Wer sich für das Thema näher interessiert, findet hier einen knapp halbstündigen interessanten Podcast von Guido Bellberg (dem „Wilden Stoiker“) zu [„Stoizismus und Liebe“](#). Erhellend ist auch die (englischsprachige) Abhandlung [„What The Stoics Thought About Love“](#). Tatsächlich geht es der Stoa nicht darum, Liebe zu verdammen, sondern achtsam zu sein und Liebesgefühle bewusst wahrzunehmen, um sich davon nicht manipulieren oder gar überwältigen zu lassen (insbesondere nicht von Begierden oder Eifersucht). Im Alltag ist das natürlich schwierig. Aber hier finden Sie einige praktische Hinweise [über den „richtigen“ Umgang mit Gefühlen](#) aus Sicht der Stoiker.

Was bedeutet das nun für Stoa-Interessierte?

Wer sich für die Lebensphilosophie der Stoa interessiert und sich ihre Prinzipien zu eigen machen möchte, muss wohl – trotz der jüngsten Flut an Veröffentlichungen – damit rechnen, auch weiterhin mit Missverständnissen zu ringen und Vorurteilen zu begegnen. Insofern sollten Stoa-Anhänger folgende – nicht ganz ernst gemeinte – Warnung lesen: [„5 Gründe, lieber kein Stoiker zu werden“](#). Aber die gute Nachricht ist: Dies alles muss nicht dazu führen, die Grundsätze der Stoa generell in Frage zu stellen. Man muss nur die eigene stoische Grundhaltung nicht wie auf einem Plakat vor sich hertragen – entscheidend ist, dass man zu seinen stoischen Überzeugungen steht und sie im Alltag umzusetzen versucht. Dazu muss man sich nicht ständig als Stoiker „outen“. Es genügt, als Stoiker zu handeln.

„Erkläre deine Philosophie nicht. Verkörpere sie.“ (Epiktet)

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!

Andreas Schmidt