

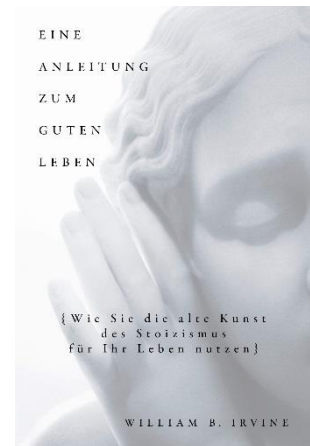
Liebe Freunde der Stoa!

In diesem Newsletter möchte ich Sie auf „Fundstücke“ aus der Stoa-Literatur und etwas „Treibgut“ aus dem Netz aufmerksam machen, das für angehende und praktizierende Stoiker spannend sein könnte.

Literatur-Fundstücke

Es ist erstaunlich: Die Stoa-Literatur boomt! Zwar ist der moderne Stoizismus schon seit einigen Jahren auch in Deutschland zu einem interessanten Thema geworden – davon zeugt eine zunehmende Anzahl von Publikationen. In der letzten Zeit ist jedoch ein wahrer Boom an neuen Taschenbüchern und praktischen Leitfäden zum Stoizismus auf dem deutschen Buchmarkt zu erleben. Eine Auswahl finden Sie im „Leseraum“ und „Literatur zur Stoa“.

Besonders freue ich mich aber über ein Werk, das gerade neu erschienen ist und auf das ich schon lange ungeduldig gewartet habe: Es ist der Stoa-Klassiker von [William B. Irvine](#), den es nun endlich auch in deutscher Übersetzung gibt – unter dem Titel: [Eine Anleitung zum guten Leben: Wie Sie die alte Kunst des Stoizismus für Ihr Leben nutzen](#). (Die gebundene Ausgabe kostet 17,99 €.) Es ist für mich nach wie vor die beste Einführung in ein modernes Verständnis der Stoa, vor allem weil Irvine immer wieder auch von eigenen praktischen Erfahrungen berichtet. Beispielsweise beschreibt er sein **Training im Umgang mit Beleidigungen** so: „Eine der interessantesten Entwicklungen beim Praktizieren des Stoizismus war meine Veränderung von jemandem, der Beleidigungen fürchtet, zu einem Kenner und Genießer von Beleidigungen. Zum einen bin ich Sammler von Beleidigungen geworden: Wenn mich jemand beleidigt, analysiere und kategorisiere ich die Beleidigung. Zum anderen freue ich mich schon darauf, beleidigt zu werden, da es mir Gelegenheit bietet, mein „Beleidigungsspiel“ zu perfektionieren. Ich weiß, das klingt schräg, aber eine Folge aus dem Praktizieren des Stoizismus ist, dass man nach Gelegenheiten sucht, stoische Techniken anzuwenden.“ Wenn Sie sich also das nächste Mal vom Schicksal gebeutelt fühlen (etwa in Gestalt von Sticheleien eines Kollegen, von unerklärlichen Zugverspätungen, von langwieriger Bürokratie oder anderen Widrigkeiten des Lebens), dann sehen Sie diese nicht als Grund zum Ärgern, sondern – mit Freude – als eine gute Gelegenheit bzw. als einen „Trainingsplatz des Lebens“ zum Praktizieren Ihres Stoizismus. Dies ist vermutlich die schwierigste der stoischen Übungen – aber versuchen Sie es!



Fundstücke im Netz

Das Corona-Virus belastet nun schon seit vielen Monaten unser Leben. Aber gerade **in den schwierigen Zeiten einer Pandemie** ist die Lebensphilosophie der Stoa besonders geeignet, Halt und Orientierung zu bieten. Hier ein Lesehinweis:

■ In der NZZ findet sich von [Rolf Dobelli](#) ein Beitrag zum Thema „Stoa und Corona: was uns Seneca hier und heute zu sagen hat“. Er fordert uns auf: „Jammern bringt nichts, hadern ebenso wenig. Stattdessen können wir uns fragen, wie uns die Corona-Situation als Menschen reifen lässt.“ [Lesen sie selbst!](#)

Es lohnt sich auch ein Blick auf verschiedene englischsprachige Blogs, die die Corona-Krise aus Stoiker-Sicht betrachten. Beispielhaft möchte ich Sie auf drei **Texte „moderner Stoiker“** hinweisen, die mit hilfreichen Empfehlungen und praktischen Anleitungen zeigen, wie sich mit den alltäglichen Herausforderungen angesichts von Seuchenrisiken und Ausgehbeschränkungen umgehen lässt. Wer des Englischen mächtig ist, findet eine lesenswerte Abhandlung

- von [Massimo Pigliucci](#) in seinem Beitrag „[On COVID-19 and Pandemics: a Stoic Perspective](#)“
- von [Meredith Kunz](#) („The Stoic Mom“) in ihrem Essay „[Seeking Wisdom in a Pandemic](#)“ oder
- von dem Psychotherapeuten [Donald J. Robertson](#) in seinem Beitrag „[A Stoic Manual for Pandemic Survival](#)“.

Fundstücke im Stoa-Blog

Mögen Sie **Märchen**? Ich bin ein ausgesprochener Fan guter Märchen, die nicht selten tiefgründige Weisheiten vermitteln – verpackt in einer anrührenden Geschichte. Dabei werden auch stoische Grundsätze in Märchen transportiert – oft ohne dass man es merkt. Aber wenn man genauer hinschaut, sind z.B. die Figur des „Hans im Glück“ oder die „Schneekönigin“ sehr gute Lehrbeispiele für Stoiker. Schauen Sie doch mal in meinen Blog:

- [Wie das „Hans im Glück“-Prinzip unser Leben erleichtert](#)
- [Stoizismus im Märchen – Die augenöffnende Botschaft der „Schneekönigin“](#)

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!

Andreas Schmidt