

Liebe Freunde der Stoa!

Immer wieder wird behauptet, die Anhänger einer stoischen Philosophie könnten mit Religion nichts (mehr) anfangen. Vielleicht geht es Ihnen auch so? Aber viele Anhänger des Stoizismus sind auch christlich erzogen und mit christlichen Ritualen groß geworden, bevor sie die Philosophie der Stoa schätzen gelernt haben. Manche haben vielleicht zuvor noch den „Umweg“ über den Zen-Buddhismus genommen. Mir ging es jedenfalls so – und da ich nun beim Stoizismus „angekommen“ bin, drängt sich immer wieder die Frage nach dem Verhältnis der stoischen Lebensphilosophie zu den Religionen auf.

### Ist Stoizismus eine Religion oder ein Religionsersatz?

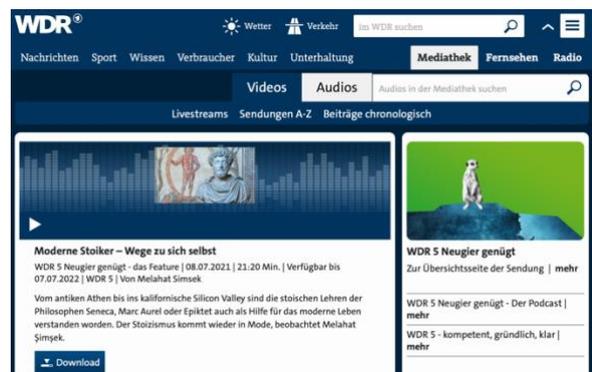
Was verhilft uns eher zu einem glücklichen Leben: Philosophie oder Religion? [Oder ist Stoizismus selbst eine Religion?](#) Dieser Frage geht der „Wilde Stoiker“ Guido Bellberg in seinem Podcast nach. Fazit: Er hält das Selbstverständnis als gläubiger Christ und als Stoiker für unvereinbar. Ist Stoizismus vielleicht sogar besser als eine Religion? Also: [Stoizismus als Religionsersatz?](#) Wer sich für die Stoa interessiert, sollte dieser Frage einmal nachgehen. Allerdings führt eine solche Fragestellung leicht in die falsche Richtung, wenn sie einen Exklusivitätsanspruch erhebt: ENTWEDER ist man Stoiker ODER man ist religiös? Dies wird schon schwierig, wenn man sich nur klarmacht, an wie vielen Stellen Gemeinsamkeiten in der ethischen Grundhaltung zwischen Stoizismus und Zen-Buddhismus bestehen (Erfahren Sie z.B. hier etwas über die [Idee der stoischen Achtsamkeit](#)) und wie viele Berührungspunkte es zwischen stoischer und christlicher Lehre gibt (Lesen Sie z.B. hier etwas über die [Idee der Nächstenliebe in der Stoa](#)). Gerade dem römischen Kaiser und überzeugten Stoiker Mark Aurel könnte man anhand verschiedener seiner Aussprüche (besonders eindrücklich: [„Güte ist unbesiegbar!“](#)) eine durchaus christliche Grundhaltung bescheinigen. Dabei ist gar nicht so wichtig, inwieweit sich HISTORISCH ein Einfluss der antiken Lehre der Stoa auf die Religionsentwicklung nachweisen lässt. Entscheidend ist vielmehr, dass es – über die Grenzen von Religionen und Kulturen hinweg – gemeinsame Vorstellungen davon gibt, was man für ein gelungenes Leben braucht. Um dies zu erreichen, gibt es verschiedene Zugänge, z.B. christliche, buddhistische oder stoische. Jede Lehre sollte allerdings auf Exklusivität verzichten und anderen nicht die eigene Vorstellung davon, was ein gelungenes Leben ist, überstülpen wollen! Darin ist die Lehre der Stoa vorbildlich. Sie fordert uns heraus, aber sie fordert keinen unbedingten Glauben; sie ermöglicht Orientierung und lässt uns Raum für eigene Erfahrungen!

### Was ist Wahrheit? Gar nicht so einfach zu entscheiden!

In „offenen“ Gesellschaften wie der unseren mit ihrer Vielzahl an freien Medien wird es immer schwerer, die WAHRHEIT zu erkennen. Was ist Fakt? Und was ist Fake? Die (früher noch klaren) Grenzen verwischen zunehmend. Dies mag uns erschrecken und verwirren. Aber die Stoiker kannten dieses Phänomen bereits vor 2.000 Jahren. Denn Menschen neigen immer schon dazu, ihre persönlichen subjektiven Meinungen als objektive „Wahrheiten“ auszugeben. Daher ist es eine der wichtigsten stoischen Lehren, [Fakten und Meinungen klar zu trennen](#). Gerade in unserer heutigen Zeit ist es wichtig, sich dieser Aufgabe wieder mit Sorgfalt zuzuwenden – und genau hinzuschauen!

### Legen Sie öfter mal eine Podcast-Pause ein!

Mal ehrlich: Wie oft in der Woche ärgern Sie sich über verlorene Zeit, die Sie in der U-Bahn, im Stau oder in irgendeinem Wartezimmer verbringen? Versuchen Sie es doch mal mit einem geistigen Snack für zwischendurch und hören Sie sich einen spannenden Podcast an. Es gibt mittlerweile eine zunehmend interessante Auswahl! Beispielsweise die ganz aktuelle WDR5-Sendung [„Moderne Stoiker – Wege zu sich selbst“](#), die in 20 Minuten erklärt, was den modernen Stoizismus für uns heute so attraktiv macht. Wärmstens empfehlen kann ich auch [„Das philosophische Radio“](#) von WDR5, das viele anregende Themen behandelt (mit dem großartigen Moderator Jürgen Wiebicke) und das man als [Podcast](#) jederzeit online hören kann. Es lohnt sich!



Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!

Andreas Schmidt