

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.

Übung macht den Meister

Diesen Spruch hat wohl jeder schon einmal von einem wohlmeinenden Trainer oder Lehrer zu hören bekommen. Aber was im Sport und in der Schule gilt – kann das auch für das Einüben einer persönlichen Haltung zum eigenen Leben gelten? Die antiken Stoiker waren jedenfalls davon überzeugt, dass – auch wenn am Anfang die Erkenntnis steht – eine gefestigte (Lebens-) Haltung nur durch permanentes praktisches Üben zu erlangen und zu erhalten ist. Ein praktizierender Stoiker zeichnet sich daher nicht durch Belesenheit und reiche Zitat-Kenntnisse aus. Vielmehr geht es darum, die erworbenen (Er-)Kenntnisse immer wieder im Alltag auszuprobieren. Ein Stoiker hat nicht auf alles eine kluge Antwort – er ringt mit den Realitäten des täglichen Lebens.

„Die Lebenskunst ist der Kunst eines Ringers ähnlicher als der Kunst eines Tänzers, insofern sie auf die Schläge und nicht vorhersehbaren Ereignisse vorbereitet ist und fest dasteht, ohne zu wanken.“ (Mark Aurel)

Nur wer bereit ist, regelmäßig in den (Übungs-) Ring zu steigen, wird Erfahrungen sammeln und sich persönlich weiterentwickeln. Die Stoiker haben hierzu [verschiedene Übungstechniken](#) entwickelt und empfehlen spezielle [Übungen für den Alltag](#). Ein besonders wichtiges Übungsobjekt ist – wen wundert’s – der [Umgang mit Emotionen](#).

Probieren Sie mal eine „Stoische Woche“ aus

Wenn Sie Stoizismus nicht nur als inspirierende Lektüre verstehen, sondern mehr praktizieren wollen, können Sie sich hierbei eine Woche lang an die Hand nehmen lassen – in der [Stoic Week](#), die jährlich stattfindet und dieses Jahr vom [18.-24.10.2021](#) abgehalten wird (auf englisch). Mittlerweile beteiligen sich weltweit mehrere tausend Teilnehmende an der „Stoischen Woche“ und folgen dabei den Anleitungen in einem Übungsbuch, das für jeden Tag der Woche ein eigenes (Unter-)Thema mit Übungsanleitung bietet. Versuchen Sie’s doch mal!

Und bringt das alles etwas? Zumindest kann man sagen, dass die Macher der Stoic Week ihr Format schon seit Jahren ständig optimieren. Anhand eines Fragebogens lassen sich Fortschritte (durch Vergleich der Situation vor und nach der Woche) feststellen. Die Ergebnisse sind durchwachsen (hier ein [Beispiel](#)); aber wichtig ist, sich immer wieder mit stoischen Gedanken auseinanderzusetzen und auf den eigenen praktischen Alltag anzuwenden, d.h. Stoizismus nicht nur zu *lesen*, sondern zu *leben*.

„Bezeichne dich keinesfalls als Philosophen und verzichte darauf, über deine philosophischen Grundsätze zu sprechen, sondern handle einfach so, wie es deine Grundsätze vorgeben.“ (Epiktet)



Aktuelles aus dem Netz zum Lesen und Hören

Neben dem Üben und Arbeiten soll uns natürlich auch ein entspanntes Lesen und Hören gegönnt sein. Daher gibt es hier jetzt noch ein paar Hinweis auf aktuelle Blogs und Podcasts:

Die Sonne lockt uns endlich wieder in den Garten, wo Sie im neuesten Blog lesen können, [„Was Stoiker aus Gartenarbeit lernen können“](#). Ein ungleich schwierigeres Thema ist der [„Umgang mit Tod und Trauer“](#) – umso wichtiger für Stoiker, sich gedanklich darauf vorzubereiten. Wussten Sie es schon? [„Glück ist ein Schmetterling“](#) – ein ebenso schönes wie lehrreiches Bild, das einige stoische Weisheit vermittelt. Und Menschen, die eine [„Entscheidungshilfe am Scheideweg“](#) brauchen, können sich am griechischen Helden Herakles ein Vorbild nehmen.

Wer gerne Podcasts hört, sei auf folgende aktuelle Sendungen hingewiesen: [„Der Stoizismus ist die Philosophie der Stunde“](#) (WDR 3, 10:29 Min.), [„Philosophie der Gelassenheit – Zum 1900. Geburtstag von Mark Aurel“](#) (SWR2, 28 Min.), [„Gelassenheit macht frei“](#) (Durchblick Philosophie, 27:32 Min.).

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!

Andreas Schmidt