

Liebe Freunde der Stoa!

Der Herbst ist in vollem Gange! Der Zyklus von Werden und Vergehen neigt sich – mal stürmisch, mal bunt leuchtend – wieder einmal seinem Ende zu. In solchen Zeiten werden wir auch an unsere eigene Vergänglichkeit erinnert. Aber für viele ist **das Thema Tod** angstbesetzt und ein Tabu. Die Philosophen und insbesondere die Stoiker haben sich jedoch immer wieder damit beschäftigt. Denn die Haltung zum Tod bestimmt auch die Haltung zum Leben. Lassen Sie sich daher motivieren, ein wenig über den Tod nachzudenken. Dazu finden Sie nachfolgend ein paar interessante Fundstücke aus dem Netz (mit passendem Link).



Wenn es um den **Tod geliebter Menschen** geht, ist es fast unmöglich, einem Trauernden einen „weisen“ Rat zum „gelassenen“ Umgang mit seiner Trauer zu erteilen. Und selbst Stoiker, die Gelassenheit in jeder Lebenslage propagieren, werden angesichts von Tod und Trauer nachsichtig sein: Jeder von einem Todesfall betroffene Mensch darf Trauer empfinden! Aber die Stoiker möchten dabei helfen, sich nicht auf Dauer von der Trauer gänzlich überwältigen und dadurch sein Leben vergällen zu lassen. Wie dies gelingen kann? Hier finden Sie [drei praktische Ansatzpunkte für den Umgang mit Tod und Trauer](#). Spannend und zum Hören zu empfehlen ist auch die Sendung von WDR 5 in der Reihe „Das philosophische Radio“ (56 Min.): [Untröstlich? – Ungläubige und der Tod](#), die der Frage nachgeht, welchen Trost im Angesicht des Todes es heute in einer zunehmend säkularisierten Welt überhaupt noch geben kann?

Wenn es um **den eigenen Tod** geht, ist der Umgang damit noch einmal eine ganz andere Frage. Dabei ist es für viele gar nicht so sehr der Tod, sondern das Sterben, das ihnen Angst macht. Einen behutsamen Einstieg in dieses schwierige Thema bietet eine kurze Sendung in der Reihe „SWR2 Wissen“ mit dem vielversprechenden Titel: [Leitfaden für ein gutes Ende](#) (28 Min.). Eine Palliativmedizinerin beantwortet hierin Fragen über den Sterbeprozess und klärt im Gespräch, wie ein „gutes Ende“ gelingen kann. Sehr erhellend!

Im Angesicht des Todes versucht das Christentum Trost zu spenden durch die Idee der unsterblichen Seele und die Aussicht auf Wiederauferstehung. Dagegen bietet der Stoizismus keinerlei Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod. Aber die Stoiker haben sehr wohl [eine Antwort darauf, wie es nach dem Tod „weitergeht“](#). Allerdings geht es Stoikern, auch wenn sie sich intensiv mit dem Thema Tod beschäftigen, dabei doch immer um das Leben ... und wie es gelingen kann. So ist die beste **Vorbereitung auf den Tod**, ein gutes Leben zu führen! Je erfüllter unser Leben ist, desto weniger müssen wir den Tod fürchten. Oder mit den Worten des indischen Philosophen Osho: „Die Frage ist nicht, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Die Frage ist, ob du vor dem Tod lebendig bist.“ Wenn Sie mögen, finden Sie ein paar kluge philosophische Gedanken dazu in der Sendung von WDR 5: [Erleichternd? – Die Endlichkeit](#) (54 Min.) – sehr geeignet für eine besinnliche Tee-Stunde im nass-kalten Herbstwetter!

Am Ende kehren wir schließlich wieder zu der stoischsten aller Frage zurück: Wie gelingt ein gutes Leben? Und wie treffen wir die richtigen Entscheidungen, um dem Leben die eigene Richtung zu geben? Wen diese Frage interessiert, wird die Sendung in der Reihe „hr2 Lebenswert“ spannend finden: [Entscheidungen – Die Kunst der guten Wahl](#) (1 Std. 13 Min.). Entscheidungshilfe im Leben bietet Stoa-Interessierten auch die antike [Sage von „Herakles am Scheideweg“](#), die für Stoiker schon immer ein Symbol für die epische Herausforderung war, sich zu entscheiden, was für ein Mensch wir sein wollen. Und sie bietet zudem eine gute Gelegenheit, um zu verstehen, was die Philosophie der Stoa unter „Lebensglück“ versteht.

Zum Schluss noch ein paar aktuelle Hinweise:

**Online-Event:** Am 06.11.2021 spricht der Autor und Philosoph Dr. Nikolas Dierks im Rahmen der diesjährigen „Stoicon“ über „Schicksalsschläge und ihre Bedeutung für das Menschsein“ (mit anschließender Diskussion). Die (virtuelle) Teilnahme ist kostenfrei. Sie können sich [bis zum 05.11.2021 hier anmelden](#).

**Lese(r)-Empfehlungen:** Christian Gierke hat mich auf zwei deutschsprachige Bücher aufmerksam gemacht, die er auch anderen am Stoizismus Interessierten empfehlen möchte:

1. [Ward Farnsworth. Der praktizierende Stoiker](#). Ein philosophisches Handbuch für den Verstand
2. [Ryan Holiday / Stephen Hanselman. Das Leben der Stoiker](#)

Ich gebe diese Empfehlung gerne weiter – es sind zwei anregende neue Bücher – und möchte alle Leser dieses Newsletters motivieren, mir Ihre persönlichen Lieblingsbücher zur Lehre der Stoa zu nennen – ich werde sie dann jeweils im nächsten Newsletter veröffentlichen.

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!

Andreas Schmidt

Übrigens: Wenn Sie sich vom Newsletter abmelden möchten, können Sie dies einfach über die [Newsletter-Website](#) tun.

